

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ
ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ТУРИЗМ ЖӘНЕ СПОРТ МИНИСТРЛІГІ
ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
МИНИСТЕРСТВО ТУРИЗМА И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА

MINISTRY OF SCIENCE AND HIGHER EDUCATION OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN
MINISTRY OF TOURISM AND SPORTS OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN
KAZAKH ACADEMY OF SPORT AND TOURISM



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ
МИНИСТРЛІГІ



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ТУРИЗМ ЖӘНЕ СПОРТ
МИНИСТРЛІГІ

Қазақ спорт және туризм академиясының 80-жылдығына
арналған «Олимпиадалық спорт және барлығына
арналған спорт» XXVIII Халықаралық ғылыми Конгресінің
МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XXVIII Международного научного Конгресса
«Олимпийский спорт и спорт для всех», посвященного 80-летию
Казакской академии спорта и туризма

COLLECTION OF MATERIALS
of the XXVIII International Scientific Congress «Olympic Sport
and Sport for All», dedicated to the 80th anniversary
of the Kazakh Academy of Sport and Tourism



Алматы қ., Қазақстан, 17 - 18 желтоқсан 2024 ж.
г. Алматы, Казахстан, 17-18 декабря 2024 г.
Almaty, Kazakhstan, 17-18 of December, 2024 y.

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ
ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ТУРИЗМ ЖӘНЕ СПОРТ МИНИСТРЛІГІ
ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ**

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
МИНИСТЕРСТВО ТУРИЗМА И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА**

**MINISTRY OF SCIENCE AND HIGHER EDUCATION
OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN
MINISTRY OF TOURISM AND SPORTS OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN
KAZAKH ACADEMY OF SPORT AND TOURISM**



**Қазақ спорт және туризм академиясының 80-жылдығына
арналған «Олимпиадалық спорт және барлығына
арналған спорт» XXVIII халықаралық ғылыми конгресінің
МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ
17 - 18 желтоқсан 2024 ж.**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XXVIII Международного научного Конгресса
«Олимпийский спорт и спорт для всех», посвященного
80-летию Казахской академии спорта и туризма
17-18 декабря 2024 г.**

**COLLECTION OF MATERIALS
of the XXVIII International Scientific Congress
"Olympic Sport and Sport for All", dedicated to the 80th anniversary
of the Kazakh Academy of Sport and Tourism
17-18 of December, 2024.**



Алматы қ., Қазақстан,
г.Алматы, Казахстан,
Almaty, Kazakhstan,

ӘОЖ 001
КБЖ 72
Б 82

Б 82

Қазақ спорт және туризм академиясының 80-жылдығына арналған «Олимпиадалық спорт және барлығына арналған спорт» XXVIII халықаралық ғылыми конгресінің МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ. 17 - 18 желтоқсан 2024 ж. . – Алматы: Smart University Press, 2024. – 485 б.

ISBN 978-601-7964-90-20

Жинаққа Қазақ спорт және туризм академиясының 80-жылдығына арналған «Олимпиадалық спорт және барлығына арналған спорт» XXVIII халықаралық ғылыми конгресінің материалдары енгізілді.

Конгресстің мақсаты - қазіргі олимпиадалық қозғалыстың түрлі мәселелерін, жоғары жетістіктер спортын, ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етуді, баршаға арналған спортты, спорт қауіпсіздігін талқылау үшін ғалымдар мен мамандарды шоғырландыру.

Конгреске қатысушылар - отандық және шетелдік университеттердің басшылары, ғалымдар, дене шынықтыру және спорт, спорттық медицина, физиология және биохимия саласындағы мамандар; жоғары оқу орындарының докторанттары мен аспиранттары.

The collection includes materials of the XXVIII International Scientific Congress "Olympic Sport and Sport for All", dedicated to the 80th anniversary of the Kazakh Academy of Sport and Tourism.

The purpose of the congress is to bring together scientists and specialists to discuss various issues of the modern Olympic movement, high-performance sports, scientific and methodological support, sports for all, and sports safety.

The congress participants are heads of domestic and foreign universities, scientists, specialists in physical education and sport, sports medicine, physiology, and biochemistry; and doctoral and postgraduate students of higher educational institutions.

**ӘОЖ 001
КБЖ 72**

ISBN 978-601-7964-90-20

© Қазақ спорт және туризм академиясы, 2024

ҰЙЫМДАСТЫРУ КОМИТЕТІ:

Төраға

Закирьянов Қ.Қ. Қазақ спорт және туризм академиясының президенті, Дене шынықтыру және спорт университеттерінің Халықаралық қауымдастығының президенті, педагогика ғылымдарының докторы, профессор

Ұйымдастыру комитеті:

Закирьянов Б.К. Қазақ спорт және туризм академиясының ректоры, PhD Іскерлік әкімшілендіру ғылымдарының докторы

Нурмуханбетова Д.К. Қазақ спорт және туризм академиясының бірінші проректоры, оқу ісі жөніндегі проректоры, педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор

Есқалиев М.З. Қазақ спорт және туризм академиясының тәрбие және спорт жұмысы жөніндегі проректоры, педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор

Дошыбеков А. Б. Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және стратегиялық даму жөніндегі проректоры, PhD, қауымдастырылған профессор

Макогонов А.Н. Қазақ спорт және туризм академиясының Басқарма аппаратының басшысы, Дене шынықтыру және спорт университеттерінің Халықаралық қауымдастығының директоры, педагогика ғылымдарының докторы, профессор

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ:

Председатель:

Закирьянов Қ.Қ. Президент Казахской академии спорта и туризма, президент Международной ассоциации университетов физической культуры и спорта, доктор педагогических наук, профессор

Члены организационного комитета:

Закирьянов Б.К. Ректор Казахской академии спорта и туризма, PhD, доктор делового администрирования

Нурмуханбетова Д.К. Первый проректор, Проректор по учебно-методической работе Казахской академии спорта и туризма, кандидат педагогических наук, профессор

Есқалиев М.З. Проректор по воспитательной и спортивной работе Казахской академии спорта и туризма, кандидат педагогических наук

- Дошыбеков А. Б.** Проректор по науке и стратегическому развитию Казахской академии спорта и туризма, PhD, ассоциированный профессор
- Макогонов А.Н.** Руководитель аппарата управления Казахской академии спорта и туризма, директор Международной ассоциации университетов физической культуры и спорта, доктор педагогических наук, профессор

ORGANIZING COMMITTEE:

Chairman:

- Zakiryanov K.K.** President of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, president of the International Association of Physical Education and Sport Universities, doctor of pedagogical sciences, professor

Members of the organizing committee:

- Zakiryanov B.K.** Rector of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Ph.D., Doctor of Business Administration
- Nurmukhanbetova D.K.** First Vice-Rector, Vice-Rector for Educational and Methodological Work of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, candidate of pedagogical sciences, professor
- Yeskaliyev M.Z.** Vice-rector for Educational and Sports Affairs of the Kazakh Academy of Sport and tourism, candidate of pedagogical sciences, associate professor
- Doshybekov A.B.** Vice-rector for Science and Strategic Development of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Ph.D., associate professor
- Makogonov A.N.** Head of the Management Staff, director of the International Association of Physical Education and Sport Universities, doctor of pedagogical sciences, professor



Уважаемые участники и гости!

От имени Международной ассоциации университетов физической культуры и спорта приветствую участников и гостей XXVIII Международного научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех», который проходит г.Алматы на базе Казахской академии спорта и туризма, которой в эти дни исполнилось 80-лет.

За последние десятилетия, с ростом внимания общества к здоровью и физическим упражнениям, возрос также интерес к спорту. Спорт - это верный путь к улучшению здоровья населения, эффективная форма воспитания его лучших качеств - целеустремленности, мужества и стойкости, укрепления международного авторитета государства.

Для нас - спортивных деятелей, ученых-исследователей и просветителей важно нести в массы принцип здорового образа жизни, основанного на регулярных занятиях физической культурой и спортом, что является основой олимпийского движения.

Обсуждение на конгрессе широкого спектра проблем, связанных с развитием олимпийского спорта и спорта для всех, созданием новых форм физкультурно-спортивной активности, технологий проектирования оздоровительно-рекреационных программ, несомненно будет способствовать дальнейшему развитию теории и практики олимпийского спорта, международного спортивного движения, мировой спортивной науки.

Уверен, что XXVIII Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех», в работе которого принимают участие ведущие зарубежные и отечественные ученые и специалисты, будет способствовать расширению международного сотрудничества, углублению научных исследований в области физической культуры, спорта и олимпийского образования, которые активно будут внедряться в практику олимпийского и массового спорта.

Желаю участникам Конгресса успешной работы, установлению полезных контактов и результативного сотрудничества.

Президент Международной ассоциации университетов физической культуры и спорта, профессор

Кайрат Закирьянов

МАЗМҰНЫ // СОДЕРЖАНИЕ // CONTENT

ҚАЗІРГІ ОЛИМПИДАЛЫҚ ҚОЗҒАЛЫС: БІЛІМ, ЖЕТІСТІКТЕР, МӘСЕЛЕЛЕР, ҚАУІП ФАКТОРЛАРЫ/СОВРЕМЕННОЕ ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ: ОБРАЗОВАНИЕ, ДОСТИЖЕНИЯ, ПРОБЛЕМЫ, ФАКТОРЫ РИСКА//MODERN OLYMPIC MOVEMENT: EDUCATION, ACHIEVEMENTS, PROBLEMS, RISK FACTORS	
ЛУБЫШЕВА Л.И. Концепты сглаживания противоречий олимпийского спорта в пространстве национальной спортивной культуры	13
ПУСТОШИЛО П.В. Модель международного профессионального сотрудничества спортивного вуза	18
БЕЛЮКОВ Д.А. Великолукская олимпийская академия (1994-2024 гг.): 30 лет в системе олимпийского образования	22
АСКАТ Д.А. Олимпийские и Паралимпийские виды конного спорта в Казахстане. Перспективы, проблематика, цели и задачи	26
АЙКИН В.А., МИХАЛЕВ В.В., АКСЕЛЬРОД А.Е., КРАМАРЬ В.С. Характер опорных реакций современного старта с тумбочки в плавании	30
ИСАКОВА Ж. Ж. Источники и принципы педагогической системы французского ученого Пьера де Кубертена	32
МЕЛЬНИКОВ В.В., МЕЛЬНИКОВА Н.Ю., ЛЕОНТЬЕВА Н.С., ЛЕОНТЬЕВА Л.С. Философия современного российского олимпийского движения, как воплощение идеалов барона Пьера де Кубертена	36
ЮРОВ И. А. Оценка студентов-спортсменов XXXIII Олимпийских игр - 2024	40
БОТАГАРИЕВ Т.А. Проблемы науки о физической культуре, спорте в Казахстане и пути их решения	42
МИХАЙЛОВА С.Н. Олимпийское образование студентов	48
ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІН САҚТАУ, ДАМУЫ ЖӘНЕ ТАНЫМАЛ ЕТУ: ҚАЗІРГІ СПОРТ ӘЛЕМІНДЕГІ СЫН-ҚАТЕРЛЕР МЕН СТРАТЕГИЯЛАР//СОХРАНЕНИЕ, РАЗВИТИЕ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА: ВЫЗОВЫ И СТРАТЕГИИ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТИВНОМ МИРЕ//PRESERVATION, DEVELOPMENT, AND PROMOTION OF NATIONAL SPORTS: CHALLENGES AND STRATEGIES IN THE MODERN SPORTS	
АЛИМХАНОВ Е., МАДИЕВА Г.Б. Қазақтың дәстүрлі ойындары мен спортының даму кезеңдері және қазіргі қоғамдағы орны	51
ХАУСТОВ С. И., УСИНА Ж. А., САЛИЕВА А. Ж., ШАПИЕВА Г. Е. Подготовка борцов на основе интеграции тренировочных средств вольной и национальной борьбы «Қазақ күрес»	55
САФАРОВ Ш. А. Практика проведения урока физической культуры с использованием таджикских национальных подвижных игр	59
FARAJOV ELSHAN AYDIN Rounders as a nontraditional form of education on the lesson of physical culture	64
САРАЛАЕВ М. К., МАНЛИКОВА М. Х. Всемирные игры кочевников – фактор укрепления мира и дружбы между народами	66

АБДЫБЕКОВА Н.А., ШЕВЧЕНКО Т.Н. Всемирные игры кочевников – один из действенных механизмов и консолидирующих факторов межкультурной коммуникации народов мира	70
БОРИСОВЕЦ Д. Р. Использование народных игр для развития двигательного-координационных способностей в занятиях по сквошу	73
АСАНБАЕВ У. С., ХАЛИАЛДАЕВА А. С. Повышение устойчивости соревновательной деятельности занимающихся кыргызским национальным видом спорта (единоборства) «Кулатуу» к лимитирующему фактору утомления	77
АЗЕРБАЕВ Д.Н. Современные проблемы подготовки балуанов Qazaq kures в детско-юношеском возрасте и научный подход к их решению	80
АСАНБАЕВ У. С., АНАРКУЛОВ Х. Ф., МАМИЕВ Н. Б. Педагогические методы изучения соревновательной деятельностью занимающихся кыргызским национальным видом единоборства «Кулатуу»	83
АСАНБАЕВ У. С., УНТАЕВ Х. К. Выявления влияния установления на технико – тактических действий спортсменов (Кулатистов)	86
КОНАКБАЕВ Б.М., ШЕПЕТЮК М.Н., БЕКЕМБЕТОВА Р.А., ЛЕСБЕКОВА Р.Б., ТЕЛЕМГЕНОВА А.М. Дүниежүзілік көшпенділер ойындарына ұлттық спорт түрлері бойынша құрама командалар даярлығын ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету	91
KARLINA M.O. National sports in Russia. Preservation and popularization in modern society.	98
КОПЖАНОВ Г. Б., КОЖАМЖАРОВ Т. Т., НАСИЕВ Е. К., ТЕЛЕМГЕНОВА Ә. 17-18 жас аралығындағы палуандардың дене салмағының жас ерекшеліктеріне сәйкестігі және әдіс-тәсілдерді игеру деңгейі	100
СУЛТАН К.С. Интеллектуальная игра "Тогызат"	106
КУДАЙБЕРГЕНОВ Б.Т., КӨПЖАНОВ Ғ.Б. Қазақтың ұлттық садақ ату мәдениетін сақтап қалу және дамыту жолдары	108
УСТЕМИРОВ Б.Т., КАСЫМБЕКОВА С.И., МҰРАЛ Ә. Түркі халықтарының ұлттық спорт түрі «КӨКПАР» ойындарын зерттеу және танымалдығын арттыру	112
ТАЙМБЕТОВА А.Б., КОПЖАНОВ Ғ.Б. Қазіргі күсбегілік өнері және оның жастар арасындағы рөлі	116
ДАЙРАБАЕВ С.Е., МУХИДДИНОВ Е.М., ЕСЕЛЬБАЕВА А.К. История развития борьбы-Казак куресы	119
БЕЛОЛЮБСКАЯ Н. Н. Якутские народные игры как аспект формирования этнокультурной компетентности (на примере отделения хабылык, хаамыска РЦНВС им. В. Манчаары)	122
ЖАНГАНАТОВА К.Н. Қазақ спорты – қылқалам шеберлерінің туындыларында	127
ЕГЕМОВА Ж. Б., ШЕПЕТЮК М. Н., КОПЖАНОВ Г. Б. Қазақтың ұлттық ойындарының тәрбиелік мәні, ұлттық ойындар арқылы балаларды құндылықтарға және салауатты өмірге баулу жолдары	132
АЙТБАТЫРОВ Ж.С., ЖЕТКЕРБАЕВ.Б.Х., ҚАНАТҰЛЫ Б., КОПЖАНОВ.Ғ.Б. Қазақ күресін жастар арасында насихаттау және дене тәрбиесі бағдарламасына енгізу әдістері	136
ЕГЕМОВА Г.Б., АНДРУЩИШИН И.Ф., КОПЖАНОВ Г.Б.	138

Қазақтың ұлттық ойындары «Ханталапай» және «Асық атуды» сабақта қолданудың әдіс-тәсілдері	
ЯКОВЛЕВА С.И., МИХАЙЛОВА М.И. Роль якутских национальных игр в развитии физических качеств мальчиков старшего дошкольного возраста	143
УШНИЦКАЯ Н.П., ОСИПОВА М.П. Приобщение детей и педагогов к культуре казахского народа посредством интеллектуальной игры бестемше и тоғыз кумалак	148
БЕЛОЛЮБСКАЯ А.Г., БОРИСОВА М.М. Проект «бары бииргә түмсэбит, хабылыкты оонньуубут», (начинается игра – собираться всем пора) как способ популяризации массовой игры в «хабылык»	151
ЖОҒАРЫ ЖЕТІСТІКТЕР СПОРТЫН МЕДИЦИНАЛЫҚ-БИОЛОГИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ СҮЙЕМЕЛДЕУ//МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ//MEDICAL, BIOLOGICAL, AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR HIGH-PERFORMANCE SPORTS	
АВСИЕВИЧ В.Н., ЖИДОВИНОВА А.В., МУХАМБЕТ Ж.С. Анализ нарушений антидопинговых правил казахстанскими спортсменами за 2021-2023гг.	154
МАХАМАНОВА М.М., СУРАНШИЕВА М.К., АБЕУОВА И.А., ИБРАГИМ Қ.Ә., ҚАСЫМБАЕВА Г.Н. Спортшы тұлғасына психологиялық қолдау көрсету мәселелері	160
РЫБИНА И.Л. Клиническая лабораторная диагностика в спорте: современные возможности, вызовы и перспективы персонализированного мониторинга	164
АЛДАБЕРГЕНОВА Ж.Б. Медико-социальные риски инфекционных заболеваний у спортсменов	167
НУННАЕВ Х.К., АЗАТГЕЛДИЕВА А. Исследование по применению биохимических и химических технологий в спорте	171
САХАТОВ К., РАХМАНОВА Е. Х., ОБЕЗОВ Б. Характеристики и особенности тренировочной нагрузки у тяжелоатлетов высокой квалификации на предсоревновательном этапе подготовки в условиях Туркменистана	175
ТУЙЛИЕВА Д. Г., МАММЕДОВ Д. Б. Условия создания программ спортивной подготовки по тяжелой атлетике	177
ДЕСЯТНИКОВА А. В. Психологические аспекты реабилитации после спортивных травм	182
РЯБОВА Э.К., РЯБОВ А.А. Динамика лабильных компонентов массы тела и показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев в годичном цикле подготовки	185
БАБУШКИН Г.Д. Психологические аспекты управления спортивной мотивацией	188
СОКОЛОВСКАЯ С.В., ЧУЕВА Т.О., МОРОЗОВА Н.А. Использование экспресс-диагностики для определения психофункционального состояния спортсменов в составе углубленного медицинского обследования	192
АНДРУЩИШИН И. Ф., ДЕНИСЕНКО Ю. П., ГЕРАСЬКИН А. А., ТОЛЕГЕНОВА Г. Т. Концептуальная структуризация комплексного контроля в спорте	196
КОШЕРБАЕВА Г.Н., БЕЛЕГОВА А.А. Психические состояния и их регуляция в спортивной деятельности	200
АКОПЯН Е.С., ЧШМАРИТЯН М.В., САРГСЯН М.Р.	203

Исследование показателей гемодинамики женщин, регулярно занимающихся оздоровительной физической культурой	
БАБАЯН А.А., СИМОНЯН Т.Г. Уровень притязания как личностный показатель психической готовности высококвалифицированных тяжелоатлетов к достижению высокого соревновательного результата	207
ЗЕКРИН Ф.Х., ЗЕКРИН А.Ф. Совершенствование контратакующих технико-тактических действий дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства	211
ЛАПТЕВ А.И. Построение тренировочного процесса борцов греко-римского стиля на основе показателей комплексного контроля	214
ДЕНИСЕНКО Ю.П., ВАЛИУРОВ Р.Р., АХМЕТОВА Э.Ш., ГЕРАСЬКИН А.А., АНДРУЩИШИН И.Ф. Физиологические механизмы повышения устойчивости организма спортсменов к экстремальным воздействиям	218
ВАЛИУРОВ Р.Р., АХМЕТОВ А.М., АХМЕТОВА Э.Ш., ПОКАНИНОВ В.Б., АНДРУЩИШИН И.Ф. Пути повышения устойчивости организма спортсменов к экстремальным воздействиям	222
ГЕРАСЕВИЧ А.Н., ПАРХОЦ Е.Г. Морфофункциональное состояние организма и параметров стопы спортсменов (хоккей на траве)	226
УШКАНОВА С.Г., КАЛИНИН А.В. Прогнозирование предрасположенности детей 7-12 лет коренных народов севера к занятию вольной борьбой на первом этапе спортивного отбора	228
ЯКОВЛЕВ Б. П., БОГДАНОВА О. А. Эмоциональная составляющая психической нагрузки педагогов детско-юношеской школы	232
СИВОХИН И.П., МАРДЕНОВА Г.Б., САФАРГАЛИЕВА Г.Н., ОГИЕНКО Н.А., КАЛАШНИКОВ А.П. Результаты комплексного биохимического контроля в подготовке тяжелоатлетов высокой квалификации	236
СВЕТЛИЧНАЯ Н.К. Психологические аспекты адаптивной физической культуры и спорта	242
ХВАЦКАЯ Е.Е., ЛАТЫШЕВА Н.Е. Подходы к психологическому (психолого-педагогическому) сопровождению спортивной карьеры	246
УСМАНОВА З.Т. Взаимосвязь пятифакторного опросника личности Big Five и копинг-стратегий кёрлингистов	249
РУДЬ Н.В., ФЕДОРОВ В.В. Формирование стрессоустойчивости в женском боксе	254
ASHKINAZI S.M., SYTNIK G.V. Analysis of the impact of sensorimotor reactions on the success of qualified volleyball players aged 14-15 in competitive activities	256
УЛУКБЕКОВА А.О., КИСЕБАЕВ Ж.С., КАТЧИБАЕВА А.С., АБДИШЕВА З.В., ЕСЖАН Б.Г., ЕРДАНОВА Г.С. Влияние современных технологий кинезотерапии в комплексной реабилитации больных хронической пневмонией	260
САБИРОВА К. П., ГОЛОХА Л. И. Влияние физической активности на психоэмоциональные факторы	263

КАНАТҰЛЫ Б., КОШЕРБАЕВА Г.Н. Спорттағы жасөспірімдер арасында кездесетін эмоционалдық проблемалар	270
ҚАЗІРГІ ӘЛЕМДЕГІ БАРЛЫҚ АДАМДАРҒА АРНАЛҒАН СПОРТ: МӘСЕЛЕЛЕРІ, БОЛАШАҒЫ ЖӘНЕ МЕНЕДЖМЕНТ//СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ И МЕНЕДЖМЕНТ//SPORT FOR EVERYONE IN THE MODERN WORLD: PROBLEMS, PROSPECTS AND MANAGEMENT	
ХВАН М. У., БОЛДЫРЕВ Б. Н. К 80-летию спортивной науки Казахстана	274
ЕСИРКЕПОВ Ж.М., ТУРСПЕНБЕТОВА С.Т., ТУРСУНОВ Б.Д. Қазіргі заман жағдайында дене мәдениеті және спорттағы менеджментті дамыту бағыттары	279
ДЕЛЬВЕР П.А., ПЛАХУТА Г.А., УНТАЕВ Х.К., САЙДАЛИН И.А. Кафедра лыжного спорта, как базовое звено в достижении высокого мастерства лыжниками Казахстана	284
ГЫЛЫДЖОВА А., ОВЕЗОВА О. Расцвет туркменского спорта служит примером для подражания	288
ГЕЛЬДИБАЕВА Д., ПИРДЖАНОВА Г. Спорт – движущая сила общества	291
ЗИКЕНОВ А.М., МҰХАМБАЕВ Б.Р., САХАЕВ Б.Т. Проблемы в разработке адаптивных спортивных программ для детей с РАС в Абайской области	293
ОЛИМОВ А.И. Формирование профессиональных компетенций специалистов направления физической культуры в высших учебных заведениях	297
БОБЫРЕВА М.М. Функциональный тренинг как один из доступных видов физической активности для молодежи	303
GUBA V.P. Methodology for improving the modern system of training sports reserves and highly qualified athletes	307
RODIN A.V. Program and Regulatory Framework for Training Sports Reserves in Team Sports	311
МАМЫТОВ А., КУЛУЕВ Б. К вопросу развития координационных способностей студентов вузов, обучающихся в Кыргызской Республике	314
МУХАМБЕТ Ж.С. Современное состояние зимних олимпийских видов спорта в Республике Казахстан: проблемы и пути их решения	318
РЫСКАЛИЕВ С. Н., ДОШЫБЕКОВ А. Б., ИСКАКОВА Л. М., ЕРМАХАНОВ Б. Ө. Опытно-поисковое исследование имиджевой направленности управленческой деятельности будущих педагогов физической культуры	321
БРИЦКИЙ В.А., АИКИН В.А. Специальная физическая подготовленность фехтовальщиков-шпажистов 11-13 лет	333
ТОКСОНБАЕВ Р. Н., ДЖУНУШБАЕВА А.О., АЛИСА ВАН ЛИ Основные тенденции воспитания толерантности у студентов университетов в современных условиях средствами музыки	337
КАСМАЛИЕВА А.С., ДУЙСЕМБАЕВ Т.Н. Формирование профессиональных компетенций тренера для формирования мотивации спортсмена к достижению успеха	340

ДАВЛАТЗОДА С. А. Важность социальной ценности спорта “для всех” в современном мире	345
СЕРІКОВА З.Қ., МАРЧИБАЕВА У.С., САЛИЕВА А.Ж. Джиу-джитсу спортындағы оқу-жаттығу үдерісінде дене қабілеттерінің динамикасын зерттеу	352
ГОЛУБЕВА Г.Н. Семейные физкультурно-спортивные проекты в контексте «Спорт для всех»	355
ЖУНУСБЕКОВ Ж.И., ЖОЛДАСБЕК Б.А. Спорт саласында жасанды интеллект элементтерін қолдану	358
ЖУНУСБЕКОВ Ж.И., ОМАРОВ Н.Б. Инновациялық технологияны қолдана отырып студенттердің дене шынықтырумен айналысуға ынтасын арттыру әдістері	362
АНАРКУЛОВ Х.Ф., МАМБЕТОВА М.К., ЖАМАНБАЕВА С.Т. Взаимосвязь физического и нравственного воспитания физкультурно-оздоровительной работы	367
SATVALDYUEVA R. The development of strength abilities in swimmers aged 10-11 years with the help of special exercises	370
BAIMURATOVA A., ORYNBAYEVA U.K. Project technology as one of the forms of communicative training	373
МАКСИМ А.А., ORYNBAYEVA U.K. The role of dramatization in developing speaking abilities of the students of physical training	377
КЕФЕР Н. Э., АНДРЕЮШКИН И.Л., НОВИКОВА А.О., ТЕРНОВСКАЯ Е.В. Особенности двигательных возможностей учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата на занятиях по адаптивной физической культуре	382
ТОРЫБАЕВА Ж.З., ЛАУЛАНБЕКОВ Ә.Б. Барлық адамдарға арналған спорт арқылы жастардың денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру мәселелері	388
РЕПНАЯ А. Процессы развития координационных способностей у юных гимнасток (8-9 лет), участвующих в групповых упражнениях по художественной гимнастике	392
ТЕЛЕМГЕНОВА А.М. Контроль за технико-тактической подготовкой в пара дзюдо	395
БЕКТУРГАНОВ О. Е., ДОШЫБЕКОВ А.Б., КОЖАМЖАРОВ Т.Т. Возрастные особенности развития массового спорта и спорта высших достижений	402
АЙТУГАНОВА А.Н., КАДЕН А. Б. Спорт - это жизнь	405
БЕЛОЗЕРОВ Д. В. Важность соревновательного процесса в детском футболе	408
АБАЙ А.Н., ИГНАТЧЕНКО А.С. Искусственный интеллект и видеоанализ в оценивание в футболе	411
ЖАНТАСОВ А.О., ЗӘУРЕНБЕК Б.З., КЕФЕР Н.Э., АХМЕТКАРИМ М., ИРГЕБАЕВ М.И. 10-12 жасар баскетболшылардың шығыршыққа допты лақтыру техникасын үйрету әдістемесі	415
СӘРСЕНХАНҚЫЗЫ Т., БЕЛЕГОВА А.А. Болашақ мұғалімдердің ағза рекреациясы құралдарын қолдану әдістемесін жетілдіру	418
АЙТПАНБЕТ А., ОТАРАЛЫ С.Ж., ЛЕСБЕКОВА Р.Б., КӘДЕН Н.Ә., ШАНКУЛОВ Е.Т.	421

Поэтапная подготовка спортсменов в условиях специализированных спортивных школ	
ЛОМАКИН А.А., ВИНОКУРОВА Е. И. Проблемы развития массового спорта в Казахстане	428
АБДРИМОВ К., ЖУНУСБЕКОВ Ж.И. Анализ подготовки спортсменов, специализирующихся в ушу	432
СТУПИНА С.Д., ИЖАНОВ Ж.Т., СЕЙСЕНБЕКОВ Е.К., МАРЧИБАЕВА У.С., АЙТБАЕВА Ф.Б. Повышение физической подготовленности студентов средствами футбола	435
СПОРТ ҚАУІПСІЗДІГІ: ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖӘНЕ МЕДИЦИНАЛЫҚ АСПЕКТІЛЕР//БЕЗОПАСНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ: НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ//SAFETY OF SPORTS: SCIENTIFIC, METHODOLOGICAL AND MEDICAL ASPECTS	
ТЕМІРҒАЛИЕВА С. Е., АЙГУЖИНОВА Г. З., САЙТБЕКОВ Н. Д., ҚАБЫЛБЕК А. Б. Дене шынықтыру сабақтарындағы қауіпсіздік шаралары	439
ЖИЙЯР М.В. Травматизм спортсменов в игровых видах спорта в условиях их профессионализации	442
КОЛТОШОВА Т.В. Возможности прикладной кинезиологии в профилактике рисков функциональных нарушений мышечного корсета при занятиях спортом	446
ТУРИЗМ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚТЫ НЫҒАЙТУДЫҢ НЕГІЗІ//ТУРИЗМ, КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ//TOURISM IS THE BASIS FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AND HEALTH PROMOTION	
НУРАШЕВА К.К. Туризм в Казахстане: тенденции развития, проблемы и перспективы в рамках цифровизации экономики	450
КӘРІМОВ Д.Ж., КАДЫРБЕКОВА Д.С. Қызылорда облысының емдік-сауықтыру туризмінің алғышарттары мен мүмкіндіктері	454
ШУНЬКО А.В. Формирование скального района на примере боулдеринг сектора в курорте Бурабай	460
РАСУЛОВА С.К., АГЕЛЕУОВА А.Т. Роль HR менеджмента и управления качеством в сфере услуг	464
ӘЛІКЕН Д. Ғ. Мүмкіндігі шектеулі адамдардың тауда белсенді демалысының сауықтыру тиімділігін бағалау	469
ЕСПЕНБЕТОВ Н.С. Қазақстандағы треккингтік маршруттарды дамытудың теориялық және практикалық мүмкіндіктері	472
БАТЫРБЕКОВА М.Р. Роль экологического туризма в продвижении здорового образа жизни	476
ORYMBASSAR ZH.N. Development of the tourism industry of Kazakhstan based on innovative tourism products	481

**ҚАЗІРГІ ОЛИМПИДАЛЫҚ ҚОЗҒАЛЫС: БІЛІМ, ЖЕТІСТІКТЕР, МӘСЕЛЕЛЕР,
ҚАУІП ФАКТОРЛАРЫ//
СОВРЕМЕННОЕ ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ: ОБРАЗОВАНИЕ, ДОСТИЖЕНИЯ,
ПРОБЛЕМЫ, ФАКТОРЫ РИСКА//
MODERN OLYMPIC MOVEMENT: EDUCATION, ACHIEVEMENTS, PROBLEMS,
RISK FACTORS**

УДК 796.011

**КОНЦЕПТЫ СГЛАЖИВАНИЯ ПРОТИВОРЕЧИЙ ОЛИМПЕЙСКОГО СПОРТА В
ПРОСТРАНСТВЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Лубышева Л.И. – доктор педагогических наук, профессор,
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия**

Аннотация. Олимпийский спорт в социокультурном измерении подвержен тем же проблемам, которые доминируют в обществе, – усилению неравенства путем политизации всех сфер жизни, нарушении традиционных ценностей, доминировании экономических интересов. В этой связи целью исследования стало выявление и обоснование значимых концептов пространства национальной спортивной культуры в аспекте сглаживания противоречий современного олимпийского спорта. В рамках исследования проведен теоретический анализ информационных источников, посвященных рассмотрению данной проблемы. Для генерирования мнений и предложений о возможных путях решения проблем олимпийского спорта использовался метод фокус-группы. Итогом фокус-группы по поиску и научному обоснованию концептов сглаживания противоречий в олимпийском спорте стала выработка согласованных мнений о том, что национальная доктрина развития спортивной культуры послужит эффективным инструментом государственного регулирования политики в спорте высших достижений, поскольку базируется на системе научных взглядов и положений, устанавливающих векторы развития и формы спортизации общественных структур страны, а также включает способы решения комплекса проблем различного уровня нынешнего общества и создание предпосылок для формирования цивилизации олимпийского будущего.

Ключевые слова: кризис, олимпийское движение, доктрина, спортивная культура.

**CONCEPTS OF SMOOTHING OUT THE CONTRADICTIONS OF OLYMPIC SPORTS IN
THE SPACE OF NATIONAL SPORTS CULTURE**

Lubysheva L.I., Russian University of Sports "GTSOLIFK", Moscow, Russia

Abstract. Olympic sport in the socio-cultural dimension is subject to the same problems that dominate society - the intensification of inequality through the politicization of all spheres of life, the violation of traditional values, the dominance of economic interests. In this regard, the purpose of the study was to identify and substantiate significant concepts of the space of national sports culture in the aspect of smoothing the contradictions of modern Olympic sports. Within the framework of the study, a theoretical analysis of information sources devoted to the consideration of this problem was carried out. The focus group method was used to generate opinions and suggestions on possible ways to solve the problems of Olympic sports. The result of the focus group on the search and scientific substantiation of concepts for smoothing contradictions in Olympic sports was the development of agreed opinions that the national doctrine of the development of sports culture will serve as an effective tool for state regulation of politics in high-performance sports, since it is based on a system

of scientific views and provisions that establish vectors of development and forms of sportization of public structures of the country, as well as It includes ways to solve a complex of problems at various levels of the current society and create prerequisites for the formation of a civilization of the Olympic future.

Key words: crisis, Olympic movement, doctrine, sports culture.

Введение. Спорт высших достижений традиционно связывается с понятиями идеала, справедливости, гуманизации, которые реализуются в командном духе, честной игре и гармонизации духовного и физического в личности.

Одной из важных его разновидностей является олимпийский спорт, который как социальный феномен в современном мире развивается не идеально и абстрактно в отрыве от конкретного общественного контекста, а в виде целостной социальной сферы, имеющей свое определенное место в системе жизнедеятельности. Олимпийский спорт в социокультурном измерении подвержен тем же проблемам, которые доминируют в обществе, – усилении неравенства путем политизации всех сфер жизни, нарушением традиционных ценностей, доминированием экономических интересов.

Цель исследования – выявить и обосновать значимые концепты пространства национальной спортивной культуры в аспекте сглаживания противоречий современного олимпийского спорта

Методика и организация исследования. В рамках исследования проведен теоретический анализ противоречий олимпийского спорта на основе изучения информационных источников, посвященных рассмотрению данной проблемы.

Для генерирования мнений и предложений о возможных путях решения проблем олимпийского спорта использовался метод фокус-группы. В качестве участников привлечены ведущие ученые спортивной науки Москвы, Санкт-Петербурга, Ульяновска, Казани, Томска и Тюмени в количестве 10 человек. Качественная характеристика участников представлена следующими данными: стаж работы, ученая степень, ученое звание (рис.1.). Кроме того, учитывалось, что всех участников объединяет единая область научных интересов, связанных с теорией и практикой спорта высших достижений, в том числе олимпийского спорта.

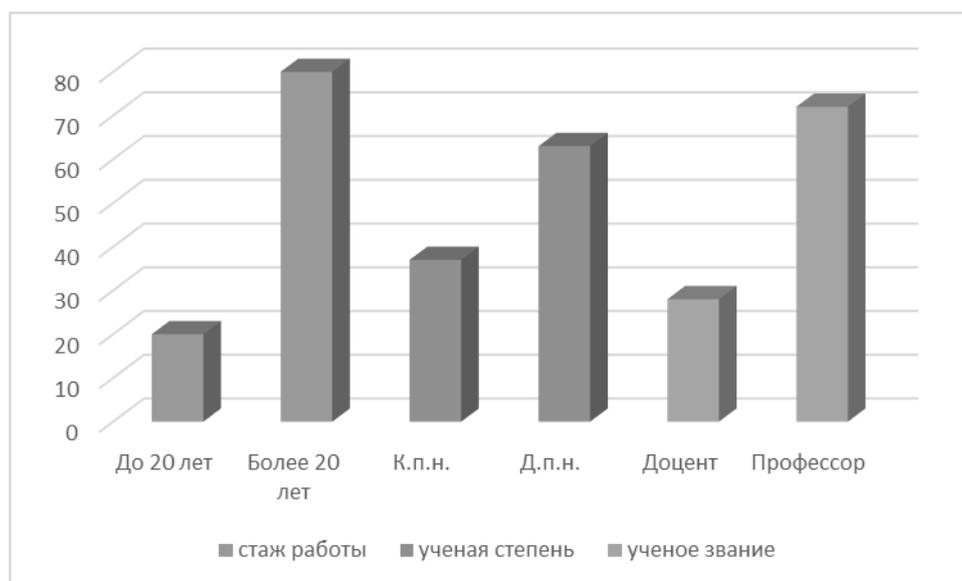


Рисунок 1. Характеристика участников фокус-группы

Дискуссия проводилась в онлайн-режиме с использованием платформы <https://get.respondent.io/>. Сценарий проведения фокус-группы включал следующие этапы дискуссии:

1. Знакомство участников, распределение выступлений, постановка иницирующего вопроса: «*Сегодня олимпийское движение испытывает серьезные противоречия, выражающиеся в неравных условиях участия спортсменов в Олимпийских играх (ОИ). Выразите Ваше отношение к происходящему. Прошу дать короткий однозначный ответ*».

2. Обсуждение дискуссионных вопросов и выявление научно обоснованных мнений и видения решения проблем олимпийского спорта в современных условиях.

3. Подведение итогов дискуссии и выработка решений для преодоления кризиса в современном олимпийском спорте.

Результаты исследования и их обсуждение. Известно, что российский спорт находится под *политическим давлением* международных организаций, включая Международный Олимпийский комитет (МОК). Так, в ходе проведения ОИ в Париже 2024 года обострились многие проблемы, связанные с участием наших спортсменов, где были выставлены жесткие условия в получении лицензий и приглашений. В качестве требования были выдвинуты такие, как: участие в нейтральном статусе; запрет на использование российской символики; недопуск на ОИ официальных лиц, попавших под санкции; согласие спортсменов с обновленной хартией, в которой акцентируются мирные цели олимпийского движения [2].

Наряду с политизацией современный *олимпийский* спорт является ярким показателем нарушений традиционных ценностей. Несмотря на положительное стремление к *гендерному равенству*, данная проблема приобретает новые черты, связанные с включением в женскую программу Олимпийских игр чисто мужских видов, таких как бокс, тяжелая атлетика, футбол, хоккей, спортивная борьба и единоборства. Сложившаяся ситуация приводит к неоправданно высоким физическим нагрузкам, нарушению эстетического восприятия и этического поведения спортсменов. Другой стороной данного процесса, усиливающего *гендерное неравенство*, становится допуск на соревнования самого высокого ранга, в том числе и на Олимпийские игры, трансгендеров, как правило, мужчин, юридически сменивших свой биологический пол.

В настоящее время возникает и обратная тенденция - расширение возможностей для участия мужчин в традиционно женских видах спорта: художественной гимнастике, эстетической гимнастике, артистическом плавании. В данном случае нарушается эстетика восприятия чисто женских технических элементов, выполняемых мужчинами, что негативно сказывается на его зрелищности, искажает психологическую личностную компоненту спортсмена, и может привести к необоснованной смене пола как спортсмена, так и зрителя. Результатом борьбы за равенство в спорте приводит к ускоренному нарушению традиционных ценностей общества.

Кроме того, женщины продолжают испытывать социальные ограничения, выражающиеся в небольшом размере призового фонда, по сравнению с мужчинами, невысоком внимании и популяризации отдельных женских видов спорта (например, футбол, хоккей) и соответственно меньших инвестиций в их развитие.

Становится очевидным, что продвижение олимпийских видов спорта связано с доминированием *экономических интересов* политической и спортивной элиты. В качестве примера можно привести большой теннис, где участие спортсменов не ограничивается требованиями, которые предъявляются к их коллегам-представителям других видов спорта. В частности, политические санкции не коснулись российских теннисистов, которые смогли успешно выступить на Олимпийских играх 2024 года в Париже, тем самым достигая, геополитического равенства в спорте.

С экономическими факторами связано геополитическое неравенство в олимпийском спорте, когда сильные и экономически независимые государства занимают ведущие позиции в международных спортивных организациях и федерациях, а также диктуют выгодные для них условия и правила проведения соревнований. Например, антидопинговое агентство WADA, в котором большинство представителей из США, привело к ангажированию американских спортсменов в части предоставления им некоторых терапевтических исключений. Всем

известны имена Симоны Байлз, сестер Уильямс, Делле Донн Елены, которым был предоставлен данный бонус. Доказательством этому служит случай, когда «хакерская группа Fancy Bears 13 сентября 2016 года опубликовала результаты взлома баз данных WADA, которая разрешала олимпийским чемпионкам Серене и Винус Уильямс, четырехкратной чемпионке Олимпиады в Рио-де-Жанейро Байлз и баскетболистке Елене Делле Донн принимать запрещенные вещества. Также согласно документам, Байлз и Делле Донн сдали положительные допинг-тесты, но не были дисквалифицированы и завоевали золото на Играх в Рио» (по материалам новостного ресурса «РИА Новости»: <https://ria.ru/20160915/1477013797.html>).

Рассмотренные противоречия, обуславливающие неравные условия участия спортсменов и стран в олимпийском движении, актуализируют научное рассмотрение концептов пространства национальной спортивной культуры для сглаживания причин возникшего в последние годы противостояния в олимпийском спорте.

Обладая большим социокультурным потенциалом, спортивная культура содержит специфический результат человеческой деятельности, средства и способы преобразования физического и духовного ресурса человека путем освоения ценностей соревновательной и тренировочной деятельности, а также тех социальных отношений, которые обеспечивают ее эффективность.

Спортивная культура представляет собой часть общей культуры, включает деятельность и ее результат, связанный с спортивными достижениями и подготовкой к нему, а также совокупность материальных благ, социальных и личностных ценностей спорта, присвоение которых способствует формированию гармонически развитой личности.

Таким образом, становится очевидным то, что спортивную культуру в обществе можно представить в виде многоуровневого пространства. Спорт многофункционален, содержит в себе различные разновидности. В обществе уже сформировались два главных направления, регламентирующие цели, задачи, функции развития современного спорта, – это массовый спорт и спорт высших достижений, в том числе и олимпийский спорт.

Следует отметить, что в современном олимпизме наряду с гуманистическими культивируются прагматические ценности, такие как, достижение материальных благ, славы, демонстрация рекордных результатов, что приводит к негативным тенденциям.

Развитие пространства спортивной культуры строится на фундаменте знаний, накопленных в сфере ее организации, методики оздоровительной, кондиционной, спортивной тренировки и восстановления спортсмена после экстремальных нагрузок, – все то, что позволяет целенаправленно формировать и совершенствовать физический потенциал человека во имя достижения высокого спортивного результата.

Кризис олимпийского движения заставляет обратить особое внимание на определение приоритетов государственной политики в области спорта, которое может выражаться в принятии и совершенствовании нормативно-правового обеспечения статуса традиционных и новых спортивных движений. Механизмом их государственной поддержки и популяризации будет являться активное развертывание информационных кампаний по пропаганде спортивного стиля жизни.

Таким образом, такие концепты пространства спортивной культуры, как знания, ценности и регулятивы, составляют базис для выработки научных подходов и практических решений, определяющих вектор развития олимпийского спорта в настоящем и будущем времени.

Подтверждением данного вывода служат результаты дискуссии, полученных в ходе проведения фокус-группы.

Согласно сценарию, участникам был задан вопрос: *«Каким Вы видите социальный смысл и будущее предназначение олимпийского спорта?»*. Ответы показали дуализм мнений ученых. С одной стороны, превалировала точка зрения о сохранении и продолжении гуманистической идеи олимпизма Пьера де Кубертена, с другой – о поддержании прагматической составляющей содержания спорта, исторически обусловленной

конкуренцией, иерархией и исключительностью атлетов. В то же время вторая группа видит будущее олимпийского спорта в реформах олимпийской Хартии, направленных на нивелирование неравенства в спорте высших достижений.

Следующий вопрос был связан с уточнением ответов на предыдущий: *«Какие меры, по Вашему мнению, должны быть предприняты российским сообществом для устранения противоречий в олимпийском спорте?»*. Все участники, опираясь на социальный опыт, в целом, предложили такие варианты: усиление пропаганды олимпийских видов спорта с привлечением известных чемпионов, ставших кумирами для нескольких поколений россиян; модернизация структуры Олимпийского комитета России; расширение функций федераций по видам спорта; актуализация новых форм олимпийского образования в общеобразовательных, спортивных школах и вузах; популяризация соревновательных средств для разных групп населения.

Интересным для участников фокус-группы стал вопрос *«Существуют ли альтернативные олимпийским играм новые соревновательные формы современного спорта?»* В ответах превалировало позитивное отношение специалистов к формату Олимпийских игр, которое содержало мнение о том, что в настоящее время не существует достойной альтернативы такому уровню международных соревнований. В то же время подчеркивалась значимость и перспективы развития проектов: *«Игры будущего»*, *«Игры БРИКС»*, *«Игры доброй воли»*.

Важно понимать, что спортивная культура содержит арсенал общечеловеческих ценностей, которые способствуют созидательному развитию общественных отношений. Содержащиеся в ее основе потребности духовного и социального совершенствования в процессе спортивной деятельности стимулируют развитие самого спорта. В данном контексте уместным стал вопрос: *«Какова вероятность того, что интенсивное освоение населением ценностей спортивной культуры усилит позиции развития олимпийского спорта?»* Учитывая известные социальные факты о значимом влиянии мотивации, интересов и потребностей людей в спортивном стиле жизни, как ключевого компонента личностной спортивной культуры, участники дискуссии отметили, что система выстраивания мотивации на участие в соревнованиях смещает нынешний акцент «спорт для себя» на «достиженческий спорт». В соответствии с этим, спортивная культура играют решающую роль в определении направленности и характера олимпийского движения.

Обмен мнениями завершился вопросом: *«Какие концепты пространства спортивной культуры должны быть выработаны спортивным сообществом для развития олимпийского спорта?»* На основе дискуссии большинство участников обосновало решение о том, что для кардинальных изменений в олимпийском спорте требуется разработка и внедрение *Доктрины развития национальной спортивной культуры* как идейного основания реализации государственной политики в области олимпийского спорта.

Рассматривая Доктрину в качестве идеологической базы, прежде всего необходимо понимание и определение стратегического целеполагания в развитии олимпийского движения. Разработка стратегических целей опирается на социологические исследования, в которых определяется отношение различных социально-демографических групп к новым видам олимпийских дисциплин, условиям спортивной подготовки и организации соревновательной деятельности, а также выявляется уровень оснащенности спортивной инфраструктурой и подготовки кадров [1].

Кризис олимпийского движения заставляет обратить особое внимание на выстраивание приоритетов государственной политики в области спорта, которое может выражаться в принятии и совершенствовании нормативно-правового обеспечения для закрепления статуса традиционных и новых видов спортивных дисциплин. Механизмом их государственной поддержки и продвижения будет являться активное развертывание информационных кампаний по пропаганде спортивного стиля жизни.

Вывод. Итогом фокус-группы по поиску и научному обоснованию концептов сглаживания противоречий в олимпийском спорте стала выработка согласованных мнений о

том, что национальная доктрина развития спортивной культуры послужит эффективным инструментом государственного регулирования политики в спорте высших достижений, поскольку базируется на системе научных взглядов и положений, устанавливающих векторы развития и формы спортизации общественных структур страны, а также включает способы решения комплекса проблем различного уровня нынешнего общества и создание предпосылок для формирования цивилизации олимпийского будущего.

Список литературы:

1. Лубышева Л.И. Социологические исследования в конструировании оснований национальной доктрины развития спортивной культуры // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 6. – 105 с.
2. Лубышева Л.И. Развитие национальной спортивной культуры сквозь призму решений олимпийских проблем // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 9. – 101 с.

УДК 378.1, 378.4

МОДЕЛЬ МЕЖДУНАРОДНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА СПОРТИВНОГО ВУЗА

**Пустошило П. В. – кандидат педагогических наук, доцент,
Московский государственный университет спорта и туризма,
Москва, Россия**

Аннотация. Проблема формирования новых контуров международного сотрудничества российских вузов в условиях выхода из Болонского процесса является актуальной и в настоящее время определяются ключевые звенья этого сотрудничества, что само по себе представляет затруднение. В этой связи целью данной статьи является определение системообразующих элементов Хаба международного профессионального сотрудничества спортивного вуза. Подходами к исследованию были системно-функциональный и структурный. Методами исследования выступают педагогическое моделирование, прогнозирование, анализ литературных источников и нормативно-правовой базы, а также экспертная оценка, графическая интерпретация полученных данных.

Ключевые слова: международное образовательно-профессиональное сотрудничество, хаб международного сотрудничества, точка кипения, кафедра иностранных языков, профессиональные функции, образовательные миссии, вуз спортивной отрасли.

MODEL OF INTERNATIONAL PROFESSIONAL COOPERATION OF A SPORTS UNIVERSITY

Pustoshilo P.V., Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia

Abstract. The problem of forming new contours of international cooperation of Russian universities in the conditions of withdrawal from the Bologna process is topical and at present the key links of this cooperation are defined, which in itself is a difficulty. In this regard, the purpose of this article is to determine the system-forming elements of the Hub of international professional cooperation of a sports university. The approaches to the research were system-functional and structural. The research methods are pedagogical modeling, forecasting, analysis of literary sources and normative-legal base, as well as expert evaluation, graphic interpretation of the obtained data.

Key words: international educational and professional cooperation, hub of international cooperation, boiling point, foreign language department, professional functions, educational missions, university of sports industry.

Современные образовательные учреждения стремятся не только к академическим достижениям, но и к интеграции в глобальное сообщество. В этой связи создание Хаба международного профессионального сотрудничества на базе ГАОУ ВО МГУСиТ, является важным шагом развития Университета в сфере спорта, туризма и креативных индустрий. Этот Хаб призван координировать международную деятельность, способствовать обмену знаниями и развивать новые стартапы в профессиональных отраслях.

Нормативно-правовая база создания подробных структурных подразделений в вузах страны стала активно развиваться в конце 90-х годов. Многие из них (особенно Юг России, Татарстан, Северо-Запад, Дальний Восток) существенным образом содействовали эффективному проведению международной и внешнеэкономической деятельности в сфере образования. В указанных и других нормативных актах очерчен круг разноплановых задач, центров, кластеров или хабов международного сотрудничества, которые в полной мере относятся и к спортивным вузам. При этом исследователи, занимающиеся проблемами международного, образовательного и профессионального сотрудничества в современных университетах, отмечают, что во многих вузах подразделения, решающие весь спектр необходимых задач, зачастую дублируют функции друг друга, а ряд задач бывает утерян из их рассмотрения [1,3,4,5]. Это происходит в связи с тем, что не существует общей тенденции к согласованию действий и стратегических целей этих подразделений. Следовательно, законодательно, научно и практически подтверждена проблема необходимости согласованной системы международного образовательно-профессионального сотрудничества при условии учета специфики его отраслевой принадлежности.

В данной статье на примере спортивного вуза представлена примерная структура международного хаба и выделен ключевой координирующий элемент этой системы. В случае ГАОУ ВО МГУСиТ, как отраслевого вуза физической культуры, спорта и туризма, таким элементом является кафедра иностранного языка.

Целью статьи является определение системообразующих элементов Хаба международного профессионального сотрудничества спортивного вуза. Для достижения указанной цели был проведен анализ опыта деятельности вузовских центров международного сотрудничества, представленного в ряде исследований [2;6]. Результаты анализа позволили определить основные структурные элементы и ключевые миссии подобного подразделения, созданного в университете с учетом специфики его принадлежности к определенной профессиональной отрасли.

Структура Международного Хаба. Международный Хаб Университета включает в себя несколько ключевых компонентов, каждый из которых выполняет свои специфические функции: кафедра иностранных языков, международный отдел, «Точка кипения МГУСиТ». Для определения устойчивых взаимосвязей между элементами системы профессионального образовательно-международного сотрудничества была построена модель, схематичный вариант которой представлен на рисунке 1.

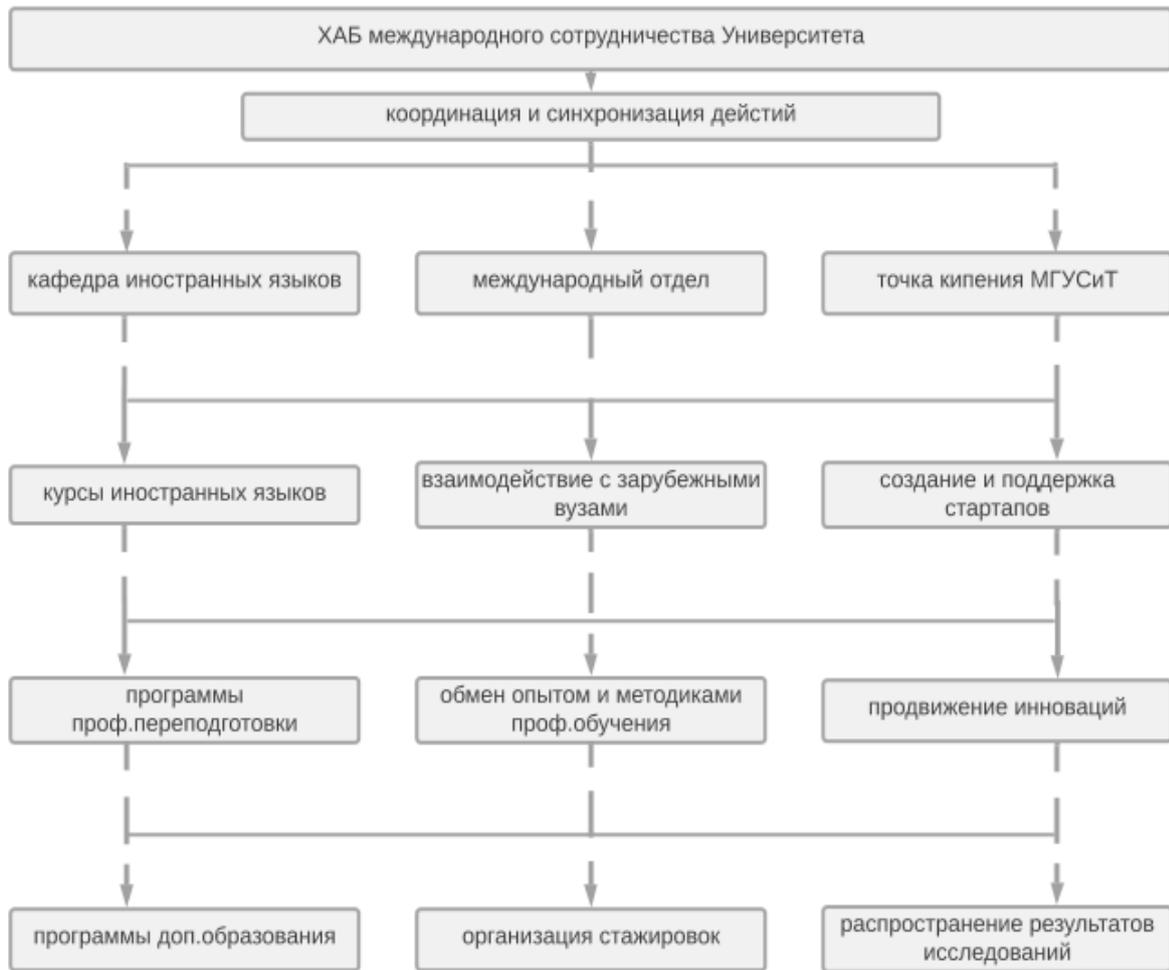


Рисунок 1. Модель профессионального образовательного международного сотрудничества

Рассматривая всю совокупность представленных подразделений, следует первоначально выделить основные миссии международного Хаба МГУСиТ как системной целостности.

Международный Хаб Университета выполняет несколько ключевых миссий:

Координация и синхронизация действий: Хаб обеспечивает согласованность работы различных структурных подразделений и отделов университета, занимающихся международной деятельностью и языковой подготовкой – кафедра иностранных языков, Центр регионального и международного сотрудничества (далее международный отдел), Институт дополнительного профессионального образования и развития карьеры;

Выявление потребностей и возможностей для сотрудничества: Хаб анализирует социально-экономические и культурные изменения, чтобы определить потребности и возможности для международного сотрудничества с партнёрскими странами;

Обмен эффективными практиками языковой подготовки: важная задача Хаба – обмениваться наиболее эффективными методами и практиками языковой подготовки, соответствующими новым контурам международного партнёрства в сфере физической культуры, спорта и туризма;

Создание международных стартап-команд: Хаб способствует созданию команд для разработки венчурных проектов в профессиональных областях и продвижению инновационного опыта в международных профессиональных сообществах;

Организация стажировок и исследований: Хаб организует стажировки для студентов и специалистов, базируясь на фундаментальных и прикладных научных исследованиях.

Как следует из представленных миссий, а также из структуры взаимодействия подразделений вуза, организующих международное образовательное профессиональное сотрудничество, ключевую роль должно играть подразделение, которое удовлетворяет следующим условиям:

- должно являться подразделением, выполняющим образовательную и научную функции;
- должно состоять из кадров высокой квалификации, имеющих специальные компетенции в плане международной коммуникации и обладать знаниями иностранных языков;
- должно иметь нормативно-закрепленные обязанности по организации и управлению деятельностью значительного контингента различного уровня образования, начиная от среднего профессионального и заканчивая воспроизводством кадров высшей квалификации;
- должно обладать возможностью и обязанностями по взаимодействию с обучающимися и работодателями всех отраслей, для которых осуществляется подготовка кадров в условиях университета, то есть иметь статус общеуниверситетской организации;
- должно характеризоваться как передовое структурное подразделение вуза, осуществляющее научно-исследовательские работы, значимые профессиональные проекты, как внутривузовского, так и открытого характера.

Указанным требованиям в полной мере соответствует кафедра иностранных языков ГАОУ ВО МГУСиТ.

Список литературы:

1. Журлова И. В., Палиева Т. В., Матвеева С. В. Стратегические направления интернационализации высшего образования (из опыта международного сотрудничества УО МГПУ им. И. П. Шамякина) // Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина. - 2020. - № 2(56). - С. 80-87. - EDN AWZRUIW.
2. Никитенко Е. В. Интернационализация высшего образования в России: в поисках путей развития // Высшее образование в России. - 2023. - Т. 32, № 5. - С. 125-137. - DOI 10.31992/0869-3617-2023-32-5-125-137. - EDN NAIQME.
3. Утевская М. В. Интернационализация российского образования в современных условиях // Известия Санкт-Петербургского государственного экономического университета. – 2022. – № 6(138). – С. 169-173. – EDN QORQJN.
4. De Wit H. Trends, Issues and Challenges in Internationalisation of Higher Education. Centre for Applied Research on Economics and Management. [URL:https://www.researchgate.net/publication/225083983_Trends_issues_and_challenges_in_internationalisation_of_higher_education](https://www.researchgate.net/publication/225083983_Trends_issues_and_challenges_in_internationalisation_of_higher_education)
5. Teichler U. The Changing Debate on Internationalisation of Higher Education. Higher Education 48, 5–26 (2004). <https://doi.org/10.1023/B:HIGH.0000033771.69078.41> URL:<https://link.springer.com/article/10.1023/B:HIGH.0000033771.69078.41>
6. Nic Mitchell. Five years to recover global mobility, says IHE expert // University World News: <https://www.universityworldnews.com/post.php?story=20200326180104407>.

УДК 796.032

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ (1994-2024 гг.): 30 ЛЕТ В СИСТЕМЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Белюков Д.А. - кандидат исторических наук, доцент, декан
Великолукская государственная академия физической культуры и спорта,
Великие Луки, Россия**

Аннотация. В статье раскрываются особенности деятельности Великолукской олимпийской академии в сфере олимпийского образования. Великолукская олимпийская академия была создана в 1994 г. За 30 лет своего существования она накопила большой опыт работы по ряду направлений. Среди них: «Олимпийское образование и информационно-пропагандистская деятельность», «Спортивная и физкультурно-оздоровительная работа», «Научные, научно-практические конференции, семинары и олимпийские научные сессии, научные публикации». Теоретически разработаны и внедрены в практику работы уникальные мероприятия: просветительская акция «Олимпийский диктант», спортивные соревнования среди дошкольников «Юные олимпийцы», квест-игра «Равнение на олимпийцев», «Олимпийский дневник школьника Псковской области». 10 лет работает Музей спорта и олимпийского движения Псковского края. Специалистами Великолукской олимпийской академии опубликованы монографии, энциклопедии, учебные и учебно-методические пособия по истории спорта и олимпийского движения, проблемам олимпийского образования и др.

Ключевые слова: олимпийское образование, Великолукская олимпийская академия, Музей спорта и олимпийского движения Псковского края, Олимпийский диктант, Юные олимпийцы.

VELIKIYE LUKI OLYMPIC ACADEMY (1994-2024): 30 YEARS IN THE OLYMPIC EDUCATION

Beliukov D.A., Velikiye Luki State Academy of Physical Education and Sports, Velikiye Luki, Russia

Abstract. The article reveals the features of the activities of the Velikiye Luki Olympic Academy in the field of Olympic education. The Velikiye Luki Olympic Academy was established in 1994. Over the 30 years of its existence, it has accumulated extensive experience in a number of areas. Among them: «Olympic education and information and propaganda activities», «Sports and physical education and health work», «Scientific, scientific and practical conferences, seminars and Olympic scientific sessions, scientific publications». Unique events have been theoretically developed and implemented in practice: the educational campaign «Olympic dictation», sports competitions among preschoolers «Young Olympians», quest game «Align with the Olympians», «Olympic diary of a schoolchild of the Pskov region». The Museum of Sports and Olympic Movement of the Pskov Region has been operating for 10 years. Specialists from the Velikiye Luki Olympic Academy have published monographs, encyclopedias, educational and methodological manuals on the history of sports and the Olympic movement, problems of Olympic education, etc.

Key words. Olympic education, Velikiye Luki Olympic Academy, Museum of Sports and Olympic Movement of the Pskov Region, Olympic dictation, Young Olympians.

Согласно Олимпийской хартии национальным олимпийским комитетам надлежит заботиться о создании и деятельности национальных олимпийских академий, которые выступают в качестве составной части олимпийского движения в своих странах, содействуя развитию олимпийского образования.

В России система **олимпийского образования** начала формироваться по инициативе Олимпийского комитета России в 1992 г. В России на данный момент действуют 12 региональных олимпийских академий, которые оказывают большое влияние на развитие системы олимпийского образования в регионах России [1,2].

Одна из них – Великолукская олимпийская академия (ВЛОА), которая была создана 30 лет назад, 8 февраля 1994 г. Учредителями новой общественной организации являлись, в основном, представители Великолукского государственного института физической культуры и спорта.

Первым президентом ВЛОА стал В. М. Блинов, руководитель Великолукского филиала и института физической культуры и спорта (1974-1997 гг.). С 1997 г. и по настоящее время Великолукскую олимпийскую академию возглавляет Р. М. Городничев, заслуженный работник физической культуры РФ, ректор ВЛГАФК (1997-2012 гг.).

Согласно Уставу 1994 г. основными целями ВЛОА провозглашались: изучение и распространение принципов и идеалов олимпизма; укрепление дружбы между представителями всех наций и народностей; гармоничное воспитание человека; выступление против любых проявлений политической, расовой, религиозной и других видов дискриминации в олимпийском движении.

25 января 2001 г. на учредительной конференции ВЛОА был принят новый Устав организации. Основные цели ВЛОА согласно Уставу 2001 г.: пропаганда идеалов, принципов чести и благородства в спорте и жизни; содействие олимпийскому образованию, всестороннему и гармоничному физическому и духовному воспитанию молодого поколения и населения; содействие развитию массового спорта и спорта высоких достижений. ВЛОА ежегодно формирует план работы, который длительное время являлся частью Координационного плана основных мероприятий региональных олимпийских академий России (с участием ОКР) на текущий год, с 2024 г. - список планируемых научных мероприятий.

К основным направлениям работы и ключевым мероприятиям в деятельности ВЛОА относятся:

1. Олимпийское образование и информационно-пропагандистская деятельность:
2. Спортивная и физкультурно-оздоровительная работа:
3. Научные, научно-практические конференции, семинары и олимпийские научные сессии, научные публикации:

Профессорско-преподавательский состав и студенты академии осуществляют научную работу по изучению олимпийского движения. Ученые ВЛГАФК участвуют в научном конгрессе «Олимпийский спорт и спорт для всех», другим международных и всероссийских конференциях. публикуют результаты своих исследований по проблемам олимпийского образования в научно-методических сборниках и материалах конференций.

Студенты и молодые ученые ВЛГАФК ежегодно принимают участие в Олимпийских научных сессиях молодых ученых и студентов России «Олимпизм, олимпийское движение, олимпийские игры история и современность». Студенты становились победителями, призерами и лауреатами крупнейшего олимпийского научного форума России.

Вице-президент ВЛОА Д. А. Белюков на протяжении ряда лет проводит комплексную исследовательскую работу по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения. Ее итогом стали научные статьи и монографии, учебные издания, посвященные общим и региональным проблемам истории олимпийского движения: «Очерки истории физической культуры и спорта Псковского края», «Олимпийская слава Псковщины», «Рабочая тетрадь по истории олимпийского движения» и др [3].

Большое значение в системе олимпийского образования отводится спортивным музеям. Среди них созданный на базе Великолукской государственной академии физической культуры и спорта в 2015 г. Музей спорта и олимпийского движения Псковского края. При поддержке Олимпийского комитета России в музее открыты выставки «Олимпийская слава Псковщины», «ВЛГАФК: от первых шагов до олимпийских побед». «Олимпийское звонкое

эхо», «Олимпийские игры и фалеристика», «Зимние. Жаркие. Наши». Музей принимает непосредственное участие в организации и проведении всех мероприятиях ВЛЮА, а сотрудники Музея являются членами организации [4].

Ежегодно, начиная с 2007 г., в г. Великие Луки проводятся спортивные соревнования «Юные олимпийцы» среди дошкольных образовательных учреждений благодаря взаимодействию Великолукской олимпийской академии, ВЛГАФК, Управления образования Администрации города Великие Луки, средних общеобразовательных школ города, дошкольных образовательных учреждений города и поддержке Олимпийского комитета России.

В настоящий момент в программу соревнований включены: двигательные задания, определяющие уровень общей физической подготовленности участников (прыжок в длину с места, наклон, сгибание и разгибание туловища); комплексная полоса препятствий, определяющая двигательные умения и навыки; теоретический вид испытаний «Знатоки олимпизма». Городские соревнования среди дошкольных образовательных учреждений «Юные олимпийцы» проводятся в два тура: отборочные соревнования в своем микрорайоне на базах средних общеобразовательных школ и финальные на базе ВЛГАФК.

Интеллектуальный турнир среди обучающихся образовательных учреждений «Знатоки олимпизма» проводится ВЛЮА с первых лет деятельности организации. Его цель – изучение, распространение, популяризация гуманистических принципов и идеалов олимпийского движения, Олимпийских игр, олимпизма.

Одной из новых форм культурно-образовательной работы ВЛЮА стала проводимая совместно с Музеем спорта и олимпийского движения Псковского края квест-игра «Равнение на олимпийцев», посвященная Международному Олимпийскому дню, которая рассчитана на отдыхающих в летних пришкольных лагерях и студентов вузов города.

Квест-игра – уникальная форма образовательной деятельности, объединяющая в себе познавательную, коммуникативную и двигательную виды активности. Перед игрой все команды посещают экскурсию в Музей спорта и олимпийского движения Псковского края. Сама же игра включает в себя движение по маршруту, на котором расположены игровые точки. На каждой точке командам предлагаются задания теоретического и практического характера. Победитель игры определяется по количеству баллов, заработанных на игровых точках (станциях). В квест-игре «Равнение на олимпийцев» принимают участие отдыхающие пришкольных лагерей города Великие Луки.

Для повышения уровня знаний об олимпийском движении, пропаганде олимпийских идеалов среди школьников, привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом, был разработан и «Олимпийский дневник школьника Псковской области» в школы города Великие Луки.

Дневник – основной документ школьника, который сопровождает его в течение всего учебного года. Поэтому информация, которая представлена на страницах дневника находится всегда в поле зрения учащегося. С ней он неоднократно знакомится, перечитывает и запоминает. Поэтому была предложена и осуществлена идея создания дневника с олимпийской тематикой.

Информация об олимпийском движении в дневнике размещена в следующем порядке. На каждой учебной неделе с левой стороны страницы находятся общие сведения об истории Олимпийских игр, основах олимпизма, выдержки из Олимпийской хартии. А с правой стороны – информация об олимпийском движении Псковской области, ее истории и современности. Особое внимание на страницах дневника уделяется выдающимся спортсменам олимпийцам. В дневник включена краткая информация о псковских олимпийцах, которые стали победителями, призерами и участниками Олимпийских игр, а также о деятельности ВЛГАФК, Великолукской олимпийской академии, Музея спорта и олимпийского движения Псковского края, школах олимпийского резерва, эстафете олимпийского огня на территории Псковского края, псковичах-волонтерах на Олимпийских играх в г. Сочи и др.

Деятельность ВЛОА по внедрению и реализации олимпийского образования неоднократно обобщалась на заседаниях Комиссии ОКР по олимпийскому образованию, а также на семинарах и совещаниях разного уровня. В 2019 г. по инициативе Олимпийского комитета России (ОКР) прошел смотр-конкурс «Олимпийские страницы» на лучшее информационное сопровождение проводимой работы по олимпийскому образованию.

Целью смотра-конкурса являлось совершенствование системы олимпийского образования в регионах России посредством разработки и наполнения информацией интернет-сайтов (разделов интернет-сайтов) региональных олимпийских академий. Смотр-конкурс проводится по двум номинациям:

- 1) Самый содержательный сайт олимпийской академии;
- 2) Лучший раздел сайта олимпийской академии по олимпийскому образованию подрастающего поколения.

По результатам смотра-конкурса в номинации «Самый содержательный сайт олимпийской академии» победителем была признана Центральная олимпийская академия, а в номинации «Лучший раздел сайта олимпийской академии по олимпийскому образованию подрастающего поколения» победила Великолукская олимпийская академия.

Одной из новых форм олимпийского образования, предложенных и реализованных ВЛОА, стала просветительская акция «Олимпийский диктант», направленная на повышение уровня знаний и осведомленности об истории олимпийского движения, идеалах и ценностях олимпизма,

Первый «Олимпийский диктант», состоявшийся в 2022 г., включал в себя 40 вопросов, связанных с историей и современностью международного, российского и регионального олимпийского движения, а именно Псковской области. В Диктант были включены тестовые задания с выбором правильного варианта ответа, вопросы на соответствие и задания с текстом, где нужно вставить пропущенные фрагменты.

4 декабря 2023 г. работала очная площадка проведения второй просветительской акции «Олимпийский диктант». В это же время был открыт доступ к прохождению в формате онлайн, который был доступен до конца календарных суток. В итоге в онлайн-формате приняли участие 1052 человека, а завершили диктант и получили электронный сертификат 295 человек. За день было зафиксировано 15 тысяч просмотров страницы Диктанта.

География участников по России составила 50 городов. Среди стран-участников была не только Россия, но и Беларусь, Эстония, Германия, Латвия, Казахстан и Китай. Всего 7 стран.

Опыт проведения диктанта был одобрен Комиссией по олимпийскому образованию Олимпийского комитета России в 2022 г., вошел в Отчет о деятельности ОКР за 2019-2022 гг. в разделе «Олимпийское образование», был удостоен Специального приза Белорусской ассоциации студенческого спорта «За лучший инновационный проект» представленный в рамках VI Международного студенческого олимпийского форума в 2023 г., стал победителем XXXV Олимпийской научной сессии молодых ученых и студентов России в 2024 г. [5-7].

Благодаря внедрению инноваций, мероприятие стало более интересным, доступным и полезным для участников, тем самым расширило возможности и вариативность системы олимпийского образования. Проведение «Олимпийского диктанта» продолжает оставаться актуальным и востребованным инструментом для популяризации олимпийского движения и развития олимпийского образования.

Великолукская олимпийская академия уже 30 лет активно участвует в продвижении олимпийского образования, совершенствуя существующие и предлагая новые формы работы с разными возрастными и социальными группами. Неизменным остается верность уставным целям организации: пропаганда идеалов, принципов чести и благородства в спорте и жизни; всестороннему и гармоничному воспитанию молодого поколения; содействие олимпийскому образованию.

Список литературы:

1. Белюков Д. А. Олимпийская история регионов России // Сборник научных трудов XIX международного научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех» (Ереван, Армения, 2015, 6-9 октября). – Ереван, 2015. – С. 84-87.
2. Белюков Д. А. Олимпийская слава Псковщины: псковичи – победители, призёры и участники Олимпийских игр. – Монография. – Великие Луки, 2020. – 266 с.: ил.
3. Белюков Д. А., Смирнова Е. Е. Рабочая тетрадь по истории олимпийского движения. - Учебное издание. - Великие Луки, 2021. - 68 с.: ил.
4. Белюков Д. А. Музей спорта и олимпийского движения Псковского края в системе олимпийского образования // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16–18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса: [в 2 ч.] – Ч. 1. – СПб., Издательско-полиграфический центр Политехнического университета, 2016. – С. 240-244.
5. Белюков Д. А., Городничев Р. М Опыт Великолукской олимпийской академии по реализации олимпийского образования // Олимпийский бюллетень. № 19 / Сост. Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин, Н. С. Леонтьева, А. Ю. Никифорова, Л. С. Леонтьева, Е. А. Самойлова. – М., 2018. – С. 27-33.
6. Контанистов А. Т. Региональные олимпийские академии России: итоги становления и перспективы развития // Вестник спортивной науки. – 2013. – 3 (3), 16 июля. – С. 48-51.
7. Олимпийские академии России: Учебно-методическое пособие для системы физкультурного и олимпийского образования / авторы-составители: В. С. Родиченко, А. Т. Контанистов – М., 2003. – 96 с.

УДК 636.046

ОЛИМПИЙСКИЕ И ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ КОННОГО СПОРТА В КАЗАХСТАНЕ. ПЕРСПЕКТИВЫ, ПРОБЛЕМАТИКА, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

**Асқат Д.А. - Президент РОО «Федерация конного спорта Республики Казахстан»,
Президент ОФ «Казахская Академия конного спорта», судья международной
категории по конкуру, Алматы, Казахстан**

Аннотация. Республика Казахстан обладает высоким потенциалом для развития конного спорта в стране – в первую очередь это человеческие ресурсы, но для формирования полного цикла конноспортивной жизнедеятельности необходимо развитие конноспортивной инфраструктуры, высшего образования и науки.

Ключевые слова: Олимпийские и Паралимпийские виды спорта, иппотерапия, адаптивный спорт.

OLYMPIC AND PARALYMPIC EQUESTRIAN SPORTS IN KAZAKHSTAN. PERSPECTIVES, ISSUES, GOALS AND OBJECTIVES.

Askat D.A., NGO "Equestrian Sports Federation of the Republic of Kazakhstan", Kazakh Academy of Equestrian Sports, judge of the international category in show jumping, Almaty, Kazakhstan

Abstract. The Republic of Kazakhstan has high potential for the development of equestrian sports in the country - first of all, these are human resources, but to form a full cycle of equestrian life, the development of equestrian infrastructure, higher education and science is necessary.

Key words: Olympic and Paralympic sports, hippotherapy, adaptive sports.

Введение. Конный спорт в Казахстане делится на 3 основных кластера – национальные виды конного спорта, скачки и Олимпийские (классические) виды конного спорта. Настоящая статья посвящена именно Олимпийским и Паралимпийским видам.

В нашей стране классические виды конного спорта представлены конкур, выездкой и троеборьем – это олимпийские виды конного спорта. В разных сферах (искусство, творчество, спорт) понятие «классический» имеет один и тот же смысл: методики подготовки разрабатывались в течение большого промежутка времени, они разделены на этапы в строгой последовательности, базовые знания имеют решающее значение, для достижения профессионализма по «классическому» направлению необходимо образование и длительное изучение. Именно этому понятию и соответствуют олимпийские виды конного спорта, так как и конкур и выездка и троеборье основаны на верховой езде, достижение профессионализма в которой требует времени. Здесь остановлюсь подробнее.

Важная часть верховой езды и классических видов конного спорта состоит в том, чтобы создавать максимально комфортные условия для лошади при управлении ею, поэтому изучена биомеханика ее движений и созданы наилучшие способы управления лошастью, исходя из ее особенностей и потребностей.

Классические виды отличаются от тотального большинства других видов спорта в мире способом управления лошастью, используя 5 средств – ноги, таз, спина, руки, голос.

К примеру, для поворота и остановки лошади движение рук используется минимально, при этом большая часть работы осуществляется тазом, ногами и спиной.

Для движения лошади вперед в отличие от других видов конного спорта также не используются лишь ноги – это одновременная работа рук, спины, таза (лошадь берется в контроль), а посыл ногами происходит мягко, лошадь посылается вперед без излишней грубости, а движения получаются более плавными, выездженными, а, соответственно, более контролируемые.

Однако путь приучения лошади к такому управлению занимает продолжительное время, так как задача обучения – избежать жестокого обращения и научить лошадь, а не заставить ее выполнять упражнения.

Это лишь один из сотни примеров работы классических видов конного спорта, так сказать взгляд изнутри, в целом это достаточно глубокий вид конного спорта, требующий наличия большой квалификации, наличия глубоких теоретических знаний для команды, готовящей спортсмена на уровень спорта высших достижений.

Цели и задачи. Обучение с начального этапа до уровня спорта высших достижений происходит в следующей последовательности – спортсмен изучает движение своего тела верхом и принятие организмом биомеханики своего тела верхом на лошади, потом биомеханика лошади и взаимодействие своего организма верхом на лошади, далее получает опыт обучения не только со стороны своих тренеров, но и получает знания непосредственно от взрослой, опытной лошади, которая также «учит» спортсмена во время тренировок, таким образом, взрослая и опытная лошадь передает знания, полученные ею ранее от опытного всадника. В дальнейшем этот спортсмен, научившись от взрослой и опытной лошади, может передавать свои знания, навыки и опыт при воспитании молодой лошади, а также позже может обучать и воспитывать как жеребят, так и молодых лошадей, но он не может этого сделать не пройдя последовательно все стадии, указанные в настоящем абзаце – недопустима работа с молодыми лошадьми и жеребятами неопытным всадникам, так как они могут создать триггеры, деструктивные привычки, а также фобии подрастающему поколению лошадей, что будет крайне сложно исправить. Именно так выглядит путь спортсмена по направлению спорта высших достижений, а также опыт выступления на международных соревнованиях – весь этот путь занимает не менее 5-7 лет, что и делает эти виды конного спорта классическими.

Для того, чтобы спортсмен-классик преодолел такой путь, его команда должна состоять из подготовленных, опытных, но самое главное квалифицированных специалистов, знающих основы посадки спортсмена, глубоко знающих анатомию лошади, основы биометрии и зоометрии, биохимию лошади, биомеханику лошади и всадника, основы ветеринарии,

обладать знаниями по формированию мышц лошади, а также другими прикладными направлениями науки и образования.

Все эти знания необходимы для классических видов конного спорта. Например, конкур — это преодоление препятствий на лошадях. На самых титулованных соревнованиях по конкуру (Финал Кубка Мира, Всемирные конные игры, также называемые «Конноспортивный Чемпионат Мира», Олимпийские игры) спортсменам предлагается преодолеть от 11 до 15 препятствий, высота которых может быть от 150 до 165-170 сантиметров. Чтобы лошадь могла преодолеть такой маршрут ей требуется высокий уровень подготовки, она должна содержаться в наилучших условиях, питаться строго соответствующим способом, команда спортсмена такой лошади должна быть высококвалифицированная, хорошо образована, без пробелов в знаниях, так как любой пробел напрямую влияет на результат спортивной пары спортсмен-лошадь. Должны быть изучены группы мышц лошади, наилучшие способы их тренировок, а также созданы иные условия, включающие вышеуказанные прикладные направления науки.

Выездка — это соревнования, демонстрирующие выездку лошади. В выездке в гораздо большей степени подготовка команды спортсмена имеет значение, так как движения лошади не могут быть настолько свободными и естественными в случае, если она воспитывается в плохих условиях и под руководством неквалифицированных специалистов, соответственно, методики должны быть самыми передовыми, с использованием последних разработок подготовки спортсмена и лошади.

Та же ситуация для троеборья, который включает в себя три дисциплины – это и конкур с выездкой, и кросс (преодоление «мертвых» препятствий на пересеченной местности). На уровне спорта высших достижений лошадь и всадник должны быть подготовлены не только для того, чтобы исключить риск получения травм парой спортсмен-лошадь, но и для того, чтобы пара показала лучший результат среди оппонентов. Это невозможно сделать, если конный спорт Казахстана не будет использовать лучшие мировые практики и методики, а наука не будет подкреплять знания нашего конноспортивного сообщества.

В настоящее время следует отметить деградацию классического конного спорта в Казахстане, это касается и подготовки спортсменов и, как следствие, их выступления на международной арене, отрасли нужны реформы, и в первую очередь эти реформы должны быть образовательными, научными, направленными на развитие детско-юношеского спорта, развитие индустрии или бизнеса спорта, так как во всех развитых в конноспортивном смысле странах конный спорт это в первую очередь бизнес.

Вместе с тем, опыт передовых и развивающихся стран показывает, что деньги в классических видах спорта появляются за счет любителей, воспитание которых занимает не более одного года до первого прыжка верхом. В среднем же начинающий любитель готов к первому прыжку через 4 месяца с начала обучения. Что делает спорт привлекательным для большого количества людей.

Вместе с тем путь профессионального спортсмена может занимать более 5-7 лет. Именно после этого периода можно говорить о начале профессиональной деятельности спортсмена.

Именно этот признак отличает классические виды конного спорта от большинства других видов конного спорта, в которых профессиональным спортсменом можно стать в среднем за 5-7 лет, а любителем за полгода.

Отдельно следует отметить паралимпийскую выездку. Сама по себе паралимпийская выездка является высшим уровнем карьеры спортсмена с ограниченными физическими возможностями. Первым же этапом на этом пути является иппотерапия, второй этап – адаптивный конный спорт, и лишь лица, прошедшие этот отбор становятся спортсменами по паралимпийской выездке.

Вместе с тем, в Казахстане помимо спортивной иппотерапии, существует и терапевтическая, назначенная при показаниях пациента по определенными заболеваниями лиц с ограниченными физическими возможностями. Иппотерапия оказывает высокое

благоприятное воздействие не только на лиц с ограниченными физическими возможностями, но и нарушениями развития интеллекта.

Также следует отметить, что помимо Паралимпийской выездки существует также и движение Специальной Олимпиады, в которой принимают участие лица с нарушениями развития интеллекта, и в которой представлены 11 (!) дисциплин Special Olympics.

Такая ситуация заставляет обратить внимание автора настоящей статьи на состояние Паралимпийской выездки и Special Olympics в Казахстане.

Методы исследования. В планах Казахской Академии конного спорта совместно с Казахской Академией спорта и туризма осуществить не только подготовку спортсменов в рамках системы высшего образования, но и провести необходимые исследования в области как олимпийских видов конного спорта, так и паралимпийских.

Высокие перспективы классических видов конного спорта в Казахстане обусловлены в первую очередь нашими спортсменами и тренерами: международные специалисты неоднократно отмечали высокий уровень начальной школы верховой езды в нашей стране, а также ОСОБОЕ чувство лошади наших спортсменов. Здесь от себя я хочу добавить, что абсолютно согласен с международными специалистами, так как убежден, мы, казахстанцы, носим в себе «ген всадника», это в нас имеется на молекулярном уровне – наша генетическая память дает нашему организму невероятное партнерство и понимание лошади. Проблема наших конников только в недостаточной образованности в плане теории конного спорта, применении только лишь локальных знаний, без использования мировой практики. Это также касается не только спортсменов по олимпийским дисциплинам, но также и по иппотерапии, адаптивному конному спорту, а также паралимпийской выездке и Special Olympics.

Проблема нашего конноспортивного сообщества состоит в переоценке конниками практической части конноспортивной подготовки, а также сильная недооценка теории конного спорта, отсутствии методики подготовки лошадей и спортсменов, отсутствии индустрии конного спорта, отсутствие большого количества конноспортивных клубов (на примере европейских стран, где в пригороде одного мегаполиса может быть более 200 конноспортивных клубов), отсутствие спортивной ветеринарии.

Заключение. Мы конноспортивное сообщество Казахстана понимаем текущую ситуацию, мы готовы ее менять и просим представителей высшего образования и науки оказать нам посильную помощь и поддержку. Так как международные виды конного спорта в Казахстане — это не только здоровье отдельно взятых спортсменов, но и целой нации, так как регулярные занятия конным спортом оказывают стремительное терапевтическое воздействие не только на нормальных всадников без ограничений по здоровью, но также и на людей с ограниченными физическими возможностями, а также нарушениями развития интеллекта. Таким образом, конный спорт нужен всему обществу Казахстана, если не как конноспортивная дисциплина, то как минимум как терапия для всего инклюзивного общества Казахстана.

Список литературы:

1. Штайнкраз В. «Верховая езда и преодоление препятствий. Как добиться победы». ООО «Аквариум Принт». 208 с.
2. Вуд П. «Искусство верховой езды». Издательство ООО «Аквариум Принт», 231с.
3. Климке Р. «Выездка и прыжки. Техника прыжка». ООО «Аквариум Принт». 208с.
4. Паалман Э. «Подготовка конкурной лошади». Издательство “Старый друг”. 184с.
5. Вильгельм М. «Подготовка лошади и всадника». Издательство «Прогресс». 648с.

УДК 797.1

ХАРАКТЕР ОПОРНЫХ РЕАКЦИЙ СОВРЕМЕННОГО СТАРТА С ТУМБОЧКИ В ПЛАВАНИИ

**Аикин В.А.- доктор педагогических наук, профессор,
Михалев В.В. – доктор педагогических наук, профессор,
Аксельрод А.Е. – кандидат педагогических наук,
Крамарь В.С. – аспирант,**

**Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, Россия**

Аннотация. Проблемой исследования является процесс дальнейшего совершенствования техники движений в спортивном плавании. Целью исследования явилось исследование характера опорных реакций при выполнении пловцом старта с тумбочки. Современный старта пловца с тумбочки имеет кардинальные отличия от всех известных вариантов старта тем, что он напоминает легкоатлетический старт, при котором одна нога упирается сзади в колодку, вторая нога стоит впереди и захватывает передний край стартовой тумбочки. При таких условиях характер опорных реакций при выполнении толчка будет иметь кардинальные отличия от выявленных ранее. Для регистрации опорных реакций нами была сконструирована тензометрическая платформа, позволяющая регистрировать тензограммы усилий ног, выполняющих отталкивание при выполнении старта. Выявлены составляющих опорных реакций в вертикальной и горизонтальной плоскости: при выполнении отталкивания ногой, стоящей сзади на стартовой колодке; при выполнении отталкивания ногой, стоящей на переднем крае тумбочки. Выявлены двухопорные и одноопорные фазы отталкивания, позволяющие выполнять биомеханический анализ техники старта.

Ключевые слова: опорные реакции, старт пловца с тумбочки.

THE NATURE OF SUPPORT REACTIONS WHEN PERFORMING A MODERN SWIMMER'S START FROM A PLATFORM

Aikin V.A., Mikhalev V.V., Axelrod A.E., Kramar V.S., Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

Abstract. The problem of the research is the process of further improving the technique of movements in sports swimming. The aim of the study was to study the nature of support reactions when a swimmer starts from a bedside table. The modern swimmer's start from the bedside table has cardinal differences from all known start options in that it resembles an athletics start, in which one leg rests against the pad from behind, the second leg stands in front and grabs the leading edge of the starting bedside table. Under such conditions, the nature of the support reactions when performing a push will have cardinal differences from those identified earlier. To register the support reactions, we have designed a strain gauge platform that allows us to register tensograms of the forces of the legs performing repulsion during the start. The components of the support reactions in the vertical and horizontal planes were revealed: when performing a push-off with a foot standing behind on the starting pad; when performing a push-off with a foot standing on the front edge of the bedside table. Two-support and single-support phases of repulsion have been identified, which make it possible to perform a biomechanical analysis of the launch technique.

Keywords: support reactions, swimmer's start from the bedside table.

Проблема совершенствования технического арсенала пловца постоянно находится в призме внимания специалистов. В этой связи целью исследования явилось исследование характера опорных реакций при выполнении пловцом современного «легкоатлетического» варианта старта с тумбочки. Данный вариант старта стал достаточно популярным в связи с его

более устойчивой исходной позой пловца в сравнении с другими вариантами [3]. Исходная поза, занимаемая пловцом на стартовой тумбочке, напоминает позу легкоатлета на старте. Дальнейшие движения пловца после подачи стартового сигнала предполагают характер опорных реакций, отличающийся от выявленного ранее, при выполнении других вариантов старта [2]. Это обстоятельство послужило проявлению повышенного интереса к исследованию особенностей фазовой структуры при выполнении периода отталкивания пловцом от стартовой тумбочки. Нами была модернизирована имеющаяся тензометрическая платформа, добавив к ней подвижную колодку с тензометрической системой [1]. Таким образом, появилась возможность получить более расширенную информацию о биомеханических особенностях отталкивания при выполнении современного старта пловца (рис.1).

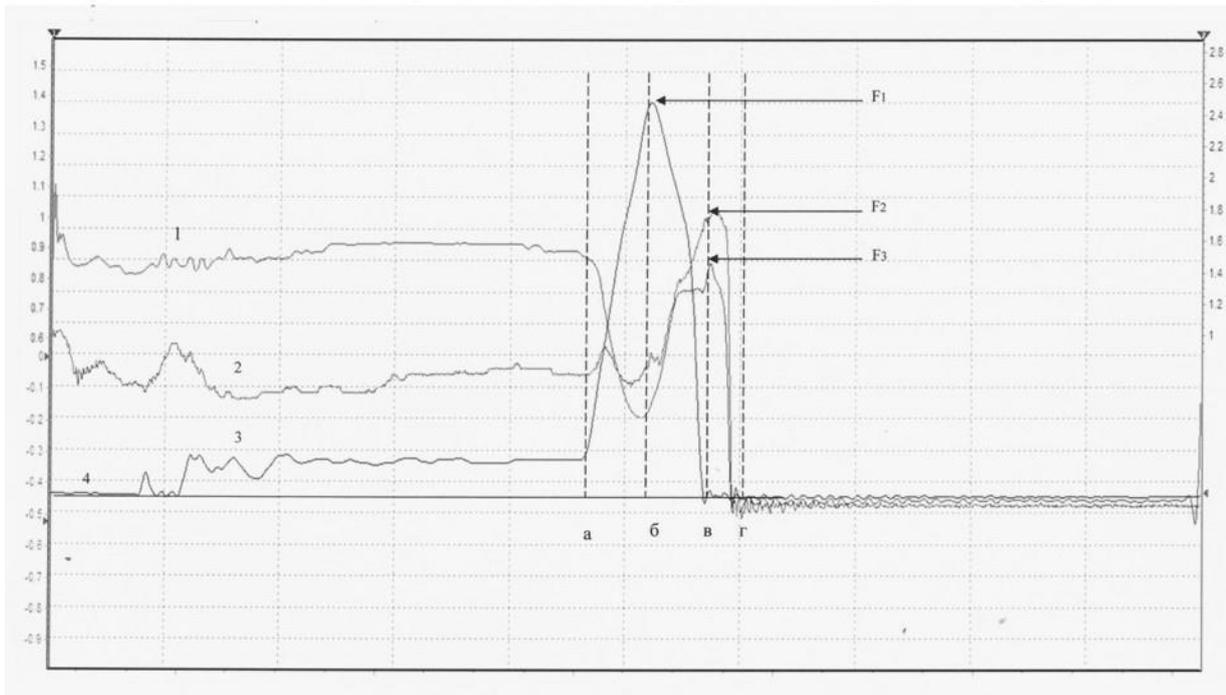


Рисунок 1. Тензодинамограммы опорной фазы легкоатлетического старта пловца с упором для толчковой ноги, стоящей сзади. Обозначения: 1-усилие опорной ноги по вертикали. 2-усилие опорной ноги по горизонтали. 3-усилие толчковой ноги, стоящей сзади на упоре. 4-изолиния (нулевая линия).

Масштаб усилия по ординате-0.1V/10кг. Скорость развертки 1с/дел.

Полученные тензограммы позволили выполнить анализ фазовой структуры опорного периода легкоатлетического старта пловца:

аб-фаза амортизации

бв-фаза отталкивания от упора

вг-одноопорная фаза отталкивания передней ногой

бг-двухопорная фаза отталкивания

Также используемый метод позволяет определить амплитудные характеристики изучаемого движения:

F1-величина опорной реакции на упоре

F2-величина опорной реакции горизонтальной составляющей

F3-величина опорной реакции вертикальной составляющей

Анализ тензодинамографических исследований свидетельствует об оригинальности, составляющих опорную фазу стартового прыжка. В частности, можно отметить значительное развитие усилий при отталкивании ног, стоящей на упоре, при одновременном провале вертикальной составляющей в связи со смещением общего центра масс вперед и сгибанием ноги, стоящей впереди, в коленном суставе. После ухода ноги, стоящей на упоре вверх,

завершающий акцент опорной фазы выполняет нога, стоящая впереди, о чем свидетельствует характер опорной реакции горизонтальной составляющей.

Таким образом, полученные тензодинамограммы опорных реакций современного (легкоатлетического) старта пловца с тумбочки позволяют получить сведения об особенностях динамики усилий при выполнении поочередного отталкивания ногами и дать анализ фазовой структуре данного движения.

Список литературы:

1. Аикин В. А., Аксельрод А. Е. Комплексная методика исследования современного варианта техники старта пловца // Вестник сибирского государственного университета физической культуры и спорта. – Омск. 2022. - №1 (2). – С.3 – 9.
2. Аикин В. А. Общие закономерности дифференцированного обучения биомеханическим элементам техники плавания в возрасте 7-17 лет: автореф. дис. ... д. п. н. - Омск, 1997. - 47 с. - б/ц.
3. Крамарь В. С. Эволюция вариантов техники выполнения старта в плавании // Вестник Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. – 2023. – № 1(6). – С. 18-25. – EDN YBLWQG.

УДК:373.879(37.017)(053.64)

ИСТОЧНИКИ И ПРИНЦИПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ФРАНЦУЗСКОГО УЧЕНОГО ПЬЕРА ДЕ КУБЕРТЕНА

**Исакова Ж. Ж. – кандидат педагогических наук, доцент
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта
имени Б.Турусбекова, г. Бишкек, Кыргызская Республика**

Аннотация. Статья посвящена проблемам олимпийской педагогики Пьера де Кубертена. В ней рассматриваются источники и принципы педагогической системы французского ученого. Выявляется актуальность позиций основателя Олимпийских игр и олимпийского движения, их значение для развития современного олимпийского образования. Задача всестороннего и гармоничного развития человека по-прежнему сохраняет актуальность. В условиях потребительских тенденций общества и сознания личности она выглядит особенно значимой. Решение этой задачи предусматривает гармонизацию духовно-нравственной, физической, социальной сторон личности. Установки образования на формирование и развитие духовно и физически здорового, социализированного и социально активного человека, к сожалению, во многом остаются декларативными. В этой связи обращение к опыту и научному, творческому наследию Пьера де Кубертена открывает возможность не только определения общей стратегии преодоления дисбаланса между духовным и физическим, знаниевым и практическим наполнением целей образования и их практической реализации, но и ее содержания. Очевидно, что идеи и концепции автора возрождения олимпийского движения, прежде всего, его олимпийская педагогика, представляют непреходящую ценность для сферы спорта и физической культуры.

Ключевые слова: педагогика, барон, Пьер де Кубертен, олимпийские игры, олимпийское образование, личность, гуманизм, олимпизм, спортивная педагогика, принципы и ценности олимпийского движения, образование, формирование.

SOURCES AND PRINCIPLES OF THE PEDAGOGICAL SYSTEM OF THE FRENCH SCIENTIST PIERRE DE COUBERTIN

Isakova Z.Z., Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports named after B. Turusbekov, Bishkek, Kyrgyz Republic

Abstract. The article is devoted to the problems of the Olympic pedagogy of Pierre de Coubertin. It examines the sources and principles of the pedagogical system of the French scientist. The relevance of the positions of the founder of the Olympic Games and the Olympic movement, their significance for the development of modern Olympic education are revealed. The task of comprehensive and harmonious development of a person still remains relevant. In the context of consumer trends in society and personality consciousness, it seems especially significant. The solution to this problem involves the harmonization of the spiritual, moral, physical, social aspects of the individual. Educational guidelines for the formation and development of a spiritually and physically healthy, socialized and socially active person, unfortunately, remain largely declarative. In this regard, turning to the experience and scientific, creative heritage of Pierre de Coubertin opens up the possibility of not only defining a general strategy for overcoming the imbalance between the spiritual and physical, knowledge and practical content of educational goals and their practical implementation, but also its content. It is obvious that the ideas and concepts of the author of the revival of the Olympic movement, first of all, his Olympic pedagogy, are of lasting value for the field of sports and physical education.

Key words: pedagogy, baron, Pierre de Coubertin, Olympic Games, Olympic education, personality, humanism, Olympism, sports pedagogy, principles and values of the Olympic movement, education, formation.

Сегодня современное образование является одним из важнейших факторов и условий развития общества и культуры, их разных форм и сфер. Результаты обсуждения и научного исследования реалий и тенденций развития образования свидетельствуют о необходимости совместных усилий по преодолению диспропорции между универсальными и национальными моделями обучения и воспитания детей и молодежи, ценностно-нравственным и практически-прикладным компонентами и целями образования, физической и духовной сторонами формирования и развития личности. Так, в одном из документов ЮНЕСКО «Образование: сокрытое сокровище. Доклад Международной комиссии по образованию XXI века, представленный ЮНЕСКО» существенное место отведено проблеме гуманизации образования и общества. В докладе, в частности, отмечается необходимость преодоления «...вечного противоречия между духовным и материальным миром. Человечество, даже если оно не всегда выражает это открыто, нуждается в идеале и ценностях, которые, чтобы никого не обидеть, мы называем моральными. Нет более благородной задачи, стоящей перед образованием, чем пробудить у каждого, с учетом его традиций, убеждений и при полном уважении плюрализма, подъема духа и мысли до сознания универсальности мира, с тем, чтобы человек в некоторой степени превзошел самого себя» [2]. Задача всестороннего и гармоничного развития человека по-прежнему сохраняет актуальность. В условиях потребительских тенденций общества и сознания личности она выглядит особенно значимой. Решение этой задачи предусматривает гармонизацию духовно-нравственной, физической (соматической), социальной сторон личности. Установки образования на формирование и развитие духовно и физически здорового, социализированного и социально активного человека, к сожалению, во многом остаются декларативными. В этой связи обращение к опыту и научному, творческому наследию Пьера де Кубертена открывает возможность не только определения общей стратегии преодоления дисбаланса между духовным и физическим, знаниевым и практическим наполнением целей образования и их практической реализации, но и ее содержания. Очевидно, что идеи и концепции автора возрождения олимпийского движения, прежде всего, его олимпийская педагогика, представляют непреходящую ценность для сферы спорта и физической культуры [1].

Активная и многогранная работа по изучению и популяризации педагогического и социального наследия Пьера де Кубертена ведется Международным олимпийским комитетом, названным в его честь. Достаточно много внимания уделяется изложению его идей Международной олимпийской академией. В числе исследований биографии, педагогической и общественной деятельности Пьера де Кубертена следует назвать ряд научных статей: Г. М.

Аксенова (1999), В. И. Столярова (2000); А. Г. Егорова (2001); П. И. Загорского (1994); Н. Печерского и А. Сучилина (1994, 1998); А. Б. Суника (1993, 2001), И.-П. Булонье (1975, 1976, 1994), К. Дима (1934, 1970) и др. Важную роль для научного и социального осмысления его идей сыграло издание «Олимпийских мемуаров» [5].

Несмотря на, казалось бы, детальное изучение трудов и жизни Пьера де Кубертена, остается немало пустот в исследовании теоретических и практических основ его педагогической системы. Обращение к ней, ее осмысление и интерпретация – одна из реальных возможностей, своеобразный ключ к решению многочисленных задач и проблем, стоящих перед современной системой образования вообще и в сфере физической культуры и спорта, в частности. Концепт олимпийской педагогики нуждается в дальнейшей разработке. Критическое отношение к позиции Пьера де Кубертена ряда авторов только усиливает интерес к его педагогическим идеям. По мнению ученого А. Б. Суника: «Все виды деятельности Пьера де Кубертена, включая и его деятельность как основателя современного олимпийского движения, конечной целью имели реформирование системы воспитания и образования, реформирование в демократическом, гуманистическом, нравственном русле» [3, с. 301]. Сам Пьер де Кубертен неоднократно повторял, что в основе Олимпийских игр лежит античная идея педагогического воспитания, выступающая «интеллектуальной опорой, нравственной опорой, в определенной степени религиозной опорой. К ним современный мир добавлял две новые силы: техническое совершенствование и демократический интернационализм» [1, с. 60]. Реформаторская деятельность ученого основывалась на социальном, нравственном потенциале спорта, который способствует формированию и развитию самых положительных качеств личности. В то же время далеко не любой спорт, а так называемый воспитательный мог выполнять подобную миссию. В связи с этим спорт необходимо было облагородить, гуманизировать, свести к минимуму проявление его негативных сторон. Возрождение олимпийского движения, как полагал Кубертен, может вызвать «к жизни как самые благородные страсти, так и самые низменные; оно может развить бескорыстное чувство достоинства так же, как и любовь к наживе; оно может быть рыцарски благородным или развращенным, мужественным или брутально жестким; наконец, его можно использовать как для укрепления мира, так и для подготовки к войне» [1, с. 22]. Поэтому он и был противником проведения спортивных состязаний за денежные призы, использование спорта в качестве идеологического инструмента, а Олимпийских игр как развлекательного шоу.

Основополагающие идеи и принципы, связанные с ролью спорта в воспитании личности, нашли выражение в труде Пьера де Кубертена «*Pedagogie sportive. Nouvelle Edition*». Это стало источником развития нового направления в педагогике – педагогики спорта. В то же время «спортивная педагогика», по сути, стала олимпийской педагогикой и во многом положила начало олимпийскому образованию как объекту научного осмысления и отрасли образования. Здесь важно подчеркнуть, что понятие спортивной педагогики стало фактически синонимом олимпийской педагогики. Среди ключевых источников олимпийской педагогики де Кубертена следует назвать, прежде всего, систему античных идей: единство и взаимосвязь телесного и духовного, синкретизм в понимании прекрасного и долга, гражданских добродетелей и принципов честной состязательности. Главным содержанием античной олимпийской философии является его обращенность к человеку, его гармоничному развитию. Помимо этого, на формирование педагогических взглядов Пьера де Кубертена влияние оказала философия Гегеля, привлекавшая возможностью приложения философских идей к жизни, образованию, нравственному воспитанию; концепция истории А. Тойнби, претендовавшая на постижение смысла истории и культуры человечества, видевшая в духовных ценностях (прежде всего религии) и творческой элите источник развития цивилизации; спортивно-педагогический опыт, в частности Томаса Арнольда (педагога, директора колледжа г. Регби, Англия) [5].

Немаловажное значение для становления и эволюции олимпийской спортивной концепции имели принципы интернационализации, универсализации образования. Центральной идеей олимпийской педагогики ученого является созидательная роль спорта. Его

педагогическое, нравственное, социальное значение было выражено в трудах разных лет. Квинтэссенцией осмысления его гуманистического потенциала стала «Ода спорту». Здесь мы видим призыв-надежду на фактически безграничные возможности спорта в формировании лучших качеств и стремлений человека, в благородной мотивации участия в спортивных состязаниях, в способности спорта устанавливать межгосударственные, межкультурные контакты, препятствовать конфликтам: «Ты устанавливаешь хорошие, добрые, дружественные отношения между народами. Ты – согласие. Ты сближаешь людей, жаждущих единства. Ты учишь разноязыкую, разноплеменную молодежь уважать друг друга. Ты – источник благородного, мирного, дружеского соревнования» [1, с. 100]. Пожалуй, именно этот образ потенциальных возможностей и черт спорта составил некую цель, образ ценностного комплекса, составляющего каркас олимпийского спортивного образования. Для Пьера де Кубертена очевидным источником олимпийской педагогики стала система античного воспитания, ее нравственные, гражданские постулаты. Для него эпоха Античности была не просто историческим отрезком времени и теорией, а самой жизнью. Это значит, что ценности древнегреческой культуры, как и принципы Олимпийских игр Греции, были и теперь должны были стать реальностью: дух честной игры, высокой нравственности, взаимного уважения и терпимости должны играть гармонизирующую, воспитательную роль для всего мира. Пьер де Кубертен в этой связи достаточно часто применял термины «атлет», «атлетизм», возводя его к греческому *athlos* (сражение, состязание), а не «спортсмен», тем самым подчеркивая, насколько важны те качества, достоинства, которые приобретает, воспитывает в себе личность, нацеленная на достижение спортивного результата [2]. Не врожденные качества человека, а нравственная награда, полученная вследствие состязания, приложения воли, усилий, творчества, ставится на первый план. Французский ученый, являясь преданным поклонником античной системы образования, считал, что ее опыт станет фундаментом и для реформы образования. Образцом образовательного заведения, который, с точки зрения де Кубертена, сможет воспитать, подготовить атлета, всесторонне развитую личность, является гимназия. Фактически не обращая внимания на военизированную систему подготовки юношей в античной гимназии, Пьер де Кубертен был склонен ее идеализировать или, возможно, адаптировать ее цели к современным требованиям цивилизации и образования. Гимназия должна была стать своего рода маленькой республикой, в которой в равноправном сочетании изучались разные предметы - от арифметики, истории до физической культуры. В ее деятельности должен был воплотиться идеал социального равноправия: «Образец древней гимназии и есть то жадно разыскиваемое нами место для встречи молодых людей независимо от их классовой принадлежности и средств. Греческая гимназия в современном обществе должна открыть путь грядущим поколениям к разумному и действительно гражданскому сознанию» [5, с. 67].

Очевидно, что педагогическая система Пьера де Кубертена исходила из принципа всеобщности: пропаганда и обучение физической культуре должна пронизывать все уровни образования. Элементарные упражнения, уроки физической культуры в школах и университетах, даже утренняя гимнастика, гигиена представляют собой ступеньки к здоровой личности, формированию и развитию моральных и гражданских качеств человека. Физические упражнения являются чрезвычайно полезными, делают жизнь интереснее, насыщеннее, продлевают жизнь. Еще одними ключевыми принципами олимпийской педагогики Пьера де Кубертена, как нам представляется, стали системность и единство воспитания и обучения, физического и духовного, универсального и индивидуального начал в человеке. Они проявлялись как в формировании и развитии разносторонних и глубоких знаний, так и в их практическом применении, в формировании гармоничной личности и ее индивидуальных качеств. Единство духовного и физического рельефно выражены в стремлении де Кубертена соединить спорт и искусство. Так, он, в частности отмечал: «На спорт следует смотреть как на источник искусства и как на удобный повод для занятия им. Он находится у основания искусства в той мере, в какой его продуктом являются живые

скульптуры, изображающие спортсменов. Он является источником красоты благодаря сооружениям, зрелищам и празднествам, созданным и организованным в его честь» [1, с. 289].

Фактически ученый рассматривал спорт как искусство, как умение проявлять красоту человеческого тела и духа. При этом он уделял пристальное внимание и эстетической стороне организации и проведения состязаний. Немаловажным аспектом олимпийской педагогики Пьера де Кубертена является ее социальное, гражданское, общечеловеческое измерение. Его концепция строится на принципах иллюминизма, акцентирующего взаимосвязь спорта, олимпийского движения с социально-политическими реалиями, указывающих на недопустимость расовой, национальной, религиозной и иной дискриминации, социального неравенства, ущемления прав и достоинства женщин, осуждающего милитаризацию и войны. Социальная направленность педагогики Пьера де Кубертена определяется и той целью, которая ставилась в рамках парадигмы реформы образования – широкого включения в программы обучения в школах уроков физической культуры, которые способны не только воздействовать на тело и физическое здоровье, но и воспитывать качества социального партнерства, взаимовыручки, взаимной поддержки во время игр и упражнений [2].

Поэтому Пьер де Кубертен большое значение придавал коллективным играм и командным видам спорта: «Спортивные игры воспитывают гибкое сочетание индивидуальных устремлений с общими интересами. А ведь это качество не появляется само по себе. Его нужно воспитывать в человеке. И чем раньше подросток начинает вырабатывать подобные качества, тем больше шансов, что они отразятся положительно на его личности, тем больше у него шансов быть готовым к коллективному труду. Спорт, и прежде всего коллективные, командные, спортивные игры, открывает здесь неограниченные возможности» [5].

Список литературы:

1. Кубертен П. Олимпийские мемуары / П. Кубертен. – М. Рид- Групп, 2011. – 158 с.
2. Образование: сокрытое сокровище Доклад Международной комиссии по образованию XXI века, представленный ЮНЕСКО (1996) // [Электронный ресурс]. URL: <http://unesdoc.unesco.org/images/0011>
3. Суник А. Б. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX–XX веков / А. Б. Суник. – М: Советский спорт, 2001. – 664 с.
4. Coubertin P. de Un college modele (le College Leopold II) / P. de Coubertin // [Электронный ресурс]. URL: <http://www.offsport.ru/olympic/coubertin/budni-sporta.shtml>
5. Muller, N. Olympic education. University lecture on the Olympics / Muller // [Electronic resource]. URL: <http://olympicstudies.uab.es/lectures/web/pdf/muller.pdf>

УДК 796.032

ФИЛОСОФИЯ СОВРЕМЕННОГО РОССИЙСКОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ КАК ВОПЛОЩЕНИЕ ИДЕАЛОВ БАРОНА ПЬЕРА ДЕ КУБЕРТЕНА

**Мельников В.В. - кандидат педагогических наук, доцент
Мельникова Н.Ю.- доктор педагогических наук, профессор
Леонтьева Н.С.- кандидат педагогических наук, доцент,
Леонтьева Л.С. - ст. преподаватель
Российский Университет Спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия**

Аннотация. Концепция современного олимпизма принадлежит Пьеру де Кубертену, по инициативе которого в июне 1894 года в Париже состоялся международный атлетический конгресс. В рамках работы конгресса был учрежден Международный олимпийский комитет

(МОК). Основу деятельности МОК составляет Олимпийская Хартия – документ, в котором содержатся основополагающие принципы, идеалы и ценности Олимпизма.

Ключевые слова: Олимпийский комитет России, Пьер де Кубертен, Олимпийское движение, Олимпизм, Центральная олимпийская Академия России, Российский Университет Спорта «ГЦОЛИФК».

THE PHILOSOPHY OF THE MODERN RUSSIAN OLYMPIC MOVEMENT AS THE EMBODIMENT OF THE IDEALS OF BARON PIERRE DE COUBERTIN

Melnikov V.V., Melnikova N.Yu., Leontieva N.S., Leontieva L.S., Russian University of Sports "GTSOLIFK", Moscow, Russia

Abstract. The concept of modern Olympism belongs to Pierre de Coubertin, on whose initiative the International Athletic Congress was held in Paris in June 1894. The International Olympic Committee (IOC) was established as part of the congress. The basis of the IOC's activities is the Olympic Charter, a document that contains the fundamental principles, ideals and values of Olympism.

Key words: Russian Olympic Committee, Pierre de Coubertin, Olympic Movement, Olympism, Central Olympic Academy of Russia, Russian University of Sports "GTSOLIFK".

Идея Олимпизма, по мнению Пьера де Кубертена, подразумевала развитие международного спортивного движения, основанного на гуманизме, с преодолением сословных, национальных, расовых и международных противоречий; формирование внутренней эстетической и этической сущности спорта; развитие дружеских спортивных контактов между народами; союз международного спортивного движения и прогрессивных сил человечества.

Основные принципы олимпизма, свидетельствуют о том, что это «философия жизни, возвышающая и объединяющее в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума». Через него спорт соединяется с культурой и образованием, формируется образ жизни, «основывающиеся на радости от усилия, воспитательной ценности положительных примеров, социальной ответственности и на уважении к всеобщим основным этическим принципам».

«Цель олимпийского движения заключается в том, чтобы поставить спорт на службу гармоничного развития человечества, способствуя созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства».

Занятия спортом - одно из прав человека. Каждый должен иметь возможность заниматься спортом, не подвергаясь дискриминации в духе олимпизма, что подразумевает взаимопонимание в духе дружбы, солидарности, честной игры – «Fair Play», содержалось в Олимпийской Хартии, предложенной в качестве Устава олимпийского движения, бароном Пьером де Кубертенем.

При том «осуществление прав и свобод, предусматриваемых современной Олимпийской Хартией, должно быть обеспечено в отсутствие какой-либо формы дискриминации: расового, языкового, религиозного, политического характера, по признаку цвета кожи, пола, сексуальной ориентации, наличия иного мнения, национального или социального происхождения, обладания собственностью, рождения или иного статуса».

Важно отметить, что олимпийский спорт прошел существенную эволюцию от Олимпизма, не подверженного коммерческим влияниям, до понимания того, что спорт стал достоянием миллионов людей в рамках реальной социально-экономической среды с её жёсткими правилами и условностями. Как следствие, идея «Спорт вне политики» остается просто лозунгом. Спорт сегодня – арена политической борьбы.

Философия современного российского олимпийского движения является воплощением идеалов барона Пьера де Кубертена. Основопологающие принципы олимпизма находят свое отражение как в деятельности Олимпийского комитета России, так и в

деятельности региональных Олимпийских академий, олимпийских советов, а также актива олимпийского движения России.

В 2024 году состоялась XXXV Всероссийская олимпийская научная сессия молодых учёных и студентов России: «Олимпизм, Олимпийское движение, Олимпийские игры: история и современность».

Данное мероприятие проводится совместно с Олимпийским комитетом России, Центральной Олимпийской Академией России и Российским Университетом Спорта «ГЦОЛИФК». Новые структурированные знания об идеалах и ценностях Олимпизма содержащиеся в докладах участников, подтверждают приверженность принципам Олимпизма, соединяя культуру, образование, воспитательную роль, социальную ответственность и уважение всеобщих фундаментальных этических принципов.

Практическим проявлением принципа Олимпизма в достижении цели – поставить спорт на службу гармоничного развития человека, способствуя созданию миролюбивого общества, заботящегося о соблюдении человеческого достоинства, является проведение в течение 2018-2024 гг. в Российской Федерации Международного Форума юных Олимпийцев.

Данное мероприятие включает в себя не только спортивные мероприятия, но также и образовательный контент, содержащий знания об истории Олимпийского движения, идеалах и ценностях Олимпизма, особенностях участия молодых спортсменов в различных международных спортивных мероприятиях.

В 2024 году в Якутске в рамках Международных спортивных Игр «Дети Азии» состоялся VI Международный форум юных олимпийцев.

Организатором традиционно выступил Олимпийский комитет России. Благодаря новому, выездному формату Форума и интеграции его основных мероприятий в образовательную программу Игры «Дети Азии», МФЮО посетило рекордное количество участников от 14 до 17 лет — более 1000 человек из 24 стран мира и 6 субъектов Российской Федерации.

После начала официальных мероприятий, Форум «переехал» в Деревню спортсменов Игр, где в течение следующих трех дней все желающие могли посетить модули Олимпийского образования, специально организованную многофункциональную площадку с тестированием на выносливость, силу и скорость реакции с помощью тренажеров Инновационного центра ОКР, а также викториной РУСАДА «Играй Честно», чтобы проверить свои знания в области антидопинговых правил.

Юные спортсмены прослушали лекции на тему: «Международные спортивные соревнования», «История Олимпийских игр и олимпийского движения», а также «Олимпийские ценности и путь к успеху».

Особый интерес у молодых спортсменов вызвали встречи с Олимпийскими чемпионами и призерами Игр. В рамках работы МФЮО с ребятами пообщались Анна Богалий (биатлон), Алексей Фросин (фехтование), Михаил Иванов (лыжные гонки) и Валерия Коблова (вольная борьба), которые рассказывали ребятам о своей спортивной карьере, делились практическими полезными советами и отвечали на многочисленные вопросы.

Олимпийское движение России чётко соблюдало принцип Олимпизма «о согласованных, организованных, всеобщих и постоянных действиях, осуществляемых под верховной властью МОК». Так, спортсмены нашей страны, как и многие другие представители отдельных стран выступали в разные годы под флагом МОК, соблюдая принципы Олимпизма.

Олимпизм даёт возможность каждому «заниматься спортом без дискриминации любого рода и в олимпийском духе, основанном на взаимопонимании, дружбе, солидарности и справедливой игре».

Данный принцип нашёл свое воплощение в проекте Олимпийского комитета России «Олимпийская страна».

В проект «Олимпийская страна» входят следующие мероприятия:

1. Всероссийский олимпийский день.

2. День зимних видов спорта.
3. Всероссийский день ходьбы.
4. Спортивно-образовательный проект «Олимпийский патруль».

Эти массовые спортивные праздники проходят во всех регионах России и собирают ежегодно миллионы участников. Они входят в ежегодный Единый календарный план Министерства спорта РФ.

Каждое мероприятие имеет свой уникальный формат и историю. Принять участие в них могут все желающие независимо от пола, возраста и уровня физической подготовки.

Олимпийское движение России объединяет 12 региональных олимпийских академий, 88 олимпийских советов, федерации по видам спорта, различные спортивные ассоциации и союзы. Все они взаимодействуют в практической реализации идеалов и ценностей Олимпизма на основании заключённых договоров и соглашений о совместной деятельности.

Олимпийское движение в России не приемлет любую форму дискриминации в отношении страны или личности по признаку расы, религии, политики, пола или по какому-либо другому несовместимому с принадлежностью к олимпийскому движению.

В рамках практической реализации данного принципа Олимпизма следует отметить, что олимпийское движение России взаимодействует с Национальными олимпийскими комитетами и Национальными олимпийскими академиями различных стран мира.

Представители Центральной Олимпийской Академии России и других региональных олимпийских академий России являются участниками международных научных форумов, конгрессов, конференций и взаимодействуют с другими странами на различных международных образовательных площадках. Результаты многих научных исследований, образовательных проектов и информационно-аналитических изданий неоднократно признавались МОК.

Таким образом, философия современного российского олимпийского движения, как воплощение идеалов барона Пьера де Кубертена соответствует традиционным олимпийским ценностям, а её реализация проходит в рамках организации и проведения спортивных соревнований по различным видам спорта и иных мероприятий на территории Российской Федерации, в том числе с участием представителей зарубежных стран.

Олимпизм – это философия жизни, возвышающая, объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Соединяя спорт культурой и образованием, олимпизм стремится к созданию образа жизни, основанного на радости от усилия воспитательной роли, хорошего примера, социальной ответственности и уважении всеобщих фундаментальных этических принципов.

Цель Олимпизма – поставить спорт на службу гармоничного развития человека, способствуя созданию миролюбивого общества, заботящегося о соблюдении человеческого достоинства. Занятия спортом являются одним из прав человека. Каждый должен иметь возможность заниматься спортом без дискриминации любого рода и в олимпийском духе, основанном на взаимопонимании, дружбе, солидарности и справедливой игре.

Признавая, что спорт функционирует в рамках общества, спортивные организации, участвующие в олимпийском движении должны соблюдать политический нейтралитет. Любая форма дискриминации в отношении страны или личности по признаку расы, религии, политики, пола или какому-либо другому несовместимо с принадлежностью к олимпийскому движению.

Список литературы

1. Коренева М.В. Олимпийское образование в международном физкультурно-спортивном движении: учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 150 с.
2. Леонтьева Н.С., Мельникова Н.Ю., Мельников В.В., Коренева М.В. Содержательные аспекты дисциплины «Олимпийское образование детей и молодежи (дошкольное, школьное, вузовское)», разработанной в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению

подготовки 49.04.03 «Спорт» // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 1. – С. 95 – 101.

3. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В., Леонтьева Н.С. Олимпийское образование: учебное пособие для студентов РГУФКСМиТ. – М., 2012. – 120 с.

4. Мельникова Н.Ю., Носков Н.А., Мельников В.В. Проектирование программы «Олимпийская страна» в развитии массового спорта в формате движения «Спорт для всех» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 3. – С. 67 – 69.

5. Пьер де Кубертен. Олимпийские мемуары. – М.: Российский Международный Олимпийский Университет, 2012. – 157 с.

6. Устав Общероссийского союза общественных объединений «Олимпийский комитет России». Москва

УДК 159.9

ОЦЕНКА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ XXXIII ОЛИМПИЙСКИХ ИГР-2024

**Юров И. А. - кандидат психологических наук,
Сочинский государственный университет, Сочи, Россия**

Аннотация. Для участия в XXXIII Олимпийским Играх-2024 из-за политических и юридических препятствий были допущены только 15 российских спортсменов в нейтральном статусе. В результате анкетирования и опроса студентов-спортсменов было установлено их отношение к участию российских спортсменов в Олимпийских Играх-2024. Все опрошенные ответили, что считают недопуск российских спортсменов несправедливым, политически мотивированным, а единогласно – всеми политическими, экономическими, правовыми, моральными средствами добиваться участия в Зимних Олимпийских Играх-2026 г. Студенты–спортсмены продемонстрировали высокие патриотические и гражданские ценностные ориентации в отношении проведения Олимпийских Игр-2024 и участия в них российских спортсменов.

Ключевые слова: Олимпийские Игры-2024, ориентации. студенты-спортсмены, анкетирование, отношение, гражданские и патриотические ценностные ориентации.

ATTITUDE OF STUDENT-ATHLETES TO THE XXXIII OLYMPIC GAMES Yurov I.A., Sochi State University, Sochi, Russia

Abstract. Due to political and legal obstacles, only 15 Russian athletes were allowed to participate in the XXXIII Olympic Games-2024 in a neutral status. As a result of the questionnaire and survey of student-athletes, their attitude towards the participation of Russian athletes in the Olympic Games-2024 was established. All respondents responded that they consider the non-admission of Russian athletes to be unfair, politically motivated, and unanimously - to achieve participation in the 2026 Winter Olympic Games by all political, economic, legal, moral means. Student-athletes demonstrated high patriotic and civic value orientations in relation to the holding of the 2024 Olympic Games and the participation of Russian athletes in them.

Key words: 2024 Olympic Games, student-athletes, survey, attitude, civic and patriotic value orientations.

Введение. В Париже состоялись XXXIII Олимпийские Игры, прошедшие с 26 июля по 11 августа (17 дней). На летних Олимпийских Играх 2024 года были представлены 10,5 тысяч спортсменов из 206 олимпийских национальных сборных: 54 из Африки, 48 из Европы, 44 из Азии, 41 из Америки, 17 из Океании, отдельные нейтральные спортсмены и олимпийская сборная беженцев. Приглашение выступить в нейтральном статусе на Олимпиаде приняли 32

спортсмена (15 из России и 17 из Белоруссии). Олимпийские старты посмотрели более 4 миллиардов зрителей со всего мира как непосредственно, так и по телевидению. Олимпийские Игры вызвали интерес и у российских болельщиков.

Цель – выяснить отношение студентов-спортсменов Сочинского государственного университета к соревнованиям на Олимпийских Играх-2024.

Материалы и методы. Объект – 50 спортсменов отделения «физическая культура и спорт» социально-педагогического факультета СГУ. Методика – авторская анкета и опрос студентов-спортсменов:

1. Знали ли Вы о сроках проведения Олимпийских-Игр -2024?
2. Смогли ли Вы просмотреть всю телевизионную программу проведения Олимпийских Игр?
3. Какие виды спорта вызвали у Вас особый интерес?
4. Ваше мнение о недопуске российских спортсменов на Олимпийские Игры-2024?
5. Считаете ли Вы, что следовало бы бойкотировать Олимпийские Игры?
6. Как Вы оцениваете выступление российских нейтральных спортсменов?
7. Считаете ли вы правильным переход ряда российских спортсменов в команды других стран?
8. Как Вы считаете, следует ли добиваться участия российских спортсменов в Зимних Олимпийских Играх 2026 г.?

Обсуждение. На первый вопрос 25 (50%) опрошенных ответили правильно – с 26 июля по 11 августа, а 25 (50%) спортсменов посчитали, что Олимпийские Игры начались 27 августа, т.к., по их мнению, 26 августа было открытие Игр-2024.

На второй вопрос никто из опрошенных не смогли просмотреть всю телевизионную программу проведения Олимпийских Игр. Причины этого – работа в летний каникулярный период, сборы и участие в соревнованиях, отсутствие возможностей из-за семейных проблем (родители хотели смотреть другие программы, показ соревнований в позднее время).

На третий вопрос спортсмены ответили, что смотрели преимущество виды спорта, в которых сами специализируются (20 опрошенных (40%) смотрели футбол и баскетбол, 5 (10%) смотрели волейбол и гандбол, 8 (16%) смотрели плавание и водное поло, 10 (16%) смотрели соревнования по легкой атлетике, 7 (14%) – соревнования по теннису. Все опрошенные смотрели краткие (обзорные) спортивные новости по центральным каналам Российского телевидения.

На четвертый вопрос 38 (95%) опрошенных ответили, что считают недопуск российских спортсменов несправедливым, политически мотивированным, а 2 (4%) спортсмена сказали, что нужно искать рациональные способы и компромиссы с МОК.

На пятый вопрос только 12 спортсменов считают, что следовало бы бойкотировать Олимпийские Игры, а 28 – считают, что не следовало бы это делать. Сторонники бойкота высказали мнение, что не нужно унижаться, чувствовать себя изгоями без флага и гимна, без поддержки болельщиков и товарищей из других видов спорта. Сторонники участия считают, что поскольку спортивная карьера у спортсменов длится только несколько лет, то нельзя упускать возможность выступить на самых крупных Международных соревнованиях, в связи с тем, что такой возможности может и не быть. Тем более, что за участия в Олимпийских Играх спонсоры производят крупные премиальные выплаты и другие награды. Что касается моральной стороны участия, то почти все участники стран мира знают, что даже без национальной атрибутики, но выступают российские спортсмены.

На шестой вопрос все участки опросы ответили, что считают выступления в качестве нейтральных атлетов неудовлетворительно (только одна серебряная медаль).

На седьмой вопрос 25 (50%) опрошенных считают, что в этих условиях, который создал МОК (Международный олимпийский комитет) правильным является переход ряда российских спортсменов в команды других стран. Другие 25 (50%) спортсменов считают, что этого делать не надо было, т.к. подрывает авторитет Олимпийского комитета России, ставит наших спортсменов в качество спортивных гастарбайтеров.

На восьмой вопрос все опрошенные единогласно всеми политическими, экономическими, правовыми, моральными средствами добиваться участия в Зимних Олимпийских Играх-2026 г.

Заключение: Студенты–спортсмены продемонстрировали высокие патриотические и гражданские ценностные ориентации в отношении проведения Олимпийских Игр-2024 и участия в них российских спортсменов.

Студенты-спортсмены несмотря на то, что прямых передач из Парижа на русском языке не было, старались смотреть соревнования Олимпийской Программы и обсуждали результаты и атмосферу проведения соревнований со своими тренерами и товарищами.

Все опрошенные студенты-спортсмены желают скорейшего разрешения политических и юридических проблем вокруг участия российских спортсменов в Олимпийских Играх и всегда будут поддерживать их на всех этапах отбора и участия в соревнованиях.

Список литературы:

1. Юров И.А. Психологизация и психорегуляция в спортивной деятельности. М.: Русайнс, 2019. - 140 с.
2. Юров И.А. Психологическое обеспечение и сопровождение спортсменов. М.: Русайнс, 2021. - 142 с.
3. Юров И.А. Практическая спортивная психология. М.:Русайнс, 2024. – 114 с.

УДК 796:001.89

ПРОБЛЕМЫ НАУКИ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ В КАЗАХСТАНЕ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

**Ботагариев Т.А. – доктор педагогических наук, профессор
Актюбинский региональный университет им.К.Жубанова, Актобе, Казахстан**

Аннотация. Цель статьи - определить особенности проблем науки о физической культуре, спорте в Казахстане и пути их решения. Выявлены факторы, определяющие развитие науки. Это пополнение ученых; нет координации научных исследований; зарплата работников; моральная мотивация. Выявлена специфика исследований в Казахстане в рамках традиционной системы защит диссертаций. Созданы школы ученых. Прослеживается интеграция с российскими специалистами. Определены особенности исследований в рамках защиты диссертаций на соискание степени доктора философии Phd. Среди них выделены «подготовка спортсменов высокой квалификации; «технологии совершенствования студентов»; «формирование видов компетенций у специалистов»; «проблемы менеджмента в физической культуре»; «управление мероприятиями спортивно-массового характера». Обозначены направления совершенствования науки о физической культуре и спорте в Казахстане. Это создание научно-исследовательского института по физической культуре; координация научных исследований; активизация взаимосвязи между секторами академического, вузовского и отраслевого характера.

Ключевые слова: состояние, проблемы, наука о физической культуре, советская система, защита диссертаций, научная школа, доктор философии Phd

PROBLEMS OF THE SCIENCE ABOUT PHYSICAL EDUCATION, SPORTS IN KAZAKHSTAN AND WAYS TO SOLUTION THEM

Botagariev T.A., Aktope Regional University named after K. Zhubanov, Aktope, Kazakhstan

Abstract. The aim of the article is to determine the features of the problems of the science of physical culture and sports in Kazakhstan and ways to solve them. The factors determining the development

of science are identified. This is a replenishment of scientists; no coordination of scientific research; employee salaries; moral motivation. The specificity of research in Kazakhstan within the framework of the traditional system of dissertation defenses has been revealed. Schools of scientists were created. Integration with Russian specialists is visible. The features of research within the framework of the defense of dissertations for the degree of Doctor of Philosophy PhD. are determined. Among them are “training highly qualified athletes; “technologies for improving students”; “formation of types of competencies among specialists”; “problems of management in physical culture”; "Management of mass sports events." The directions for improving the science of physical culture and sports in Kazakhstan are outlined. This is the creation of a research institute for physical culture; coordination of scientific research; intensifying the relationship between academic, university and industry sectors. *Key words:* state, problems, science of physical culture, Soviet system, dissertation defense, scientific school, PhD.

Введение. В чем мы видим актуальность выбранной нами темы исследования. Несомненно, по сравнению с другими отраслями науки, сфера физической культуры и спорта находится в плачевном состоянии. Это мы засвидетельствуем через ниже представленные данные по защитах PhD. В вузы нет притока научных кадров и почти в каждом вузе, особенно в регионах, наблюдается низкая острепенность по образовательной программе «Физическая культура и спорт». Выяснение причин такого положения, по нашему мнению, является актуальным, так как это тормозит развитие науки о физической культуре в Казахстане.

Цель исследования – определить особенности состояния, проблем науки о физической культуре, спорте в Казахстане и пути её решения.

Задачи исследования. 1. Изучить факторы, определяющие в целом развитие науки в Казахстане.

2. Выявить специфику научных исследований в Казахстане в рамках традиционной системы советской системы защит диссертаций.

3. Определить особенности научных исследований в Казахстане в рамках защиты диссертаций на соискание диссертаций степени доктора философии PhD.

4. Обозначить направления совершенствования науки о физической культуре и спорте в Казахстане.

Результаты и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы, касающейся вопроса факторов, определяющих в целом развитие науки в Казахстане, позволил выявить следующее. М.Захарова [1] акцентировала свое внимание на трех составляющих: финансирование; поддержка молодых ученых; низкое пополнение ученых в вузах. А.Р.Медеу [2] выделил такие ориентиры совершенствования науки в Казахстане. Это регулирование наукой. Пересмотреть структуру оценки выбора проектов. Усилить требования к PhD диссертациям до степени кандидатской. В источнике [3] представлена точка зрения на состояние проблемы казахстанской науки. Выделены следующие её аспекты. Это старение кадров, занятых наукой. У молодых людей моральная мотивация заниматься наукой ниже. Низкая публикуемость молодежи. Пониженная зарплата научных работников. Недолжная реализация научных достижений в практике. Неимение координации между академическим, вузовским и отраслевым секторами.

Для определения специфики научных исследований в Казахстане в рамках традиционной советской системы защиты диссертаций мы изучили особенности защит диссертаций. При этом мы основывались на концептуальной идее Л.П.Матвеева [4] о том, что необходимо изучить доминирующие тенденции совершенствования физической культуры и спорта.

В независимом Казахстане было защищено 130 научно-исследовательских работ. До 2010 года был защищено 16 докторских диссертаций.

4 работы были посвящены спорту высших достижений (И.Ф. Андрюшишин [5], И.П.Сивохин [6]; Г.М.Сарсекеев [7]; Ж.А.Усин [8]). Вопросы физического воспитания

школьников рассмотрены в четырех докторских диссертациях (Т.А.Ботагариев [9]; С.И.Касымбекова [10]; А.С.Имангалиев [11]. К.И.Адамбеков [12].

В других направлениях защищены докторские диссертации. М.Т.Таникеевым [13], Б.М.Доскараевым [14] – по вопросам совершенствования истории физической культуры Республики Казахстан; проблемам туризма – В.Н.Вуколовым [15]; А.Н.Макагоновым [16]; Е.С.Никитинским [17]; массового спорта – С.И.Хаустовым [18]; вопросам физического воспитания в среднеспециальных и высших учебных заведениях – Е.Л.Караваевой [19]; проблемам экономики физической культуры – М.Н.Кошаевым [20]; вопросам самозащиты в экстремальных обстоятельствах у работников правоохранительных органов – О.Е.Бектургановым [21].

Для определения особенностей научных исследований в Казахстане в рамках защиты диссертаций на соискание степени доктора философии Phd мы изучили содержание работ, защищенных в диссертационном совете Казахской академии спорта и туризма.

Анализ диссертаций показал, что их можно распределить на следующие направления. За период после 2010 года была защищена всего 21 диссертация. Их можно распределить по следующим направлениям.

Первое направление – подготовка спортсменов высокой квалификации. По этому направлению защищено самое большое количество диссертаций (девять). Диссертации И.Ильина [22]; В.Н.Авсиевич [23]; Е.К. Мырзабосынова [24]; А.Б.Ермахановой [25]; О.Ю.Комарова [26]; Е.Е.Ержановой [27]; Д.К.Жарменова [28]; Е.Т.Шанкулова [29]; И.В.Гусакова [30].

Второе направление – это проблемы менеджмента в физической культуре и спорте. Здесь защищены две диссертации. Диссертации А.Б.Дошыбекова [31]; Т.Б.Искакова [32].

Третье направление – это технологии совершенствования студентов. Здесь защищено пять диссертаций. Диссертации Н.Д.Сайтбекова [33]; Г.Я. Испамбетовой [34]; С.Ж.Отаралы [35]; А.Б.Габдуллина [36]; Ж.С.Мұхамбет [37].

Четвертым направлением явилось формирование видов компетенций у будущих работников физической культуры и спорта. Здесь подготовлено четыре диссертационные работы. Диссертации С.Ж.Бахтияровой [38]; Б.Д.Колдасбаевой [39]; Г.С.Ердановой [40]; С.Н.Рыскалиева [41].

Пятым направлением можно считать регулирование мероприятиями спортивно-массового характера. Здесь выполнена одна работа - Н.Т.Сыдыкова [42]

На основе вышеотмеченного материала по решению трех задач нашего исследования мы видим следующие направления совершенствования науки о физической культуре и спорте в Республике Казахстан. 1.Создание научно-исследовательского института по физической культуре и спорту в Казахстане. 2. Координация научных исследований в связи с приоритетными направлениями их развития. 3. Увеличение доли докторантов в вузах, открытие дополнительной докторантуры в крупных вузах (Евразийский университет им Л.Гумилева и др.). 4. Усилить требования к PhD диссертациям до степени кандидатских. 5. Активизировать координацию между академическим, вузовским и отраслевым секторами.

Выводы. На основании результатов решения поставленных в работе задач можно сделать следующее заключение.

1.Факторами, определяющими развитие наук в Казахстане, являются следующие: увеличение финансирования; недостаточное пополнение ученых; нет координации научных исследований; низкая публикуемость молодежи; пониженная зарплата научных работников; низкая моральная мотивация молодых людей; недостаточность реализации научных достижений в практике; слабая координация между академическим, вузовским, и отраслевым секторами.

2. В специфике научных исследований в Казахстане в рамках традиционной советской системы защиты диссертаций выделено следующее: в годы суверенитета Казахстана созданы школы казахстанских ученых; прослеживается относительная интеграция по тематике

научных исследований с российскими специалистами; не проведены исследования по дошкольному воспитанию; взрослому населению.

3. Среди специфики научных исследований в Казахстане в рамках защиты диссертаций на соискание степени доктора философии PhD можно отметить следующее: среди 21-й защищенной работы девять выполнено по направлению «подготовка спортсменов высокой квалификации; на второй позиции – направление «технологии совершенствования студентов» (пять диссертаций); на третьем месте направление «формирование видов компетенций у будущих специалистов физической культуры и спорта» (четыре диссертации); на четвертом месте направление «проблемы менеджмента в физической культуре» (две работы); на пятом месте направление «управление мероприятиями спортивно-массового характера» (1 работа).

4. Направлениями совершенствования науки о физической культуре в Казахстане являются следующие: создание научно-исследовательского института по физической культуре; координация научных исследований; увеличение доли докторантов; усиление требований к диссертациям PhD до кандидатских диссертаций; активизация взаимосвязи между секторами академического, вузовского и отраслевого характера.

Список литературы

1. Захарова М. Наука в Казахстане: проблемы и перспективы развития ://C:/Users/User/Desktop/Все%20диссертации%20и%20статьи%20для%20монографии%20ми%20статьи/Захарова%20Наука%20в%20Казахстане_%20проблемы%20и%20перспективы%20развития.html

2. Медеу А.Р. Наука в Казахстане в условиях глобальных вызовов file:///C:/Users/User/Desktop/Все%20диссертации%20и%20статьи%20для%20монографии%20ми%20статьи/Медеу%20НАУКА%20В%20КАЗАХСТАНЕ%20В%20УСЛОВИЯХ%20ГЛОБАЛЬНЫХ%20ВЫЗОВОВ.html

3. Состояние и проблемы казахстанской науки: взгляд изнутри file:///C:/Users/User/Desktop/Все%20диссертации%20и%20статьи%20для%20монографии%20ми%20статьи/Состояние%20и%20проблемы%20казахстанской%20науки_%20взгляд%20изнутри.html

4. Матвеев Л.П. К уточнению центральной категории теории физической культуры //В кн.: Очерки по теории физической культуры: Труды ученых соц. стран/ Под общ. Ред. Л.П.Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С.97-114.

5. Андрущишин И.Ф. Комплексная система психолого-педагогической подготовки спортсменов: автореф... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы : КазАСТ, 2009. – 43 с.

6. Сивохин И.П. Управление подготовкой тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля тренировочной деятельности: автореф. ...докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы : КазАСТ, 2009. – 45 с.

7. Сарсекеев Г.М. Научно-педагогические основы координационной подготовки акробатов: автореф. ...докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы : КазАСТ, 2010. – 44 с.

8. Усин Ж. А. Алгоритмы повышения спортивного мастерства борцов вольного стиля: автореф. ...докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы : КазАСТ, 2007. – 43 с.

9. Ботагариев Т.А. Научно-педагогическое обоснование совершенствования физического воспитания школьников с учетом региональных условий: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2001. - 52 с.

10. Касымбекова С. И. Научно-педагогические основы формирования физической культуры учащейся молодежи: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2002. - 45 с.

11. Имангалиев А.С. Развитие педагогической валеологии в системе оздоровительной физической культуры старшеклассников: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 1999. - 44 с.

12. Адамбеков К.И. Педагогические основы физического воспитания учащихся: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 1995. - 38 с.

13. Таникеев М.Т. Теория и практика взаимовлияния национальных и интернациональных факторов в развитии физического воспитания и спорта в Казахстане: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 1998. - 44 с.
14. Доскараев Б. М. Историко-педагогические основы становления и развития системы физической культуры в Казахстане: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2009. - 43 с.
15. Вуколов В. Н. Теория и практика подготовки специалистов туристской индустрии в высших учебных заведениях: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 1999. - 45 с.
16. Макогонов А. Н. Оптимизация двигательной деятельности туристов в горной и пустынной местности: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2003. - 42 с.
17. Никитинский Е.С. Теория и практика устойчивого развития туризма и государственного управления туристской деятельностью в Республике Казахстан»: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2010. - 42 с.
18. Хаустов С. И. Силовая подготовка-фактор гармонического развития человека: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2010. - 44 с
19. Караваева Е. Л. Научно-методическое обеспечение физического воспитания учащейся молодежи в средних и высших профессиональных учебных заведениях: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2008. - 44 с.
20. Кошаев М. Н. Совершенствование социально-экономических отношений в сфере физической культуры и спорта в Республике Казахстан в рыночных условиях: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2009. - 42 с.
21. Бектурганов О. Е. Формирование у работников правоохранительных органов профессиональных навыков самозащиты в экстремальных условиях: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2007. - 45 с.
22. Ильин И. Научно-методическое обоснование подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов: Диссертация на соискание степени доктора философии (PhD). - 6D010800 - Физическая культура и спорт. – Алматы: КазАСТ. – 2015. – 165 с.
23. Авсиевич В.Н. Управление тренировочным процессом спортсменов: Диссертация на соискание степени доктора философии (PhD). - 6D010800 - Физическая культура и спорт. – Алматы: КазАСТ. – 2016. – 162 с.
24. Мырзабосынов Е. Қ. Ұлттық спорт түрі қазақ күресі балуандарының техникалық-тактикалық даярлық ерекшеліктері: Философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация. - 6D010800 – Дене шынықтыру және спорт - Алматы: КазСжТА.. – 2016. – 163 б.
25. Ермаханова А.Б. Мәнерлеп жүзуден алдыңғы қатарлы әлемдік тәжірибе негізінде фитнес құралдарын қолдана отырып, спорттық резервті даярлауды оңтайландыру: Философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация. - 6D010800 – Дене шынықтыру және спорт - Алматы: КазСжТА.. – 2018. – 160 б.
26. Комаров О.Ю. Управление процессом физической подготовки спортсменов высокой квалификации в гиревом спорте: Диссертация на соискание степени доктора философии (PhD). - 6D010800 - Физическая культура и спорт. – Алматы: КазАСТ. – 2019. – 160 с.
27. Ержанова Е.Е. Повышение специальной физической подготовки спортсменов в различных видах спорта на основе коррекции рациона питания: Диссертация на соискание степени доктора философии (PhD). - 6D010800 - Физическая культура и спорт. – Алматы: КазАСТ. – 2020. – 161с.
28. Жарменов Д.К. Оптимизация предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: Диссертация на соискание степени доктора философии (PhD). - 6D010800 - Физическая культура и спорт. – Алматы: КазАСТ. – 2020. – 165 с.
29. Шанкулов Е.Т. Заманауи волейболдағы жылдық макроциклдің әртүрлі кезеңдерінде атлетикалық даярлықты жоспарлау ерекшеліктері: Философия докторы (PhD) дәрежесін алу

үшін дайындалған диссертация. - 6D010800 – Дене шынықтыру және спорт - Алматы: КазСжТА.. – 2022. – 164 б.

30. Гусаков И.В. Методика совершенствования силовой и скоростно-силовой подготовки пловцов высокой квалификации: Диссертация на соискание степени доктора философии (PhD). - 6D010800 - Физическая культура и спорт. – Алматы: КазАСТ. – 2023. – 170 с.

31. Дошыбеков А.Б. Дене шынықтыру-сауықтыру қызметі саласындағы маркетинг бойынша болашақ дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлау: Философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация. - 6D010800 – Дене шынықтыру және спорт - Алматы: КазСжТА.. – 2017. – 161 б.

32. Исакаев Т.Б. Дене шынықтыру және спорт ұйымдарындағы қызмет көрсету сапасын жетілдіру: Философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация. - 6D010800 – Дене шынықтыру және спорт - Алматы: КазСжТА.. – 2018. – 163 б.

33. Сайтбеков Н.Д. Студенттердің дене тәрбиесіндегі инновациялық технологиялар: Философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация. - 6D010800 – Дене шынықтыру және спорт - Алматы: КазСжТА.. – 2020. – 160 б.

34. Испамбетова Г.Я. Инклюзивті білім беруде мүмкіндігі шектеулі студенттердің дене шынықтыру әдістемесін жетілдіру: Философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация. - 6D010800 – Дене шынықтыру және спорт - Алматы: КазСжТА.. – 2020. – 162 б.

35. Отаралы С.Ж. Практико-ориентированные технологии оценки и коррекции физических кондиций студентов вузов: Диссертация на соискание степени доктора философии (PhD). - 6D010800 - Физическая культура и спорт. – Алматы: КазАСТ. – 2021. – 163с.

36. Габдуллин А.Б. 1-2 курс студенттерінің антропометриялық сипаттамалары мен қозғалыс сапасын есепке ала отырып денені жетілдіру технологиясы: Философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация. - 6D010800 – Дене шынықтыру және спорт - Алматы: КазСжТА.. – 2022. – 162 б.

37. Мұхамбет Ж.С. Жоғары оқу орнының студенттік ортасындағы спортпен шұғылдану уәждемесіне спорттық жүктемелердің әсері: Философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация. - 6D010800 – Дене шынықтыру және спорт - Алматы: КазСжТА.. – 2022. – 162 б.

38. Бахтиярова С.Ж. Қазақстанның дене шынықтыру және спорт мамандарын дайындау жүйесіндегі олимпиадалық білім беру: Философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация. - 6D010800 – Дене шынықтыру және спорт - Алматы: КазСжТА.. – 2020. – 164 б.

39. Колдасбаева Б.Д. Болашақ дене мәдениеті және спорт маманының акмеологиялық әлеуетін дамыту: Философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация. - 6D010800 – Дене шынықтыру және спорт - Алматы: КазСжТА.. – 2024. – 161б.

40. Ерданова Г.С. Болашақ дене мәдениеті педагогының имидждік құзыреттілігін қалыптастыру: Философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация. - 6D010800 – Дене шынықтыру және спорт - Алматы: КазСжТА.. – 2024. – 161б.

41. Рыскалиев С.Н. Болашақ дене мәдениеті мұғалімдерінің басқарушылық құзыреттілігін қалыптастыру: Философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация. - 6D010800 – Дене шынықтыру және спорт - Алматы: КазСжТА.. – 2024. – 161б.

42. Сыдыков Н.Т. Өңірлік деңгейдегі спорттық-бұқаралық іс-шараларды ұйымдастыру және оларды басқару (Ақтөбе облысы мысалында)

УДК 796.032

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ

**Михайлова С.Н. - кандидат педагогических наук, профессор
Казахская Национальная академия искусств имени Темирбека Жургенова,
Алматы, Казахстан**

Аннотация. В статье представлены материалы исследования, касающиеся вопросов олимпийского образования студентов города Алматы. Данные получены в результате анализа научно-методической литературы и проведения социологического опроса преподавателей физического воспитания. Определено отношение специалистов к олимпийскому движению, Олимпийским играм, поведению спортсменов на соревнованиях. Знакомство с олимпийскими идеалами и ценностями значительно повышает интерес студентов к предмету «Физическая культура». Выявлены основные источники получения знания об олимпийском движении (передачи на телевидении, спортивные трансляции, книги, журналы, газеты) и наиболее эффективные мероприятия с целью формирования у студентов интересов к олимпийским играм. Рассмотрены вопросы олимпийского образования студентов. Проанализирована готовность преподавателей физического воспитания к проведению спортивно – гуманистического воспитания и олимпийского образования студенческой молодежи.

Ключевые слова: преподаватели физического воспитания, студенты, олимпийское образование, олимпийское движение, Олимпийские игры.

OLYMPIC EDUCATION FOR STUDENTS

**Mikhailova S.N., Kazakh National Academy of Arts named after Temirbek Zhurgenov,
Almaty, Kazakhstan**

Annotation. The article presents research materials concerning the issues of Olympic education of students in the city of Almaty. The data was obtained as a result of an analysis of scientific and methodological literature and a sociological survey of physical education teachers. The attitude of specialists to the Olympic movement, the Olympic Games, and the behavior of athletes at competitions has been determined. Familiarity with the Olympic ideals and values significantly increases student interest in the subject “Physical Education”.

The main sources of knowledge about the Olympic movement have been identified (television programs, sports broadcasts, books, magazines, newspapers) and the most effective activities to develop students’ interests in the Olympic Games. The issues of Olympic education of students are considered. The readiness of physical education teachers to conduct sports and humanistic education and Olympic education of students is analyzed.

Key words: physical education teachers, students, Olympic education, Olympic movement, Olympic Games.

Олимпийское образование, выступая одним из главных системообразующих факторов распространения идей олимпизма, представляет собой специально организованный педагогический процесс овладения молодежью идеалами и ценностями олимпизма, превращение последних в действенные мотивы поведения индивидов и нормы здорового образа жизни [1,2].

Использование олимпийских идеалов и ценностей при проведении различных форм учебной работы является эффективным средством воздействия на молодежь и значительно повышает интерес к предмету «Физическая культура» [3,4].

В связи с этим изучение вопросов олимпийского образования студентов в Республике Казахстан является весьма актуальным.

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы, социологический опрос преподавателей, статистическая обработка данных.

С целью изучения состояния олимпийского образования студентов в Республике Казахстан был проведен социологический опрос. Предварительно для опроса была разработана специальная анкета. В исследовании приняли участие преподаватели физического воспитания города Алматы.

Общее количество участников опроса составило 128 человек, из них 68 мужчин и 60 женщин. Опрошенные лица имели высшее физкультурное образование, ученую степень кандидата наук –31,3% мужчин и 20,0% женщин. Средний стаж занятий физической культурой и спортом составляет более 15 лет. Респонденты характеризуются довольно высоким уровнем спортивного мастерства.

Большинство преподавателей проявляет высокий интерес к Олимпийским играм и всегда внимательно следят за их ходом. При этом опрошенные лица очень высоко оценивают роль и значение Олимпийских игр (88,8% мужчин и 80,0% женщин). Отношение к олимпийцам у всех специалистов (100,0%), принявших участие в опросе, положительное. Среди олимпийских чемпионов есть такие, которые очень нравятся и вызывают восхищение у респондентов.

Преподаватели (81,3% мужчин и 100,0% женщин) с уважением относятся и одобряют тех спортсменов, которые во время соревнований строго соблюдают правила, доставляют удовольствие зрителям красотой своих действий, даже если они не достигают победы в соревнованиях. Абсолютно все 100,0% опрошенных лиц негативно относятся к спортсменам-притворщикам, симулирующим получение травмы, даже если что способствует победе его команды. Не допустимым считают драки, грубую игру и нарушения, которые может не заметить судья. Наиболее привлекательны следующие черты олимпийских чемпионов: способность показывать необычно высокие спортивные результаты, их профессиональное мастерство (68,8% мужчин и 80,0% женщин); всестороннее и гармоничное развитие (соответственно 62,5% и 20%). В то же время, по мнению преподавателей, Олимпийские игры могут привести и к негативным последствиям. Так, 31,3% мужчин считают, что Олимпийские игры часто вызывают разжигание национализма, вражды между различными нациями, народами, странами.

Результаты анкетирования позволили определить, что знания об олимпийском движении респонденты получили в основном из передач по телевидению, спортивных трансляций книг, журналов, газет, на занятиях в вузе. Кроме того, опрошенные мужчины приобрели эти знания еще и из лекций и бесед вне школы, вузе (75,0%); от тренера, у которого занимались спортом (56,3%); на уроках в школе (37,5). Большинство специалистов (77,0% и 60,0%) хотели бы знать больше об олимпийском движении.

Участником олимпийского движения в настоящий момент считают себя лишь 11,1% мужчин. Только 27,7% мужчин читали олимпийскую хартию, 72,2% мужчин и 40,8% женщин имеют поверхностное представление об ее содержании, а 40,0% женщин – вообще ничего о ней не знают. Точную дату и место проведения последних Олимпийских игр смогли назвать 56,3% мужчин и 60,0% женщин.

Респонденты считают, что во время обучения в вузе студенты должны получать следующую информацию об олимпизме и олимпийском движении: о церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр и их культурной программе (50,0% мужчин и 80,0% женщин); о целях и задачах олимпийского движения, его идеалах и принципах (соответственно 62,5% и 60,0%); о тех людях, которые внесли существенный вклад в создание и развитие олимпийского движения (62,2% и 60,0%); об истории олимпийского движения (100%).

Наиболее привлекательными и полезными для студентов являются следующие мероприятия: вечера встреч с известными спортсменами; спортивные соревнования студентов с использованием олимпийской символики; викторины на спортивную и олимпийскую тематику, беседы (лекции) о спорте и олимпизме. Кроме того, 75,0% опрошенных мужчин

уверены в том, что студентам будут интересны конкурсы на лучшую фотографию, рисунок, рассказ на тему о спорте.

Опрошенные лица считают, что они в полной мере обладают следующими знаниями, необходимыми для проведения работы по спортивно-гуманистическому и олимпийскому воспитанию студентов:

- о влиянии физических упражнений на повышение физической подготовленности человека, его физическое совершенствование;

- о значении спорта для сохранения и укрепления здоровья.

В какой – то мере респонденты обладают следующими знаниями:

- обучение студентов навыкам правильного общения друг с другом и с тренером;

- о влиянии занятий спортом на формирование и развитие культуры человека;

- об эстетике спорта, его связи с искусством;

- о воздействии спорта на эстетическую культуру человека;

- о влиянии спорта на интеллектуальные и творческие способности человека.

Меньше половины опрошенных положительно ответили на вопрос о том, что институт внес большой вклад в формирование специальных знаний о гуманистической ценности спорта, об олимпизме. Вклад факультетов повышения квалификации в эти знания очень низкий.

Заключение. Респонденты высоко оценивают роль и значение Олимпийских игр, внимательно следят за их ходом и положительно относятся к олимпийцам. Установлено, что мужчины имеют больше источников знаний об олимпийском движении, проявляют к нему более значительный интерес и хотят стать участниками этого движения. Выявлено, что преподаватели физического воспитания не имеют глубоких знаний о целях и задачах олимпийского движения, идеалах и ценностях олимпизма, об истории этого движения. При обучении в высших учебных заведениях и на курсах повышения квалификации преподаватели получают весьма ограниченные знания по вопросам гуманистической ценности спорта и олимпизма. В связи с этим, они нуждаются в методическом пособии по организации спортивно-гуманистического воспитания и олимпийского образования студентов.

Список литературы:

1. Столяров В.И. Олимпийское образование и спартаанская система воспитания // Спорт, дух. Ценности, культура. - М., 1997 г. - вып. 6. - С. 71-233.

2. Матвеев С.Ф., Щербаков Я.С. Олимпийское образование в учебных заведениях Украины: проблемы и пути внедрения //Матер.VIII международного научного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» - Алматы, 2004.- Том I. - С.31-33.

3. Касмалиева А.С. Олимпийское образование школьников Кыргызстана // Матер. VIII международного научного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» - Алматы, 2004. - Том I. - С.29-31.

4. Дивинская Е.В. Олимпийское образование будущих специалистов физической культуры и спорта на основе личностно ориентированного подхода. Монография - Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012 - 167 с.

ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІН САҚТАУ, ДАМУ ЖӘНЕ ТАНЫМАЛ ЕТУ: ҚАЗІРГІ СПОРТ ӘЛЕМІНДЕГІ СЫН-ҚАТЕРЛЕР МЕН СТРАТЕГИЯЛАР// СОХРАНЕНИЕ, РАЗВИТИЕ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА: ВЫЗОВЫ И СТРАТЕГИИ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТИВНОМ МИРЕ// PRESERVATION, DEVELOPMENT, AND PROMOTION OF NATIONAL SPORTS: CHALLENGES AND STRATEGIES IN THE MODERN SPORTS

ӘОЖ 791

ҚАЗАҚТЫҢ ДӘСТҮРЛІ ОЙЫНДАРЫ МЕН СПОРТЫНЫҢ ДАМУ КЕЗЕҢДЕРІ ЖӘНЕ ҚАЗІРГІ ҚОҒАМДАҒЫ ОРНЫ

**Алимханов Е. – педагогика ғылымдарының докторы, профессор,
Мадиева Г.Б. – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент
Аль-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы, Қазақстан**

Аңдатпа. Мақала Қазақтың дәстүрлі ойындар мен спортының даму кезеңдерін және қазіргі қоғамдағы атқаратын орнын анықтау мәселесінің өзекті екендігіне арналған. Ұлттық ойындарды даму кезеңдеріне бөлу үшін оны теориялық тұрғыдан негіздеудің жолдары көрсетіледі. Қазақтың ұлттық ойындарының даму кезеңдерін бірінші - XX ғасырға дейінгі кезең, екінші - XX ғасыр кезеңі, үшінші - Қазақстан Тәуелсіздік алғаннан кейінгі кезең деп атау ұсынылады. Осылай бөлуді негіздеу талаптарына қазақ жерінде орын алаған тарихи саяси-әлеуметтік жағдайлардың ерекшеліктері көрсетіледі. 5-ші Дүниежүзілік көшпенділер ойындары шеңберінде “Көшпелілер: тарих, таным, тағылым” атты халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция өткендігін, онда халықтардың бай тарихы, мәдениеті, дәстүрлі спорт түрлері, ғылымға әсері, көрсетіліп оның пайдасымен қатар кемшіліктері де анықталды. Қазіргі дәстүрлі ойындар мен спортқа арналған зерттеулер, ғылымның сан алуан түрлеріне сүйене отырып қатар жүргізілуінің керектігі айтылады, сонда инновациялық тиімді жаңалықтарды өмірге енуіне ықпалы болатындығы көрсетіледі.

Кілт сөздер: Дәстүрлі ойындар, даму кезеңдері, инновациялық тиімділік.

DEVELOPMENT PERIODS OF KAZAKH TRADITIONAL GAMES AND ETHNO-SPORTS AND ITS PLACE IN MODERN SOCIETY

Alimkhanov E., Madiyeva G.B., Al Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

Abstract. The article is devoted to the relevance of the problem of determining the stages of development of traditional Kazakh games and sports and their role in modern society. To divide national games into stages of development, ways of theoretically justifying it are shown. It is recommended to name the stages of development of Kazakh national games as the first - the period before the 20th century, the second - the period of the 20th century, and the third - the period after the independence of Kazakhstan. In this way, the features of the historical political and social conditions that took place in the Kazakh land are indicated in the requirements for the justification of the division. In the framework of the 5th World Nomadic Games, the international scientific-practical conference "Nomads: history, knowledge, learning" was held, where the rich history, culture, traditional sports. It is said that the researches for modern traditional games and sports should be carried out simultaneously based on various types of science, and it is shown that innovative and effective innovations will contribute to the rapid introduction of new ideas into life. of peoples, influence on science were shown, and its advantages and disadvantages were identified.

Keywords: Traditional games, stages of development, innovative efficiency.

Құттықтау сөз! Қазақстанның жоғары білім беру саласында үлкен үлесі бар Қазақ спорт және туризм академиясының 80 жылдық мерейтойы құтты болсын! Академия 80 жылдық уақыт аралығында елімізде дене тәрбиесі мен спортқа және туризм саласына маман кадрлар даярлаудың үлгісі бола білді академияның ұжымына, оның президенті Қайрат Қайроллаұлы Закирьяновқа үлкен табыстарға жете беріңіздер деген тілегімізді білдіреміз! Академия дене тәрбиесі және спорт саласы бойынша еліміздегі ғылыми кадрлар даярлаудың жетекші орталығы болды, докторлық Кеңес табысты жұмыс жасап келеді, республикаға танымал ғылыми журнал шығарып отыр, оқу және ғылыми саласына керекті ең үлкен кітапхана қоры бар, студенттердің оқып білім алуларына, спортпен шұғылауларына жақсы жағдайлар жасалған, бұл академияның стратегиялық жоспарының дұрыс бағытта екендігін көрсетеді!.

Зерттеу мақсаты. Қазақтың дәстүрлі ойындары мен спортын даму кезеңдеріне бөлу және қоғамдағы орнын анықтау.

Міндеттері:

1. Қазақтың дәстүрлі ойындары мен спорт түрлерін даму кезеңдеріне бөлуді негіздеу;
2. Дәстүрлі ойындар мен спорттың қоғамдағы орнын жетілдіру;
3. Ұлттық ойындар мен спорттардың ғылыми түрде зерттелуін анықтау.

Кіріспе. Қазақтың дәстүрлі ойындары мен спортын даму кезеңдеріне бөлу бойынша бұрында ғылыми жұмыстар жүргізілмеген, ұлттық ойындарының дамуын уақыт кезеңдеріне бөлу арқылы дәстүрлі ойындардың қоғамдағы орнын анықтау өзекті мәселенің бірі болып табылады, себебі ойындардың үлкен пайдалы тәрбиелік құндылықтарын ғылымның жан жақты бағыттары бойынша зерттеп тәжірибеге енгізу қазіргі уақытта қоғамда үлкен сұраныстарға ие болып отыр. Ұлттық ойындарды даму кезеңдеріне бөлуді іске асыруды алдымен теориялық тұрғыдан негіздеу қажеттігі туындайды, ол арнайы ғылыми ізденістерді қажет етеді, кезеңдерге бөліп қарастыру осы саланың теориялық-педагогикалық тұрғыдан дамуына, ғылыми ізденістерді жүргізуге, мамандар даярлауда, білім бағдарламаларын жетілдіруде, оқулықтар мен оқу құралдарын жазуда және мемлекеттік заңдар мен шешімдер шығаруда жетекші құрал ретінде пайдалануға қажетті болады. Қазақстан Ұлттық энциклопедиясында қазақтың ұлттық ойындары туралы: - «Қазақ ұлты негізінен ұрпақ қамын басты мақсат етіп қойып, балалардың нағыз азамат болып қалыптасуына аса зор мән берген. Нәтижесінде дәстүрлі бала тәрбиесінің басты құралы ретінде ұлттық ойынды орайластырып, дамытып отырған» деген анықтама береді [1].

Зерттеудің болжамына, қазақ халқының дәстүрлі ойындары мен этносспорт түрлерінің дамуын үш кезеңге бөліп қарастыруға негіз бар деп санаймыз, Бірінші – дәстүрлі ұлттық ойындардың даму кезеңдерін алдымен Қазақстанның дене шынықтыру және спортынан тарихынан жеке қарастыруды ұсыныамыз, себебі қазіргі тарихи еңбектерде қазақтың дәстүрлі ұлттық ойындары туралы олардың өте аз түрінің аттары ғана беріліп, ойынның қоғамдағы әлеуметтік орны көрсетілмеген;

Екінші - Қазақ халқының дәстүрлі ұлттық ойындарының атқаратын мәдени тәрбиелік, философиялық, білімдік, ақыл, сана, зерде, тіл, этика, моральдық, психологиялық, дене қаблеттерінің жетілуіне әсері т.б. құндылықтарының қоғамдағы этнопедагогикалық орнын жеке зерттеуді іске асыру керек деп санаймыз, себебі осылай қарастыру ойындарды зерттеуге кең жол ашуға себепші болады деп санаймыз. Қазақ халқының дәстүрлі ұлттық ойындарының таралуы халықтың әлеуметтік тұрмыс шаруашылық ерекшелігіне, елді басқарудағы саяси идеологиялық бағыттың әсерінен, салт-дәстүрдің, діннің енуінен өзгеріп отыруы ықтималдығын ескеру қажет. Ұлттық ойындардың дамуын уақыт кезеңдеріне бөлуді негіздегенде осы жағдайларды ескеру қажеттігі туындайды. Осы талаптар бойынша ойындардың дамуын уақыт кезеңдеріне бөліп қарастыру, Бірінші - ХХ ғасырға дейінгі кезең, Екінші - ХХ ғасыр кезеңі, Үшінші - Қазақстан Тәуелсіздік алғаннан кейінгі кезең деп шартты түрде атауға болады. Бұлай бөлуді негіздеуге қажетті басты талаптарға дәстүрлі ойындардың

дамуына әсер етуші қазақ жеріндегі тарихи саяси-әлеуметтік жағдайлардың ерекшеліктері басты болып алынды.

Бірінші кезең - XX ғасырға дейінгі дәстүрлі ойындардың даму ерекшелігін кезеңге бөлуді сипаттауда көне тарихи жазбалар, архиологиялық қазбалар деректері, петроглифтер, мәдени әдебиеттік мұралар деректері ескерілді. Мысалы, осыдан мың жыл бұрын жазылған Махмуд-ал Қашғаридың «Диван лугат ат-Түрк» атты еңбегіндегі түркі халқының тұрмыс-тіршілігі, салт-дәстүрін, халқының орналасуы, тілдерінің ерекшелігі т.б. өте бағалы мағлұматтардың ішінде ұлттық ойындарға қатысы бар деректер алынды. Қазақ жеріне келген саяхатшылар естеліктері, тарихи еңбектер деректері, ғылыми зерттеу жазбалары т.б. деректер ескерілді [1,2,3,4,5,6,7,8].

Белгілі түркі тілінің маманы, ақын Олжас Сүлейменов «Олимпиада» сөзінің шығуы төркінін түркі тілімен байланыстыра келіп, түркі тілдес халықтарда ежелден қалыптасқан аруаққа табыну, өлгендерге арнап ас беру кезінде ат жарысын, балуан күресін, т.б. сайыстарды өткізуі ежелден қалған дәстүр екендігін көрсетеді, ол өлген басшы адамның орнына жаңа басшыны сайлаудың сол кездегі қалыптасқан демократиялық жолы болғандығын, басшы болуға үміті бар адам басқа адамдармен күш сынасуы арқылы өзінің денсаулығының мықты екендігін дәлелдеуі арқылы ғана билікке ие болатындығын дәлелдейді. О. Сүлейменов «Олимпиа» сөзі грек тілінен «Би - өлімі» деген мағынаны білдіретіндігін дәлелдей отырып, сол сайыстарда жеңіп шыққан адамға белгі ретінде түркілер шокпар ұстатқан, ал римдіктерге басына қазіргі кездегідей ағаш жапырағынан «венюк» кигізгендігі сақталған. Қазіргі кезге дейін қазақ халқында адамның қайтыс болғаннан кейін жылын беру, жылдық асында ат жарыстырып, балуан күрестіру, т.б. ойындар ұйымдастыруы сол көне уақыттан қалған дәстүрдің көрністері деп санайды [9].

Екінші кезең - XX ғасырдың басынан бастап ғасыр соңын қамтыған уақыт аралығы, ол Қазақстанның Кеңес өкіметі кезіндегі ұлттық ойындар мен этносportтың даму жағдайы кезеңін көрсетеді. Екінші кезеңде Қазақстан Кеңестер құрамында 70 жылдан астам уақыт болуы қамтылды, бұл кезінде Кеңес одағындағы идеология бойынша мәдениеттің барлық түрі, соның ішінде ұлттық ойындар мен спорт та « Аты ұлттық болсын, мазмұны советтік болсын» деген ұран іске асырылды. Қазақстандағы спорт түрлеріне қазақ күресі, ат жарысы, тоғызқұмалақ ойыны ғана енгізіліп, дәстүрлі ойындар мектептердің оқу бағдарламаларынан алынып тасталды, бұл ұлттық ойындардың ел арасында ұмытылып тоқырауға ұшыраған кезеңі болады.

Үшінші кезең - Қазақстан Тәуелсіздік алғаннан кейінгі кезең, бұл кезең 1991 жылдан жылдан басталып қазіргі уақытты алады. Қазақстан Егеменді ел болғаннан кейін дәстүрлі ұлттық ойындар мен этносport түрлерін дамытуға арналған арнайы заңдар мемлекеттік шешімдер «Дене тәрбиесі және спорт заңы» қабылданған кезең, ол ұлттық ойындар мен этносport түрлерінің дамуына қарқын берді, арнайы мамандар даярлайтын ЖОО мен спорт мектептерінің саны көбейді.

Қазіргі қысқы және жазғы олимпиадалық ойындар спорттық жарыстары кезіндегі халықтардың ұлттық дәстүрлі ойындарынан шыққандығын тарих дәлелдеп отыр. Қазір жеке Дүниежүзілік көшпенділер ойындарының дамуы қарқын алып келеді. Халықаралық дәрежеде үлкен маңызы бар V- «Көшпенділер ойыны» 2024 жылдың 8-14 қыркүйек аралығында Қазақстанда өткізілді, осы маңызды шараны ел президенті Қасым-Жомарт Кемелұлы Тоқаев тікелей қолдап Қазақстанда өткізілді. Бұл шараның елімізде өткізілуі дәстүрлі ұлттық ойындар мен спортты жүйелі дамытуға ерекше ықпалы болды, ұлттық ойындар мен спортты дамытудың мемлекеттік концепциясы жасауда.

5-ші Дүниежүзілік көшпенділер ойындары шеңберінде “Көшпенділер: тарих, таным, тағылым” атты халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция өтті, оған алыс және жақын шетелдерден ғылыми-зерттеу мекемелерінен, білім беру орталықтары мен қоғамдық ұйымдардан 100-ден астам ғалымдар, сарапшылар мен мамандар қатысты, академия президенті К.К. Закирьянов және академиядан бірнеше ғалымдар конференцияға қатысты.

Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция көшпелі халықтардың бай тарихы, мәдениеті, дәстүрлі спорт түрлері, ғылымға әсері көрсетіліп, оның пайдасымен қатар кемшілік жақтарын да анықталды. Мысалы Көшпенділер ойынына іріктеліп алынған көкпаршылар арттарының барлығында елеулі жарақаттары бар екендігі анықталып, аттардың денсаулығын сақтауға арналған шараларды енгізу қажет екендігі ұсынылды. Көшпенділер ойыны кезінде өткізілген ғылыми конференция материалдарын студенттер, магистранттар, доктаранттар арасында кеңінен талдап арнайы семинарлар өткізу, білім көтеру курстарына енгізу пайдалы болады деп санаймыз.

Қазіргі дәстүрлі ойындар мен спортына арналған зерттеулер ғылымның сан алуан түрлеріне сүйене отырып жүргізілуі оның инновациялық тиімді жаңалықтарын өмірге енуіне ықпал етеді деп санаймыз. Өткен аптада әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінде Халықаралық Түркі академиясы, әл-Фараби атындағы ҚазҰУ философия және саясаттану факультетінің философия кафедрасы, әл-Фараби орталығы Түрік халықтары философия қоғамы және дене тәрбиесі және спорт кафедрасы бірлесіп «Түркі халықтарының ұлттық спорт түрлері: тарихи танымдық бағдарлар, құндылықтар, тәжірибелер» атты дөңгелек стол өткізді, онда алғаш рет дәстүрлі ойындар мен спорт түрлері бойынша философиялық талдаулар жүргізіліп құнды деректер алынды.

Ұлттық ойындар мен спорттың мазмұнындағы тәрбиелік философияны зерттеу, талдау, ойындардың терең мағналы жеке құбылыс екендігін ұғынуға жол ашатындығы көрсетілді, ол ойынның философиялық ішкі құндылығын тануға жетелейді, оған ілесуге себепші болатындығы, қазақтың ұлттық ойындарының қай-қайсысының қоғамдық және әлеуметтік мәні зор болып келетіндігі, себебі ол табиғатпен үйлесімді дамий отырып қалыптасқандығы, ұлтқа тән тәрбиелік ұстанымдарды мазмұнына сіңіре білгендігі ойынның мақсаттары жас ұрпақты тәрбиелеу, ойындар арқылы денсаулықты жетілдіру, салауатты өмір салтын ұстануға бейімдеу болып табылатындығы талданып көрсетілді.

Қорытынды.

1. Қазақтың дәстүрлі ойындар мен спортын даму кезеңдеріне бөлу оны ғылыми негіздеу, дәстүрлі ойындардың қоғамдағы орнын анықтауды жетілдіріп осы саланың теориялық-педагогикалық тұрғыдан дамуына, ғылыми ізденістерді жүргізуге, мамандар даярлауда, білім бағдарламаларын жетілдіруде, оқулықтар мен оқу құралдарын жазуда және мемлекеттік заңдар мен шешімдер шығаруда жетекші құрал ретінде пайдалануға болатындығы анықталды.

2. Ұлттық ойындар мен спорттың мазмұнындағы педагогикалық тәрбиелік бағыттарды зерттеу, оны талдау арқылы ойындардың терең мағналы жеке құбылыс екендігін ұғынуға жол ашады, ойынның мазмұнындағы ішкі құндылығын тануға үйретеді, оған ілесіп өмірде қолдануға себепші болады.

3. Қазақтың дәстүрлі ойындары мен спортына арналған зерттеулер ғылымның сан алуан түрлеріне сүйене отырып жүргізілуі, инновациялық тиімді жаңалықтардың өмірге тездеп енуіне ықпал етеді. Көшпенділер ойыны кезінде өткізілген ғылыми конференция материалдарын студенттер, магистранттар, доктаранттар арасында кеңінен талдап арнайы семинарлар өткізу, білім көтеру курстарына енгізу ұсынылады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Қазақстан Ұлттық энциклопедиясы. – Алматы: Атамұра, 2007. – Б.29-35.
2. Алимханов Елемес. Ұлттық спорт пен ойындардың теориялық және педагогикалық негіздері. 13.00.04 – Дене тәрбиесі, спорттық жаттығулар, сауықтыру және бейімдеу дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі// Педагогика ғылымдарының докторы ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация. – Алматы, 2010. – 203 бет.
3. Аммиан фон Бек. Баламбер – хан Гуннов. – Алматы: Принт, 2002. – Б.242-244; 286-295.
4. Атабаев А.С. «Ұлттық ойындар- халық мұрасы», «Кітап» 2006 жыл, 275 б.
5. Болғанбаев М. Қазақтың ұлттық спорт түрлері. – Алматы: Қайнар, 1983. – 163 б.

6. Доскараев Б.М. Физическая культура и спорт в суверенном Казахстане.–Алматы: Эрекет-Принт, 2010. –Б. 99-100.
7. Махмуд Қашқари. Түрк сөздігі / аударған Асқар Егеубай. – Алматы: Хант,1998. – Б.82-97.
8. Танкеев М.Т. Мир народного спорта. – Алматы: Санат, 1998. – 288 с.
9. Сулейменов О. Тюрки в доисторий. – Алматы: Атамұра, 2002.– С. 156-157.

УДК 791.01

ПОДГОТОВКА БОРЦОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ ВОЛЬНОЙ И НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «ҚАЗАК ҚҰРЕС»

**Хаустов С. И. – доктор педагогических наук, профессор,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**
**Усина Ж. А. - кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор,
Салиева А. Ж. - кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор,
Евразийский национальный университет им Л. Н. Гумилева, Астана, Казахстан**
**Шапиева Г. Е. –магистр педагогических наук,
Академия физической культуры и массового спорта г.Астана, Казахстан**

Аннотация. В статье говорится, о теоретической разработке и экспериментальной обоснованности модернизированной программы подготовки борцов, на основе целенаправленной интеграции тренировочных средств национальной борьбы «казак құрес» и вольной борьбы. Совершенствование физической и технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля. Все это предопределяет необходимость углубленного изучения позитивных возможностей сочетания средств национальной борьбы «казак құрес» и вольной борьбы в процессе подготовки борцов в соответствии с соревновательными условиями развития единоборств. Реализация разработанной экспериментальной программы подготовки борцов-казакшистов, основанной на целесообразном сочетании средств, характерных для борьбы «казак құрес» и вольной борьбы, обеспечивает достоверное повышение уровня физической подготовленности и спортивно-технических показателей, а также предопределяет стабильный и ускоренный рост спортивных результатов борцов.

Ключевые слова: Подготовка, борцы, тренировочный процесс, национальная борьба «казак құрес», вольная борьба.

TRAINING OF WRESTLERS BASED ON THE INTEGRATION OF TRAINING FACILITIES OF FREESTYLE AND NATIONAL WRESTLING "KAZAK KURES"

**Haustov S. I., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan,
Usina Zh. A., Salieva A. Zh., L. N. Gumilyov Eurasian National University, Astana,
Kazakhstan,
Shapieva G. E., Academy of Physical Culture and Mass Sports, Astana, Kazakhstan**

Annotation. The article talks about the theoretical development and experimental validity of the modernized training program for wrestlers, based on the purposeful integration of training tools of the national wrestling "Kazakh kures" and freestyle wrestling. Improving the physical, technical and tactical preparedness of freestyle wrestlers. All this determines the need for in-depth study of the positive possibilities of combining the means of national wrestling "Kazakh kures" and freestyle wrestling in the process of training wrestlers in accordance with the competitive conditions of the development of martial arts. The implementation of the developed experimental training program for Kazak wrestlers, based on an appropriate combination of means characteristic of wrestling "Kazakh kures" and freestyle wrestling, provides a reliable increase in the level of physical fitness and sports

and technical indicators, as well as determines the stable and accelerated growth of sports results of wrestlers.

Key words: Preparation, wrestlers, training process, national wrestling "Kazakh kures", wrestling.

Введение. Аргументированный поиск эффективных средств достижения высоких спортивных результатов при гармоничном развитии и сохранении здоровья занимающихся является приоритетной проблемой современной спортивной науки. Решение этой проблемы значительно осложнено различными обстоятельствами, среди которых можно выделить постоянно возрастающую конкуренцию на международном уровне, коммерциализацию и профессионализацию спортивной деятельности, сближение олимпийского и профессионального спорта, включение новых видов спорта в программы крупнейших международных соревнований. Все названные обстоятельства требуют более детального изучения и дальнейшего совершенствования системы подготовки спортсменов в аспекте повышения эффекта их тренировочной и соревновательной деятельности.

Одним из направлений указанного научного поиска является системная разработка программ повышения физической подготовленности молодежи на основе сочетания национальных средств физической культуры и тех видов спорта, которые уже давно получили международное признание [1,2].

Такая разработка подразумевает решение важной задачи обеспечения оптимального соотношения национального и интернационального в развитии мировой физической культуры, имея в виду внимательное отношение к культурно-национальным традициям в сочетании с прогрессивными тенденциями лучших международных разновидностей спортивной деятельности [3-5]. Особенности национальных видов борьбы у народов России, СНГ, Азии и их влияние на методику тренировки борцов вольного стиля. Нерациональность выбора средств в этом соотношении и примитивная система их формирования при построении тренировочных программ приводит либо к потере самобытности и колорита национальных видов спорта, либо к полному их забвению под влиянием современных те тенденций в спортивной деятельности.

Все сказанное подчеркивает необходимость поиска аргументированно построенной системы подготовки спортсменов на базе оптимального соотношения национальных и интернациональных видов физической культуры. На установление этой системы при подготовке борцов на основе эффективного сочетания средств национальной борьбы «казак курес» и вольной борьбы направлено настоящее исследование, что и определяет его актуальность.

Степень научной разработанности проблемы.

В целом теория и методика спортивной борьбы располагает существенным количеством относительно завершенных научно-исследовательских работ, в которых рассматривалась проблема повышения физической и технической подготовленности борцов на основе оптимального сочетания средств национальных и международных видов борьбы.

Объект исследования - тренировочный процесс и соревновательная деятельность борцов, занимающихся национальной борьбой «казак курес» и вольной борьбой.

Предмет исследования - физическая и техническая подготовка борцов на основе интеграции средств борьбы «казак курес» и вольной борьбы.

Гипотеза исследования - предполагалось, что рациональная интеграция средств национальной борьбы «казак курес» и вольной борьбы, позволят разработать программу физической и технической подготовки борцов, которая окажет более эффективное влияние на динамику показателей подготовленности борцов и рост их спортивных результатов.

Цель работы - теоретически разработать и экспериментально обосновать модернизированную программу физической и технической подготовки борцов на основе целенаправленной интеграции тренировочных средств национальной борьбы «казак курес» и вольной борьбы.

Задачи исследования:

1. Выявить состав ведущих факторов в структуре физической подготовленности борцов, определяющих успешность соревновательной деятельности в борьбе «казак қурес».
2. Разработать экспериментальную программу подготовки борцов на основе сочетания комплекса средств и методов вольной и национальной борьбы «казак қурес».
3. Определить характер и степень влияния программы подготовки на основе сочетания средств борьбы «казак қурес» и вольной борьбы на динамику уровня физической, технической подготовленности и спортивных результатов борцов.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, опрос в виде анкетирования, педагогические наблюдения, контент-анализ, стенографирование и хронометрирование соревновательных поединков и тренировочных занятий, педагогическое тестирование, экспертная оценка, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна работы заключается в систематизации основного содержания и особенностей видов национальной борьбы народов России и бывшего СССР, в том числе и национальной борьбы «казак қурес», в установлении их взаимосвязи как между собой, так и с международными видами спортивной борьбы.

Определена степень влияния занятий борьбой «казак қурес» на структуру физической подготовленности борцов и выявлена специфика ее отличий от аналогичных структур представителей международных видов борьбы.

Определена факторная структура физической подготовленности борцов, занимающихся борьбой «казак қурес».

Выявлена корреляция показателей физических качеств и значимость каждого из них в указанной структуре. Разработаны основные характеристики экспериментальной программы подготовки борцов с включением в неё средств борьбы «казак қурес» и вольной борьбы.

Выявлена динамика параметров физической подготовленности, спортивно-технических показателей и спортивных результатов борцов «казак қурес» в течение тренировочного года.

Практическая значимость полученных результатов исследования заключается в установлении сопоставительных нормативов параметров и показателей физической и технической подготовленности и спортивных результатов борцов «казак қурес» в годичном цикле подготовки.

Конкретизированы способы применения полученных данных при планировании и осуществлении целенаправленной физической и технической подготовки квалифицированных борцов, занимающихся борьбой «казак қурес».

На основании анализа выявленных характеристик и параметров определены основные способы реализации экспериментальной программы подготовки борцов на основе сочетания средств борьбы «казак қурес» и вольной борьбы.

Установлены способы реализации экспериментальной программы в рамках годичного тренировочного макроцикла.

Достоверность полученных результатов диссертации подтверждается системным теоретическим обоснованием научных положений и аппарата исследования, высокой надежностью комплекса методов исследования, достаточной продолжительностью и объемом педагогических наблюдений и экспериментов, адекватным выбором информативных текстов и показателей, корректностью обработки, анализа и интерпретации обширного фактического материала.

Результаты исследования внедрены в тренировочный процесс спортивных организаций: в подготовку сборной команды области г. Павлодара, а также в учебный и тренировочный процессы Павлодарский государственный университета.

Принципиальный подход к изучаемой проблеме, способы ее решения, выводы и практические рекомендации могут быть использованы при разработке и реализации программ подготовки спортсменов в других видах борьбы.

Выводы.

1. В систему подготовки борцов, занимающихся борьбой «казак курес», целесообразно интегрировать средства физической и технической подготовки, характерные для вольной борьбы, включая подготовительные и специальные упражнения для проведения приемов в партере, специальные упражнения для ведения борьбы в положении борцовского моста, способы проведения технико-тактических действий в стойке, в том числе бросков поворотом «мельницей», бросков наклоном захватом ног, бросков и сбивания захватом ноги, что в значительной степени повышает эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности борцов.

2. Наиболее значимыми факторами, определяющими структуру физической подготовленности борцов «казак курес» являются: фактор специальных координационных способностей и скоростно-силовых качеств, фактор силовых качеств с учетом показателей физического развития, фактор специальной и общей выносливости, фактор характеристик времени реакции, фактор гибкости.

3. Наиболее информативными тестами, характеризующими уровень физической и технической подготовленности борцов «казак курес» являются: комплексное упражнение на борцовском мосту, пять бросков подворотом, лазание по канату, коэффициент сбивающего воздействия, подтягивания на перекладине за 10 с, броски манекена в переменном темпе в течении пяти минут, подтягивания на перекладине, тест Купера, динамометрия разгибателей бедра, сложная реакция.

4. Реализация разработанной экспериментальной программы подготовки борцов-казакшистов, основанной на целесообразном сочетании средств, характерных для борьбы «казак курес» и вольной борьбы, обеспечивает достоверное повышение уровня физической подготовленности и спортивно-технических показателей, а также предопределяет стабильный и ускоренный рост спортивных результатов борцов.

Список литературы:

1. Агеев В.У., Никитин А.А., Макаров Г.Г. Народные игры и национальные виды спорта в перспективе физической рекреации населения/ - Санкт-Петербург: Петровская академия наук и искусств, 2012. -20 с.

2. Никитин С.Н., Тараканов Б.И. Взаимосвязь ловкости и спортивных результатов борцов // Современные проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов: Республиканский сб. науч. тр. / СПб ГУЭФ. - Санкт-Петербург, 1994. - С. 40-43.

3. Никитин С.Н. Техничко-тактическая подготовка начинающих борцов на основе целенаправленного развития ловкости: автореф. дис. ... канд. пед. наук; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. -Ленинград, 1990. - 24 с.

4. Замятин Ю.П., Романов Б.Ф., Тараканов Б.И. Взаимосвязь физической подготовленности с техническим мастерством борцов-вольников // Спортивная борьба: ежегодник. - Москва: Физкультура и спорт, 1982. - С. 71-74.

5. Замятин Ю.П., Гылыжов Б.А. Традиции и новаторство в национальной борьбе // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сб. тезисов Республиканской научно-практич. конф. Ашхабад: Госкомспорт, 1991. - С. 3-4.

УДК 7967012.68

ПРАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТАДЖИКСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Сафаров Ш.А. – доктор педагогических наук, профессор, президент Академии образования Таджикистана, президент ассоциации Таджикского института физического культуры имени Саидмумина Рахмонова, Душанбе, Таджикистан

Аннотация. В статье автор рассматривает вопросы практика проведения урока физической культуры с использованием таджикских национальных подвижных игр при определении исследование национальных подвижных игр как формы и методики воспитания и теории о значение спорта для современного общества с точки зрения общественных идей. Автор указывает на важность этого направления деятельности общества и анализирует мнение западных исследователей относительно теории о значение спорта для современного общества. Вопрос, поднятый автором важен в том плане, что до сих пор ученые не определили единый концептуальный подход к определению физического воспитания и спорта как стиль образа жизни. данное определение проходит этап становления и поэтому сравнение различных мнений по данному вопросу проливает свет в дальнейшем изучение тематики спорта как образа жизни.

Ключевые слова: спорт, исследование, национальных, подвижных, игр, форма, методика, воспитания, здоровье, исследователи, физическое воспитание, культура.

PRACTICE OF FISICAL CULTURE LESSONS WITH USING OF MOTORISED NATIONAL GAMES

Safarov Sh.A., President of the academy education of Tajikistan, President of the Association of the Tajik Institute of Physical Culture named after Saidmumin Rakhmonov, Dushanbe, Tajikistan

Abstract. In this article author note the problem of research of national motorical games as a practice of physical culture lessons with using of motorized national games. In article author discuss the problem of stratification term and its attitudes to life style in society. Author note the correlates of life style personality, role concept of stratification influences and controversy a study of the life style concern as a main term physical culture. Author note that actuality of theme and conducted that this discussion very important for modern science. Because only after right definition of this problem we can find the only conceptual enlightenments about the life style. In this moment as author note, the life style knowledge stay in study of creation and its very important to analyses the difference opinions of scientists about the life style to create the conceptual conclusion in this trend of research.

Key words: sport, research, national, motorical, games, form, method, nurture, health, opinion, scientists, physical teach, culture.

На уроках физической культуры таджикские национальные подвижные игры учитель применяет как средство и метод физического воспитания. При организации формирующего эксперимента мы применяли подвижные игры, которые в большей степени способствовали воспитанию у учащихся физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, которые развиваются в комплексе, влияя на нравственный настрой учащихся. В этом плане нами учитывалось, что учитель физкультуры должен быть универсальным, ибо его память должна вбирать сотни физических упражнений и игр, которые он может использовать в учебной и внеучебной деятельности с обучающимися. Такие игры можно проводить на уроке (в спортивном зале, на школьном стадионе); в зимнее время в классе, на перемене, рекреациях,

площадках во дворе по месту жительства, на тренировочных занятиях или на отдыхе с родителями.

При выявлении содержания педагогического процесса по физической культуре мы полагали, что основными средствами общей физической подготовки учащихся являются не только подготовительные упражнения, но и разнообразные подвижные игры, которые учитель может применять не только на уроке физкультуры, но и в во внеклассной, тренерской деятельности при обучении учащихся отдельным видам спорта: гимнастике, волейболу, футболу, баскетболу, легкой атлетике, элементам единоборств и др., ибо содержание их ориентировано на создание успеха при выполнении не только заданий на уроке физкультуры, но и в самых различных видах спортивной, учебной и трудовой деятельности.

К средствам физического воспитания нами относились не только физические упражнения, но и оздоровительные силы природы, и гигиенические факторы. Ибо применение природных факторов, таких как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды на уроках физкультуры, во внеклассной и досуговой деятельности, загородных оздоровительных лагерях, пришкольных площадках служат не только средствами укрепления здоровья, но и закаливания и повышения умственной и трудовой работоспособности человека. Выполнение физических упражнений на свежем воздухе в сочетании с естественными факторами как солнце, воздух, вода и закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды [1-4].

Каждым учитель физкультуры разрабатывался собственный метод с учетом педагогических закономерностей в системе урока или внеклассной деятельности и применялся тот, который позволял ему наиболее целесообразно организовать теоретическую и практическую деятельность учащихся, обеспечивающих им эффективные двигательные действия, направленные на развитие их физических качеств (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость) и формирование свойств личности. При этом нами учитывалось, что физическими качествами человек наделен с рождения, но их надо развивать в процессе своей жизнедеятельности для здоровья и жизнедеятельности, на что и было направлено все содержание и технология организации воспитательного процесса на занятиях физической культуры с использованием таджикских национальных подвижных игр.

Под игровым методом (методы бози) нами подразумевался сам процесс двигательной деятельности, который выстраивался по определенному замыслу и плану и содержал сюжетную основу [5-10].

Игровой метод при организации формирующего эксперимента использовался учителями физкультуры повсеместно, так как считало, что он сочетает в себе не только физические упражнения, но и сюжет, который предоставлял им, превосходную возможность организовать учебно-педагогический процесс урока физкультуры в форме игрового соперничества. Например, на уроках гимнастики при выполнении упражнения в ходьбе по гимнастическому бревну, учителем давались указания, столкнуться идущего навстречу соперника с бревна на маты, при этом сам участник должен был удержаться на бревне. Включение данной ситуации в обучающий процесс диктовалось предвидением учителей, что данным способом обучающиеся быстрее усвоят самостраховку при падении, а также быстрее разовьют в себе и чувство равновесия.

Одна из основных задач учителя по ходу эксперимента предусматривала обучение учащихся играть самостоятельно. С этой целью, начиная с 5-го по 7-ой класс, учителя вовлекали учащихся в организацию игр, учить учащихся: правильно выполнять обязанности водящих; соблюдать правила игры; помогать учителю в наблюдении за учащимися, которые нарушают правила игры; подсчитывать очки за выигрыш и проигрыш; объяснить игру, в которую играли на уроке; рассказать ее правила и ход игры; старается привлечь к себе учащихся, которые бы были помощниками в судействе (под наблюдением педагога).

Применение игрового метода на практике позволяло учителю физкультуры активно совершенствовать физические качества и способности обучающихся: силу, ловкость, выносливость, находчивость, гибкость, быстроту ориентировки, меткость, самостоятельность,

инициативу и другие качества. Предполагалось, что в руках опытного учителя-мастера игровой метод будет служить действенным методом воспитания ученического коллективизма, сплоченности, дружбы, сознательной дисциплины, взаимопомощи, взаимовыручки и других нравственных качеств личности.

В учебно-воспитательном процессе все задачи урока взаимосвязаны. При их решении учителю необходимо было учитывать разные стороны образовательных, воспитательных и оздоровительных задач учебно-воспитательного процесса. Например, в простой подвижной игре «Салки - гиргиракон» мы совершенствовали бег, при помощи которого воспитывались физические качества как ловкость (чакони), гибкость (катшаві) нравственные качества - стремление (кўшиш), упорство (такияньо), общение (муносибат), а также морально-волевые качества - смелость (боходурі), честность (рості), дружба (дўсті), храбрость (далері), товарищество (рафикі) и др. Ибо при проведении подвижных игр, в отличии от других форм занятий, учителем имел возможность обращать внимание не только на образовательную и оздоровительную сторону подвижной игры или игрового упражнения, но и на воспитание физических и нравственных качеств [11-16].

При конкретизации содержания и технологии по организации воспитательного процесса на занятиях физической культуры с использованием таджикских национальных подвижных игр учителем прежде всего учитывалась задача урока, пройденный и новый учебный материал, виды движений, включенных в игру, и которые напрямую зависят от физиологической нагрузки; состава учащихся, места проведения занятий, использования инвентаря и др. Ибо каждая проводимая игра требовала от ее участников проявления своих умений и навыков, которые в процессе игры должны были совершенствоваться при помощи эффективных двигательных действий: бега, прыжков, метания, бросания, перепрыгивания, увертывания и др. В этом плане целесообразность использования таджикских национальных подвижных игр обосновываются тем, что они могут проводиться без специальной физической подготовленности ее участников и не требуют дорогостоящего спортивного инвентаря.

Нашими наблюдениями по ходу формирующего этапа эксперимента было выявлено, что ученики, обучаясь в пятом классе, попросту не умеют ловить и передавать мяч на расстоянии в парах, при соприкосновении с водящим, командой соперников, не владеют мгновенной реакцией на ловлю или передачу мяча, не владеют координацией своих движений и другими комбинациями, которые необходимы в игре (ситуация зависит от учителя начальных классов, которые не проводят уроки физкультуры). В этой связи на формирующем этапе эксперимента урока физкультуры учитель, прежде чем обучать учащихся игре «Мяч капитану - Тўби капитан» предлагал учащимся эстафету с мячом, так как здесь учащиеся использовали не только передачу мяча, но и ловлю его, бег

При организации игры - «Комбинированная эстафета с набивным мячом – Эстафетай силсилави бо тўб» то ее целью на уроке являлось развитие у обучающихся ловкости, скоростно-силовых качеств и гибкости, в выполнении которых учителем обращалось внимание и на нравственные качества, которые формировали у обучаемого контингента: общение, дисциплинированность, решимость, взаимопомощь, коллективизм и др.

Для обеспечения основных задач совершенствования двигательной деятельности в процессе игр и игровых ситуаций нами была разработана определенная схема, которая была апробирована в игре, и которая имела целью вызвать у учащихся не только интерес, но и сформировать мотивацию к предстоящей деятельности.

Разработка содержания игры представляла собой подготовительно - теоретический этап, где учителем продумывались все возможные двигательные действия играющих, при этом, не умаляя действий водящего, при его присутствии в игре. На протяжении всего урока учитель отвечал за организацию и стимулирование учебно-познавательной деятельности обучаемого контингента, которая направлялась на формирование положительных мотивов двигательной деятельности на основе педагогического контроля, регулировавшего деятельность играющих, корректировавшего нагрузку учащихся, завершение и подведение итогов игры.

Проведенное исследование выявило, что учителю необходимо:

- при проведении командных игр учитывать особенности коллектива и наличие малых групп;
- постоянно учитывать национальные, культурные и региональные особенности;
- анализировать взаимосвязь урока физкультуры с другими предметами и видами эффективной деятельности и др.

При разработке содержания таджикских национальных подвижных игр учителю необходимо было учитывать не только влияние игр на воспитание, образование и развитие учащихся, но и на получение ими определенных знаний, умений и навыков. Ибо таджикские национальные подвижные игры способствовали формированию положительных мотивов не только к активной двигательной деятельности и формирования нравственных качеств при занятиях физической культурой и спортом, и к обучению в целом.

Таджикские национальные подвижные игры разнообразны и эффективны. Практически 80% учебного программного материала на занятиях физической культурой по ходу формирующего эксперимента совершенствовалось нами с помощью игровых насыщенных национальных программ. Ибо таджикские национальные подвижные игры, как показывают наши наблюдения и анализ игровых ситуаций, являются универсальным средством для развития основных двигательных качеств, способствующих подготовке и сдаче учебных и индивидуальных норм и формированию основ нравственного поведения. Вследствие этого для формирования положительных мотивов двигательной деятельности у обучающихся 5-7 классов на уроках физической культуры мы максимально использовали таджикские национальные подвижные игры, игровые национальные программы типа игры «Офарин! - Молодцы!» и разнообразные игровые ситуации.

Практическое применение таджикских национальных подвижных игр в экспериментальной части работы показывает, что их использование благотворно для поддержания интереса у обучаемого контингента к игровой деятельности на всех этапах обучения и воспитания, так как они совершенствуют не только двигательную деятельность, но и формируют нравственные качества.

В процессе игровых занятий руководителю игры предусматривалось в увлекательной форме выражать положительные результаты учащихся, их индивидуальные и командные действия: условия выигрыша и проигрыша или потери очков, улучшения показателей тех или иных игровых действий, а также проявленных индивидуальных и групповых физических и нравственных качеств. Кроме того, при организации игровых ситуаций учителю необходимо было предоставлять учащимся достоверную информацию о том, какие способности и навыки совершенствуются в проводимой национальной подвижной игре или эстафете, какова их значимость в практической деятельности (профессии, быту, выбранном виде спорта и учебе). По содержанию экспериментальной работы учителю или тренеру при проведении на уроках (занятиях) таджикских национальных подвижных игр требовалось ознакомить учащихся с играми, игровыми ситуациями, национальными игровыми программами и провести разъяснительную работу о том, почему они применены в Таджикистане, какие бытовые или трудовые сцены жизни они имитируют, как их использовали раньше и трансформировали в современную жизнь.

Большое значение при организации и проведении таджикских национальных подвижных игр, национально - игровых программ с включением в них эстафет на уроке физкультуры имело настраивание, т.е. стимулирование обучающихся на предстоящую игровую деятельность.

Стимулирование – это значит побуждение (подталкивание) учащихся на игровую деятельность во время занятий физическими упражнениями.

Нами учитывалось, что такт учителя физкультуры преимущественно проявляется при стимулировании учащихся поощрением или наказанием, т.к. меры воздействия на обучающихся на уроке физкультуры очень важны для понимания учителем образа мыслей не одного ученика, а группы учеников, как бы их глазами оглядывать на свои действия. Прежде

всего, важно исходить из того, что дорого ученику, что его интересует. Красиво оформленный спортивный зал, площадка, спортивная форма учащихся, музыкальное сопровождение, приветствие, девиз, речитатив, жесты, команды, внешний вид учителя, эмблемы команд, чествование победителей — все это способствует и привлекает учащихся к урокам физкультурой и тренировочно-спортивными занятиями во внеурочное время.

Поощрение (Момилот) - это словесная деятельность, которую учитель направляет на стимулирование ученика обучающихся с помощью положительной оценки за выполненное задания, игрового трюка или за хорошее поведение, особенно, если ученик активно участвует в соревнованиях и мероприятиях за честь школы и т.п. В качестве поощрений особо отличившихся учащихся на уроке за выполнение четких команд, победу в соревнованиях учитель физкультуры использовал: одобрение (хавасмандӣ), похвалу (тарифқўни), благодарность (ташакўр), награждение грамотой (мукофотонидан бо ифтихорнома). Каждый из видов поощрения применяется в разнообразных формах в зависимости от педагогических ситуаций, причем часто достаточно выражение одобрения взглядом, жестом, прикосновением, словом и т.п.

Подводя итог можно сказать, что таджикские национальные подвижные игры совместно с традиционными являются незаменимыми средствами в совершенствовании движений, которые способствуют формированию не только быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, координации движений, но и нравственных норм. В подвижных играх, как творческой деятельности не сковывается свобода действий учащихся, в них эмоционально свободны, раскованы и склонны к веселью оптимизму, преодолению трудностей и т.п.

Экспериментальная часть нашей работы подтверждает положение о том, что включение в каждый урок таджикских национальных подвижных игр позволяет положительно решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, без активного вмешательства учителя. Мы предполагаем, что, сочетая таджикские национальные подвижные игры с другими упражнениями и заданиями, мы добьемся более сознательного отношения учащихся не только к предмету, но и воспитаем их высоконравственными и жизнерадостными личностями.

Изучая в школе таджикские национальные подвижные игры, и внедряя их в учебно-воспитательный процесс учителя физкультуры способствуют формированию у учащихся личностных качеств, таких как: смелость, вежливость, выдержка, сдержанность, дисциплинированность, доброжелательность, умение чувствовать красоту движений, чувство долга, ответственность, самолюбие, гордость, чувство собственного достоинства, уважение к взрослым людям и т.д. Начинаясь в семье, этот многогранный и трудный процесс должен продолжаться в условиях школьного воспитания.

Список литературы:

1. Камолзода С., Султонов И. С. Асоснокии самтгирии машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ дар ташаккулёбии тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ [Матн] // Паёми Академияи таҳсилоти Тоҷикистон (маҷаллаи илмӣ-маърифатӣ ва таълимию методӣ). – Душанбе, 2021 – №4 (41) – С. 39-46.
2. Каримзода М. Б. Независимость и образование, устремлённое в будущее. – Душанбе: «Маориф», 2021. – 322 с.
3. Карпушко Н. А., Приходько В. В., Лубышева Л. И. Возвращаясь к наследию: Физкультурное образование, физкультурная деятельность, школьная физическая культура в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры, 1993. - №9. - С. 2-7.
4. Квалиметрия человека и образование: методология и практика // Сб. на-учно-метод. трудов / Под ред. А. М. Суббетов. -М., 1992. С. 180.
5. Кон И. С. Открытие Я. -М., 1978. – 368с.

6. Конева Е. В., Почечура Н. Н. Теоретико-методологическое обоснование проблемы формирования физической культуры личности учащихся школ // Вестник Калининградского государственного университета. Серия: Социально-педагогические проблемы образования. – 2004. – Вып. 2. С. 39-44.
7. Концепсияи миллии кори тарбиявӣ дар муассисаи таҳсилоти миёнаи умумӣ. – Душанбе, 1999. – 18 с.
8. Концепсияи миллии маориф. – Душанбе: Матбуот, 2003. – 24 с.
9. Корнилов К. Н. Воля и воспитание. -М.: Наука, 1957. -156с.
10. Краевский В. В. Методология педагогического исследования. -Самара, 1994. -165с.
11. Крылова Н. Б. Социокультурный контекст образования // Новые ценности образования. Вып. 2. -М., 1995. С. 67-103.
12. Кузнецова З. И. Как вести контроль за двигательной подготовленностью школьников. // Физкультура в школе, 2000. - №1. – С. 68.
13. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи маориф»– Душанбе: Шарқи озод, 2004. – 91с.
14. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи ҷавонон ва сиёсати давлатӣ дар бораи ҷавонон». – Душанбе, 27. 11. 2014, – №1161. – Душанбе, 2014.
15. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи саломатии репродуктивӣ ва ҳуқуқҳои репродуктивӣ» [Матн]. – Душанбе, 18. 03. 2015. – №1201. – Душанбе, 2015.
16. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи масъулияти падару модар барои таълим ва тарбияи фарзанд» аз 2 августи соли 2011 №762. – Душанбе, 2011.

UDC 796.2

ROUNDERS AS A NONTRADITIONAL FORM OF EDUCATION ON THE LESSON OF PHYSICAL CULTURE

**Farajov Elshan Aydin - doctoral student, teacher, Physical culture academy,
Baku, Azerbaijan**

Abstract. The article is dedicated to the use of non-traditional forms of education in physical education lessons to stimulate the interest of the students in the subject. The effectiveness of this innovation is shown by the example of the Azerbaijani folk game – Dodgeball to the use of alternative forms of education on the lessons of physical culture to show the interest of students in the subject. Other forms of education on the lessons of physical culture to ensure the interest of students to the subject. The example of Azeri folk games – rounders show the effectiveness of this method.

Key words: non-traditional forms of education, Azerbaijani national game Dodgeball.

ИГРА «ЛАПТА» КАК НЕТРАДИЦИОННАЯ ФОРМА ОБРАЗОВАНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Фараджев Эльшан Айдын, Азербайджанская академия физической культуры, Баку,
Азербайджан**

Аннотация. Статья посвящена использованию нетрадиционных форм обучения на занятиях по физическому воспитанию для повышения интереса учащихся к предмету. Эффект от этого нововведения показан на примере азербайджанской народной игры - Вышибалы, с использованием альтернативных форм обучения на уроках физкультуры для проявления интереса учащихся к предмету. Другие формы обучения на уроках физической культуры, обеспечивающие интерес учащихся к предмету. На примере азербайджанских народных игр – округлений показана эффективность этого метода.

Ключевые слова: нетрадиционные формы обучения, азербайджанская национальная игра «Ортада галды».

Introduction. A physical education lesson is not about standards and times, but the teachers work to provide children's health through the child's interest in physical activity. And it is possible to interest, including through non-traditional forms and methods of teaching. Non-traditional forms of education only show the traditional ones, but they are very effective. They contribute to the health of pupils in the formation of motor skills, evoke positive emotions, and manage the high performance of students in the classroom. The learning process uses non-traditional forms which consist a favorable background for solving educational, educational and thinkable tasks in the classroom. Various types of games and exercises are non-traditional forms that contribute to improving the activity of the main physiological systems of the body (nervous, cardiovascular, respiratory), improving physical and mental development, physical fitness, improving their stamina. of children, and fostering positive moral and physical qualities [1].

The use of Azerbaijani folk games, which students are interested in, is especially effective it is inherent at the genetic level. Azerbaijani games are very interesting and captivating.

As part of the regional innovation platform "Improving the quality of physical education through non-traditional types of motor activity", Azerbaijani folk games, in particular Dodgeball are used in physical education lessons at Baku school After all, it is Azeri folk games that solve health, and education. moral and recreational tasks in a complex and are aimed at educating a harmoniously developed personality. Gaming activity is always associated with solving certain tasks, performing certain duties, and overcoming other difficulties and obstacles. Overcoming obstacles strengthens willpower, motivation, and stamina, and cultivates self-control, determination, perseverance in achieving goals, and self-confidence. In games, more than in other physical exercises, students can perform diversified motor actions the way they want, as their characteristics allow them. And this is very important since the number of healthy children is decreasing every year sadly. I would love to improve this situation. That is why the proper use of Azerbaijani folk games in the classroom physical education is not only useful for children but also extremely important. For activities with children, the choice of game is important. Games are selected depending on their motor content: a game with running or jumping, throwing or passing, carrying objects, resisting, overcoming obstacles, walking, building elements, climbing, fast running, etc. Experience has shown that the most universal is the Azerbaijani folk game Dodgeball That is why many teachers have included this particular game in their programs. This is not accidental, since the Azerbaijani Dodgeball is an effective means of physical education of school-age children, and has big possibilities of versatile grand influence on those involved. Its spectrum is really wide. Azerbaijani game is a two-sided team game that is played on a rectangular area bounded by side and front lines. The goal of one team is to make as many runs and throws as possible after hitting the ball in the allowed time for the game, where each player who makes a full run brings points to his team. The goal of the other team is to prevent opponents from making passes by hitting the ball and catching more "parachutes". The player who caught the "parachutes" brings a point to his team, and 2 points to the player who made complete run and remained unharmed. The team with the most points in the set time wins. The pupils can restart their game again. I think that this game can be used when studying all sections of the programs, especially "Light athletics", and "Sports games". I began to study the elements of best shoes in elementary school, teaching throwing and shuttle running. In the fifth and sixth grades, it is the transfer and catching of a small ball in pairs, groups in motion, with a turn, with a change of places, throwing the ball over yourself, to each other and catching, throwing the ball at the target, hitting a stationary player, hitting the ball directly from below, a two-way educational game according to full rules; in the seventh grade - catching a ball flying with a "parachute", making passes in motion, with a turn, with a somersault, hitting a running player from the side, sideways hitting the ball with a ball, an educational two-way game; in the eighth and ninth - passing the ball in motion, if necessary more times passing their ball.. hitting the ball in various ways, hitting a player somersaulting, jumping, and rolling around the court, an educational and effective two-way game.

Conclusion. So thus, I use the best methods when studying all sections of the program, taking into account the age characteristics of the students. Educational tasks are also successfully solved in the lessons using Dodgeball because in the process of the game, to achieve a common victory, students must constantly interact with each other, overcome the opponent's resistance, and develop moral and volitional qualities. The game of Best Shoes is characterized by a high emotional uplift and bright entertainment, which greatly facilitates the solution of one of the most important tasks of physical education of students: to stimulate interest first, and then to create a development for physical education classes.

References:

1. Solomchenko M. A. Organization of innovative physical culture and recreation activities in the Orel region (on the example of the regional innovation platform) // Science 2020: Physical culture, sports and tourism in the XXI century: materials of the International Scientific and Practical Conference / SIC MABIV; FGBOU VO "OSU named after I. S. Turgenev" – Orel, 2016. – 5 (11). – Pp. 279-283.

УДК 796.011+93/94.930;
796.011.1.1:391/395+930.9

ВСЕМИРНЫЕ ИГРЫ КОЧЕВНИКОВ - ВАЖНЫЙ ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ МИРА И ДРУЖБЫ МЕЖДУ НАРОДАМИ

**Саралаев М.К. - кандидат педагогических наук, профессор,
Манликова М. Х. - доктор педагогических наук, профессор,
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта
им. Б.Т.Турусбекова, Бишкек, Кыргызская Республика**

Аннотация. В статье дан аналитический обзор материалов по организации, проведению и результатам Всемирных игр кочевников в Центральной Азии. Особо подчеркивается вклад ВИК в укрепление мира и дружбы между кочевыми цивилизациями, странами и народами в ходе проведения международных соревнований такого уровня. Свой неординарный вклад в изменение геополитической ситуации в мире вносят новые государства Центрально-азиатского региона: Казахстан, Узбекистан, Таджикистан, Туркменистан и Кыргызстан. Особо подчеркивается значение международных спортивных связей в росте престижа страны, в воспитании молодежи и развитии этноспорта кочевых народов. Всемирные игры кочевников, проведенные в странах Центральной Азии, свидетельствуют о том, что ВИК могут служить фактором, объединяющим представителей разных народов-кочевников для мирного соревнования и демонстрации мировой кочевой цивилизации, служить укреплению мира и дружбы между народами. Всемирные игры кочевников - образец мирного сосуществования цивилизаций и демонстрации культуры традиционных национальных видов спорта.

Ключевые слова: Всемирные игры кочевников, этноспорт, кочевая цивилизация этнофестиваль.

THE WORLD NOMAD GAMES ARE AN IMPORTANT FACTOR IN STRENGTHENING PEACE AND FRIENDSHIP BETWEEN PEOPLES

Saralaeв M.K., Manlikova M.H., Kyrgyz state academy of physical culture and sports named after B.T.Turusbekov, Bishkek, Kyrgyz Republic

Abstract. The article provides an analytical review of materials on the organization, conduct and results of the World Nomad Games in Central Asia. The contribution of the WNG to strengthening peace and friendship between nomadic civilizations, countries and peoples during international

competitions of this level is particularly emphasized. New states of the Central Asian region are making their extraordinary contribution to changing the geopolitical situation in the world: Kazakhstan, Uzbekistan, Tajikistan, Turkmenistan and Kyrgyzstan. The importance of international sports ties in the growth of the prestige of the country, in the education of youth and the development of ethnosport of nomadic peoples is emphasized. The World Nomad Games held in the countries of Central Asia indicate that the WNG can serve as a factor uniting representatives of different nomadic peoples for peaceful competition and demonstration of the world nomadic civilization, serve to strengthen peace and friendship between peoples. The World Nomad Games are an example of peaceful coexistence of civilizations and demonstration of the culture of traditional national sports.

Key words: World Nomad Games, ethnosport, nomadic civilization ethnofestival.

Введение. Спорт предоставляет большие возможности для широкого международного сотрудничества, обмена научным и методическим опытом. Соревнования способствуют обмену опытом, демонстрации технических средств и утверждению общественного престижа личности и группы.

Не оценим вклад спорта в укреплении международных связей, создании прочного фундамента сотрудничества в спорте с другими государствами, содействовать упрочению мира и безопасности народов и развитию международного сотрудничества и взаимопонимания: «Спорт является действенным инструментом, помогающим устанавливать взаимопонимание и развивать сотрудничество между странами с различным общественным и государственным строем» [6, с. 41].

Цель исследования: отразить вклад Всемирных игр кочевников в укрепление мира и дружбы между кочевыми цивилизациями Центрально-азиатского региона.

Задачи исследования: 1) сбор фактического материала о проведении Всемирных игр кочевников в Центрально-азиатском регионе; 2) аналитический обзор и обобщение материала по проблеме исследования; 3) выявить роль Всемирных игр кочевников в укреплении мира и дружбы между народами.

«Интеграционной основой для стран Центральной Азии. по мнению доктора политологии У.К. Саралаева, может служить историческая общность различных народов, проживающих здесь в течение многих веков, их культура, язык, религия, традиции, родственные связи, разрывая которые было бы ошибкой» [4, с. 218]. В Кыргызстане возрождению и развитию традиционных национальных игр и состязаний способствовал принятый Жогорку Кенешем Закон КР «О развитии национальных видов спорта» (2003 г.). В развитие национальных видов спорта в Кыргызстане очень большой вклад внесли Долен Омурзаков (1952-1983г. - руководитель Спорткомитета Киргизской ССР), автор книг по национальным видам спорта и народным играм, Аскат Акибаев - инициатор организации проведения Всемирных игр кочевников, руководитель Кыргызского отделения Всемирной организации этноспорта. Важное значение имеет открытие в Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта им. Б.Т.Турусбекова Факультета национальной физической культуры (2005 г), проведение научно-практической конференции по национальным видам спорта (2005 г), издание учебников «Кыргызская национальная физическая культура: теоретические и методические аспекты» (Саралаев М.К., Тагаев М.С., 2008г.) [5], «Спорт – посол мира» (Манликова М.Х., 2018) [3]. Создание Центра по развитию национальных видов спорта (2012 г.), проведение соревнований по национальным видам спорта и народным играм.

Международные спортивные контакты в ходе организации и проведения таких соревнований, как Всемирные игры кочевников в странах Центральной Азии, способствуют не только возрождению национальных видов спорта, пропаганде и привлечению молодежи к занятиям, физической культурой и спортом, но и повышению престижа традиционных национальных игр и состязаний во всем мире, в том числе и в Кыргызской Республике [1, с. 6]. Историческое значение имеет подписание в 2011 г. экс-премьер-министром Кыргызской Республики Алмазбеком Атамбаевым и премьер-министром Турецкой Республики Реджепом

Таипом Эрдоганом документа о проведении Всемирных игр кочевников. Всемирные игры кочевников, национальные виды спорта и народные игры приобрели международный статус. Среди более чем 40 кочевых народов Евразии именно Кыргызстан организовал и провел I Всемирные игры кочевников.

I Всемирные игры кочевников торжественно открылись на ипподроме «Ак-Кула» в г.Чолпон Ата (Кыргызстан) 9 сентября 2014 года. В различных соревнованиях принимали участие 777 человек - представители 19 государств: Кыргызстан, Казахстан, Азербайджан, Австрия Афганистан Монголия, Таджикистан, Туркменистан, Турция, Узбекистан, США, Франция, Швеция, Южная Корея и Российская Федерация с субъектами-Алтай, Башкортостан, Поволжье-Саратов, Татарстан, Хакасия, Якутия. I Всемирные игры кочевников имели колоссальный успех.

По итогам спортивных соревнований на Всемирных играх кочевников 1-е место заняла сборная команда Российской Федерации (14 медалей: 10 золотых, 2 серебряных, 2 бронзовых). 2-е место заняла сборная команда Кыргызской Республики, набравшая наибольшее количество медалей (6 золотых, 12 серебряных и 15 бронзовых медалей). Всему миру были продемонстрированы лучшие образцы традиционных кыргызских игр и состязаний, народного ремесла, сказителей эпоса «Манас» и других этнографических ценностей кыргызского народа. Во время I Всемирных игр кочевников зрители познакомились с национальной культурой, народными песнями, танцами, народными промыслами, национальной одеждой и кухней народов Кыргызстана. В рамках I Всемирных игр кочевников была проведена Международная научно-практическая конференция «Цивилизация кочевников: эпические произведения и национальные виды спорта» с участием ученых из Турции, Казахстана, Узбекистана, Российской Федерации и Кыргызстана.

Приветствуя участников и гостей на открытии II Всемирных игр кочевников, Президент Кыргызской Республики Алмазбек Атамбаев подчеркнул основную идею Игр кочевников: «это - сближение народов и культур, это - праздник возвращения к своим истокам, возможность показать всему миру все богатство кочевой культуры и узнать новое, прикоснуться к первозданной природе и древним традициям, увидеть радушие и искренность кочевников».

Следует особо подчеркнуть, что, на II ВИК Кыргызстан представил 15 видов этноспорта, Республика Турция - 2 вида этноспорта. По 1 виду этноспорта - Азербайджан, Казахстан, Россия, Туркменистан. В ходе соревнований II ВИК лучшие показатели были у следующих сборных команд: 1-е место - команда Кыргызской Республики, набравшая наибольшее количество медалей - 79 (25 золотых, 25 серебряных и 29 бронзовых медалей). 2-е место - сборная команда Туркмении - 24 медали (15 золотых, 3 серебряных. 6 бронзовых медалей). 3-е место - спортсмены Казахстана - 38 медалей (12 золотых, 13 серебряных и 13 бронзовых медалей).

Надо особо подчеркнуть, что благодаря Всемирным играм кочевников произошло возрождение не только видов этноспорта, но и сохранение этнокультурного наследия кочевой цивилизации. На высокогорном жайлоо (пастбище) «Кырчын» по программе II ВИК кочевников был построен городок из 300 юрт. Здесь были организованы конкурсы, показательные выступления и соревнования, отражающие обычаи, условия жизни, этномода, состязания сказителей «манасчы», этнические песни и другие интересные эпизоды из жизни кочевых народов Евразии.

Целью III Всемирных игр кочевников в г. Чолпон Ата (Кыргызстан) явилось дальнейшее «сохранение исторического культурного наследия и многообразия этносов и народов мира в эпоху глобализации. Популяризация, развитие и выведение на международную арену видов этноспорта, традиционных игр и состязаний этносов и народов мира» [2, с.14]. В рамках III ВИК проведены Международный этнокультурный фестиваль «Вселенная кочевников», включающий такие мероприятия: «Этнохит», «Этнотанец», «Этномода», «Этнобазар», «Сказательское искусство», Этнодом».

По итогам III ВИК Кыргызстан занял 1-е место: 103 медали (40 золотых, 32 серебряных, 31 бронзовых медалей). 2-е место - сборная команда Казахстан (72 медали: 18 золотых, 24 серебряных и 30 бронзовых). 3-е место – команда России (56 медалей: 17 золотых, 12 серебряных и 27 бронзовых).

IV-е Всемирные игры кочевников проведены в Турции на берегу озера Изник. Игры проходили под лозунгом: “Сохраняя единство, смотрим в будущее”. В рамках ВИК проведены этнофестиваль и научная конференция. Из Кыргызстана в ВИК-IV участвовали 148 спортсменов в 14-ти видах этнспорта: көк бөрү, татарская борьба ашыртмалы, аба күрөшү, пахлаваны, шалвар күрөш, май күрөш, таяк тартыш (масс реслинг), казахский кокпар и традиционная мтрельба из лука. Кыргызстанцы завоевали 58 медалей (16 золотых, 17 серебряных, 25 бронзовых) и заняли общекомандное 2-е место.

Проведенные в Турции IV-е ВИК выявили, что необходимо выработать единые нормативно-юридические основы Всемирных игр кочевников и разработать кодекс правил и общие положения наподобие Олимпийской хартии.

На открытии V-х Всемирных игр кочевников в г. Астана (Казахстан, 8-12 сентября 2024г.) президент РК Касым-Жомарт Токаев также подчеркнул, что «Игры будут способствовать укреплению мира и дружбы между кочевыми народами». В ВИК-V приняли участие 2500 спортсменов из 89 стран. В программу V-ВИК включены 21 вид этнспорта, этнокультурная программа и научная конференция. В итоге спортивных соревнований наибольшего успеха добились спортсмены Казахстана, заняв 1-е общекомандное место (112 медалей: 43 золотых, 32 серебряных, 37 бронзовых). 2-е место - Кыргызстан (65 медалей: 19 золотых, 21 серебряных, 25 бронзовых). 3-е место – команда России (49 медалей: 12 золотых, 12 серебряных, 25 бронзовых).

Выводы:

1. Сфера физической культуры и спорта, включая элементы этнспорта, традиционных игр, состязаний и упражнений, имеют важное значение для укрепления мира и дружбы между народами, странами, цивилизациями.

2. Всемирные игры кочевников явились не только комплексным спортивным соревнованием кочевых народов, но также отражением истории, образа жизни, культуры, искусства представителей кочевой цивилизации. Всемирные игры кочевников в перспективе могут объединить на определенных принципах представителей всех кочевых цивилизаций, включающих более 30 млн. народов, России, Центральной Азии, Монголии, Китая, Африки, Ближнего Востока, Северной Америки.

3. Всемирные игры кочевников, проведенные в странах Центральной Азии, свидетельствуют о том, что ВИК могут служить фактором, объединяющим представителей разных народов-кочевников для мирного соревнования и демонстрации мировой кочевой цивилизации, служить укреплению мира и дружбы между народами.

Список литературы:

1. Акибаев А., Мамбеталиев К. Исторические предпосылки развития национальных видов спорта в международном формате. - В сб. мат. межд. научн.-практ. конф. «Цивилизация кочевников: эпические произведения и национальные виды спорта». - Булан Сөгөттү, 2014. - С. 30-34.

2. Знакомство с III Всемирными играми кочевников (2-8 сентября 2018. Кыргызская Республика, Иссык-Куль)/Справочник. – 87 с.

3. Манликова М.Х. «Спорт – посол мира». Этнокультуроведческое учебное пособие для развития русской речи студентов-спортсменов. - Бишкек: Дэми, 2018. – 438 с.

4. Саралаев У.К. Становление, современное состояние и перспективы сотрудничества Кыргызстана с государствами Центральноазиатского региона. В кн.: Международное общение как основа межгосударственных отношений и важный фактор в укреплении связей и сотрудничества между государствами. – Душанбе, 2010. – 335 с.

5. Тагаев М.И., Саралаев М.К. II Всемирные игры кочевников: пути развития национального спорта кыргызов //Вестник Нарынского государственного университета им. С.Наматова. - Нарын, 2016. - С. 47-49.

6. Талалаев Ю.А. Спорт - фактор мира и дружбы между народами. - М.: ФиС, 1976. - 112с.

УДК 796.011+93/94.930

ВСЕМИРНЫЕ ИГРЫ КОЧЕВНИКОВ – ОДИН ИЗ ДЕЙСТВЕННЫХ МЕХАНИЗМОВ И КОНСОЛИДИРУЮЩИХ ФАКТОРОВ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ НАРОДОВ МИРА

**Абдыбекова Н.А. - кандидат педагогических наук, доцент,
Шевченко Т.Н. - кандидат педагогических наук, доцент,
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта
имени Б.Т. Турусбекова, Бишкек, Кыргызская Республика**

Аннотация. В статье дается аналитический обзор материалов по организации, проведению I, II, III Всемирных игр кочевников. Роль кочевой культуры и национальных спортивных традиций развивает сотрудничество стран мира. Национальные игры кочевых народов является как один из действенных механизмов и консолидирующих факторов межкультурной коммуникации народов мира. Национальные игры и их традиции кочевых народов - великий закон воина-кочевника, который, несмотря на глобализацию, цифровизацию, остался носителем достоинства и чести, великодушия и справедливости, совести, доброты и неустанного труда. Для того, чтобы развивать стран мира, мы должны готовить магистров по направлению «Физическая культура и спорт» и воспитывать духовно развитых, с высоким уровнем образования, хорошо знающих историю каждого народа, чтущего традиции, семейные ценности и верования других народов, уважающих межэтнические отношения.

Ключевые слова: Всемирные игры кочевников, цифровизация, межкультурная коммуникация, подготовка магистров по направлению «Физическая культура и спорт».

WORLD NOMAD GAMES – ONE OF THE EFFECTIVE MECHANISMS AND CONSOLIDATING FACTORS OF INTERCULTURAL COMMUNICATION OF THE PEOPLES OF THE WORLD

Abdybekova N.A., Shevchenko T.N., Kyrgyz state academy of physical culture and sports named after B.T. Turusbekov, Bishkek, Kyrgyz Republic

Abstract. The article provides an analytical review of materials on the organization and holding of the I, II, III World Nomad Games. The role of nomadic culture and national sports traditions develops cooperation between countries of the world. National games of nomadic peoples are one of the effective mechanisms and consolidating factors of intercultural communication of the peoples of the world. National games and their traditions of nomadic peoples are the great law of the warrior-nomad, who, despite globalization, digitalization, remained the bearer of dignity and honor, generosity and justice, conscience, kindness and tireless work. In order to develop the countries of the world, we must prepare masters in the direction of “Physical Education and Sports” and educate a spiritually developed, highly educated person who knows the history of each nation well, honors the traditions, family values and beliefs of other nations, respects interethnic relations.

Key words: World Nomad Games, digitalization, intercultural communication, preparation of masters in the direction of “Physical education and sports”.

Введение. Всемирные игры кочевников – это крупнейший международный проект Кыргызской Республики. Инициировано правительством Кыргызской Республики в 2012 году, с целью возрождения и сохранения культуры кочевой цивилизации. Автор и руководитель проекта «Всемирных игр кочевников» - Акибаев Асхат Акибаевич. Организатором Всемирных игр кочевников является Правительство Кыргызской Республики и Всемирная конфедерация этноигр [3].

В сентябре 2008 года ЮНЕСКО и Ассоциацией по международному спорту для всех (TAFISA) принят Пусанский Призыв по поощрению и сохранению традиционных видов спорта и игр, который подтвердил важность традиционных игр и спорта в качестве инструмента для достижения терпимости, солидарности, интеграции, культурного осознания и мира во всем мире. Поэтому Всемирные Игры Кочевников выступают в качестве нового драйвера для сближения народов и культур через сущность кочевых традиций и образа жизни. Кочевые цивилизации сосуществовали в гармонии с природой на протяжении многих веков, обеспечивая бесконечной модели устойчивого развития [2].

16 декабря 2021 года Всемирные Игры Кочевников включены в Список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО [2].

Указ Президента Кыргызской Республики от 30 августа 2022 года №303 «Об утверждении Национальной программы о сохранении и развитии национальных традиций на 2022-2027 годы» подтверждает тот факт, что ВИК – это составная часть духовной культуры народа и основополагающий фактор культуры народа, так как берут свое начало с далеких времен и передаются из поколения в поколение.

В Национальной программе о сохранении и развитии национальных традиций на 2022-2027 годы одной из задач является сохранение и развитие традиционных видов национальных игр.

Методы исследования: анализ научных литературных источников по цифровому образованию; обобщение педагогического опыта; анкетирование и моделирование.

Национальные традиции – великий закон кочевого народа, который, несмотря на глобализацию, цифровизацию, остался носителем достоинства и чести, великодушия и справедливости, совести, доброты и неустанного труда.

Для того, чтобы развивать нашу страну, мы должны воспитывать духовно развитого, с высоким уровнем образования, хорошо знающего историю нашего народа, чтущего традиции и семейные ценности, уважающего межэтнические отношения, устойчивого к внешним и внутренним вызовам гражданина Кыргызской Республики.

Миссия Всемирных игр кочевников заключается в возрождении, развитии и сохранении этнокультуры, самобытности этносов и народов мира для воспитания толерантного взаимоотношения между этносами и народами.

Первые Всемирные игры кочевников прошли в Кыргызской Республике в 2014г., 2016г., 2018г. 4-е Всемирные игры кочевников состоялись в Турции, где принимали участие 3000 спортсменов из 82 стран по 13 видам спорта. 5-е Всемирные игры кочевников радушно приняла столица Республики Казахстан – город Астана. На спортивных аренах 2000 участников из 89 стран [2].

Результаты исследования. На основе системного подхода было разработано учебное пособие, которое включает тексты, описывающие ВИК: правила национальных игр кочевых народов. Оно предназначено для студентов-бакалавров неязыковых специальностей, специалистам по национальным видам спорта и для всех любителей национальных игр кочевников [2, 3].

Национальные игры: Ордо – национальная игра (Кыргызская Республика). **Конные скачки: Ат чабыш** – скачки на длинную дистанцию, **Кунан чабыш** – скачки двухлеток, **Жорго салыш** – забег иноходцев, **Бышты жорго** – забег трехлетних иноходцев, **Гладкие скачки, Дистанционный конный пробег.**

Состязания на лошадях: Көк бөрү – национальные состязания на лошадях (Кыргызская Республика). По итогам состязаний по көк бөрү будет определен «Великий игрок

көк бөрү” и “Великая лошадь көк бөрү”. **Эр эниш** – национальная борьба верхом на лошадях (Кыргызская Республика).

Состязания по национальным видам борьбы: **Алыш** – национальная борьба на поясах (Кыргызская Республика), **Ашыртмалы аба гюреши** – национальная борьба на поясах (Турецкая Республика), **Гореш** – национальная борьба на поясах (Туркменистан), **Гюлеш** – национальная борьба (Азербайджанская Республика), **Казах куресы** – национальная борьба (Республика Казахстан), **Кураш** – национальная борьба (Республика Узбекистан), **Кыргыз күрөш** – национальная борьба на поясах (Кыргызская Республика), **Монгол бох** – национальная борьба (Монголия), **Пахлавани** – национальная борьба (Исламская Республика Иран), **Самбо** – национальная борьба (Российская Федерация), **Ссирым** – национальная борьба на поясах (Республика Корея), **Сумо** – национальная борьба (Япония), **Великая борьба кочевников** – объединенная свободная поясная борьба кочевников [2, 4].

По итогам Великой борьбы кочевников будет определен «Великий борец».

Соревнования по видам единоборств: **Перетягивание каната** – состязание народов мира, **Мас-рестлинг** – национальное состязание (Российская Федерация), **Армрестлинг** – состязание народов мира.

Традиционные интеллектуальные игры: **Тогуз коргоол** – интеллектуальная игра (Кыргызская Республика), **Мангала** – интеллектуальная игра (Турецкая Республика), **Овари** – интеллектуальная игра (страны Западной Африки).

Состязания по стрельбе из традиционного лука: **Стрельба из традиционного лука** (Кыргызская Республика), **Стрельба из традиционного лука** (Турецкая Республика), **Стрельба из традиционного лука** (Республика Корея), **Стрельба из традиционного лука верхом на лошадях** (Турецкая Республика и Кыргызская Республика), **Стрельба из традиционного лука на дальность** (Венгрия).

По итогам состязаний по стрельбе из традиционного лука будут определены «Великий лучник» и «Великая лучница».

Состязания по национальным видам охоты «Салбуурун»: **Бүркүт салуу** – охота с беркутом (Кыргызская Республика), **Далба** – охота с соколом (Кыргызская Республика), **Тайган жарыш** – собачьи бега породы борзых - Кыргызская Республика [1].

Представляем виды спорта и подробные текстовые и видеоматериалы про III Всемирные игры кочевников на авторском канале YouTube Nurmira Abdybekova:

<https://www.youtube.com/watch?v=9Dh1KRziHQA>

<https://www.youtube.com/watch?v=9dKccCIBNN4&t=3s>

<https://www.youtube.com/watch?v=FArubMvw1Vs&list=PLcocSCsxxN3CDQJpy5OyAJTyGPB1UFejB&index=4>

<https://www.youtube.com/watch?v=FArubMvw1Vs&list=PLcocSCsxxN3CDQJpy5OyAJTyGPB1UFejB> [2].

Выводы:

1. Организовать повышения квалификации тренеров и спортивных функционеров через призму международной практики.

2. Развивать международную практику и подходы гибридной формы обучения при подготовке магистров по направлению «Физическая культура и спорт».

В подготовку духовно развитых, с высоким уровнем образования, хорошо знающих историю каждого народа, чтущих традиции, семейные ценности и верования других народов, уважающих межэтнические отношения магистров по направлению «Физическая культура и спорт», несомненно, свой вклад вносит проведение Всемирных игр кочевников.

Список литературы:

1. Абдыбекова Н.А. Педагогические условия формирования навыков речевой деятельности студентов посредством Всемирных игр кочевников // Вестник физической культуры и спорта КГАФКиС. – Бишкек, 2018. - № 3 (22). - С. 111-121.

2. Международная научно-практическая конференция «Кочевники: история, знания, уроки» (9–11 сентября 2024 г. г. Астана, Республика Казахстан): сб. абстрактов. – Астана: Smart University Press, 2024. - 316 с.

3. Көчмөн элдердин улуттук оюндары. Өз алдынча иштөө: бакалаврдын тилчи эмес адистиктери үчүн окуу куралы / Түзүүчүлөр: Д.А. Дуйшенбиева, Н.А. Абдыбекова, К.Ө. Кайыпова, Д.К. Джамангулов, Э.А. Супатаева ж.б. – Б., 2024. – 465 б.

4. Джанузаков К.Ч., Абдыбекова Н.А., Рыспаева Ч.К. Дене тарбия жана спорттун педагогикасы: окуу китеби. - Б., 2022. - 272 б.

УДК 796.012

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАРОДНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ЗАНЯТИЯХ ПО СКВОШУ

**Борисовец Д. Р. – старший преподаватель,
Институт естествознания и спортивных технологий
Московский городской педагогический университет, Москва, Россия**

Аннотация. В статье рассматриваются варианты использования некоторых элементов народных игр, связанных с развитием двигательно-координационных способностей у детей младшего школьного возраста во время занятий сквошем. Проведенный эксперимент доказал эффективность использования таких игр, как башкирская игры Уксы, бурятская Шоно ба хургад и др.

Ключевые слова: народные игры, сквош, двигательные и координационные способности, школьники, комплекс игр.

USING FOLK GAMES TO DEVELOP MOTOR COORDINATION ABILITIES IN SQUASH CLASSES

Borisovets D.R., Institute of Natural Sciences and Sports Technologies Moscow City University, Moscow, Russia

Abstract. the article considers options for using some elements of folk games related to the development of motor coordination abilities in primary school children during squash. The experiment proved the effectiveness of using such games as the Bashkir Uksy games, the Buryat Shono ba khurgad, etc.

Key words: folk games, squash, motor and coordination abilities, schoolchildren, a complex of games.

Введение. В современном мире активное внимание уделяется всестороннему и гармоничному развитию детей. Причем основы для высокого уровня координации движений формируются уже в раннем возрасте. Так в возрасте от семи до двенадцати лет дети демонстрируют повышенную восприимчивость к улучшению координационных способностей, что делает этот возраст оптимальным для обучения координации и освоения двигательных навыков.

Таким образом, возраст до наступления полового созревания особенно подходит для стимулирования развития координации и скорости. Это оказывается полезным, поскольку, с одной стороны, можно повлиять на развивающиеся функциональные системы организма, а с другой стороны, доказана особая тренируемость координации движений в этом возрасте[5]. Из вышеизложенного становится ясно, что младший школьный возраст имеет большое значение для развития координации, поэтому акцент на данный период действительно необходим.

Координационные способности, приобретенные в начальной школе, играют важную роль для двигательных умений на протяжении всей дальнейшей жизни [2]. Развитие координационных способностей у учеников 10-11 лет способствует более лёгкому усвоению программного материала основного общего образования и развитию других физических качеств [3, 4].

Стоит отметить, что существуют новые методики тренировок, включающие разнообразные игры, которые делают процесс обучения более эффективным и интересным. Одним из таких методов являются подвижные игры. Сквош, часто ассоциируемый с подвижными играми, отличается высокой интенсивностью и требует значительной физической активности. Некоторые народные игры включают в себя движения и задания, которые требуют ловкости, координации и быстроты [1,3]. Поэтому, регулярное внедрение таких игр на тренировках по сквошу может способствовать улучшению физической подготовленности детей. Кроме того, разнообразные активные игры, основанные на народной культуре, вызывают более высокий интерес у детей, что повышает их мотивацию и участие в игре [1]. Немаловажным является то, что включение народных игр позволяет сохранить культурное наследие и традиции, а также познакомить подрастающее поколение с данной частью культуры и сформировать патриотизм у современных школьников.

Несмотря на значительное количество научных исследований, посвященных развитию физических качеств и способностей, вопрос о взаимосвязи уровня их развития с использованием народных игр остаётся недостаточно изученным.

Цель исследования – экспериментально доказать эффективность использования народных игр на занятиях по сквошу для развития двигательных-координационных способностей.

Методы и материалы исследования.

В эксперименте приняли участие 20 учащихся в возрасте 10 - 11 лет. Учащиеся были поделены на две группы – контрольную и экспериментальную. В целях определения эффективности внедрения народных игр в занятия по сквошу был проведен сравнительный анализ экспериментальных данных, полученных до и после эксперимента в экспериментальной группе. На занятиях использовались комплексы упражнений, направленные на формирование способностей:

1. развитие двигательных-координационных способностей;
2. формирование аэробных способностей и выносливости, а также улучшение работы сердечно-сосудистой системы;
3. формирование гибкости, силы и координации;
4. оценку равновесия и координации.

Кроме того, после выполнения комплекса с использованием народных игр было проведено анкетирование среди 10 детей экспериментальной группы в возрасте 10-11 лет с целью изучения актуальности и необходимости внедрения народных игр в образовательный процесс. В анкете было пять вопросов, на каждый из которых учащиеся должны были выбрать один из предложенных вариантов ответа. Перед началом анкетирования было проведено обсуждение вопросов с детьми, что помогло им лучше понять суть вопросов и более осознанно подойти к ответам. В ходе обсуждения детям разъяснили значение каждого вопроса и возможные варианты ответов, чтобы исключить любые недопонимания. После обсуждения каждому ребенку была выдана листовка с вопросами, где необходимо было выбрать один вариант ответа на каждый вопрос. Анкета содержала 5 вопросов закрытого типа:

1. Ты заметил, что стал лучше играть в сквош после того, как начал играть в народные игры?
2. Что стало лучше получаться: бегать или точно кидать мяч?
3. Было ли сложно играть в народные игры?
4. В какие игры тебе понравилось играть больше всего: те, где нужно точно кидать мяч и уворачиваться, быстро бегать или повторять движения?

5. Как ты считаешь стало ли тебе легче держать равновесие после выполнения комплекса народных игр?

Помимо анкетирования, в ходе исследования были использованы два теста – челночный бег 3x10 и проба Ромберга. Согласно которым была определена эффективность внедренного комплекса упражнений до и после эксперимента (Таб.1)

Таблица 1. Контрольная и экспериментальная группы до и после эксперимента.

Тест	Среднее значение (M±m)			
	КГ		ЭГ	
	До	После	До	После
«Челночный бег 3×10 м», с	11,74±0.43	11.32±0.32	12,04±0,60	9.76±0.54
Проба Ромберга, с	12,00±0,20	13.30±3.23	11,90±1,00	15.50 ±2.64

Комплекс народных игр, указанных в таблице 1, применялся в основной части занятия и занимал 15-20 минут, так как в этот период центральная нервная система (ЦНС) еще не утомлена. Выбор подвижных игр был основан на следующих критериях: простота движений, быстрота реакций, доступность игр, эмоциональное состояние детей во время игры (Таб.2).

Таблица 2. Комплекс народных игр

Понедельник 1 неделя 2 неделя 3 неделя	Стрелок (Уксы) Тимербай Волк и ягнята (Шоно ба хурьгад)
Вторник	Выходной
Среда 1 неделя 2 неделя 3 неделя	Достань шапку Неводы (Тыва) Скок-перескок (Кучтем-куч)
Четверг	Выходной
Пятница 1 неделя 2 неделя 3 неделя	Мельница (Млын) Волк и Ягнята (Шоно ба хурьгад) Белый мяч и черный мяч (Аг тон вз гара тон)
Суббота	Выходной
Воскресенье	Выходной

Выводы. Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующие выводы. Активное внедрение народных игр в занятия по сквошу для младших школьников представляет собой перспективное направление развития физической культуры и дополнительного образования. Использование элементов народных игр в обучении сквошу способствует не только улучшению физической подготовки детей, но и развитию их психомоторики, координации движений, тактики и стратегии игры.

По итогам повторного тестирования участники экспериментальной группы показали следующие результаты: результат теста челночный бег до эксперимента составлял 12.04 ± 0.60

с, после эксперимента 9.76 ± 0.54 с. Результат пробы Ромберга до эксперимента составлял 11.90 ± 1.00 с, после - 15.50 ± 2.64 с. Таким образом, мы выяснили, путём расчёта критерия t-Стьюдента, что после эксперимента выборки стали статистически различаться по обоим тестам ($p < 0.05$), что свидетельствует об эффективности внедрения народных игр. Проведенный анализ показателей тестирований показал, что внедрение народных игр в занятия по сквошу способствуют улучшению двигательного-координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Список литературы:

1. Бердникова Т.А., Николаева А.Г., Садовникова В.С. Народные игры русско-устыинцев // Языковая картина мира русских старожилов в контексте взаимодействия с языками и культурами народов России: сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической онлайн-конференции, Якутск, 19–21 ноября 2020 года. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2021. – С. 30-33.
2. Величко А. И. Взаимообусловленность показателей координационной подготовленности младших школьников // Физическая культура, спорт-наука и практика. – 2021. – №. 2. – С. 3-8.
3. Коняхина Г.П. Народные игры для детей школьного возраста. – Челябинск: Уральская Академия, 2014. – 100 с.
4. Мазько С. Г., Панасюк Н. Б. Тенденции и перспективы развития ракеточных видов спорта в современных условиях // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Могилев, 16–17 декабря 2021 года. – Могилев: Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, 2022. – С. 142.
5. Усманходжаев Т. С., Бердиева Х. К., Тошпулатова А. Т. Двигательная активность и народные игры – эффективные средства, методы и формы организации физического совершенствования подрастающего поколения // Евразийский Союз Ученых. 2021. - №1-1 (82). – С.51-53.
6. Hirtz P., & Starosta W. Sensitive and critical periods of motor co-ordination development and its relation to motor learning. Journal of Human Kinetics, 2002. – 7. – pp. 19-28.

УДК: 372 (535.2) (043.3)

ПОВЫШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ КЫРГЫЗСКИМ НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДОМ СПОРТА (ЕДИНОБОРСТВА) «КУЛАТУУ» К ЛИМИТИРУЮЩЕМУ ФАКТОРУ УТОМЛЕНИЯ

Асанбаев У. С. – преподаватель, Халиалдаева А. С. – старший преподаватель,
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта
имени Б.Турусбекова, Бишкек, Кыргызская Республика

Аннотация. В статье оснащены, теоретико–педагогические проблемы повышения устойчивости соревновательной деятельности спортсмена к лимитирующему фактору утомления. Обсуждены мнения специалистов о влиянии утомления на технико–тактические действия спортсменов, анализ соревновательной деятельности спортсменов. Исследованы изменения технико – тактических показателей кулатистов в соревновательных и лабораторных условиях. Отражены вопросы исследования соревновательной деятельности кулатистов и устойчивости двигательного навыка и изменения показателей функционального состояния кулатиста лабораторных условиях.

Ключевые слова: Кулатуу, соревновательная деятельность, технико-тактическое мастерство, педагогические методы, устойчивое состояние, двигательный навык.

IMPROVING THE SUSTAINABILITY OF COMPETITIVE ACTIVITIES OF THOSE INVOLVED IN THE KYRGYZ NATIONAL SPORT (MARTIAL ARTS) "KULATUU" TO THE LIMITING FACTOR OF FATIGUE

Asanbayev U. S., Khaliialdaeva A. S., Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports named after B. Turusbekov, Bishkek, Kyrgyz Republic

Annotation. The article presents theoretical and pedagogical problems of increasing the resistance of an athlete's competitive activity to the limiting factor of fatigue. The opinions of specialists on the influence of fatigue on the technical and tactical actions of athletes, and the analysis of athletes' competitive activity are discussed. Changes in technical and tactical indicators of athletes in competitive and laboratory conditions are studied. The issues of studying the competitive activity of athletes and the stability of motor skills and changes in the functional state of a athlete in laboratory conditions are reflected.

Key words. Kulatuu, competitive activity, technical and tactical skills, pedagogical methods, stable state, motor skill.

После обретения Независимости Кыргызской Республики значительно активизировалась историческое сознание народа. Общество стало проявлять обостренные чувства к национальным традициям, обычаям, нравственным установкам, в том числе и национальным видам физических упражнений. На сегодня в реестре национальных видов спорта в республике зарегистрировано более 10 национальных видов спорта, в том числе и национальный вид спорта «Кулатуу».

«Кулатуу» как вид спорта получил свое развитие в нашей республике благодаря усилиям Турусбекова, которому удалось в конце 1996-2000 гг. возродить древний вид единоборства кыргызов, обобщить историческое содержание, обновить приемы и технико-тактические действия нового вида национального единоборства под названием «Кулатуу».

Благодаря образовательной, воспитательной, оздоровительной и прикладной направленности «Кулатуу» получил большую популярность не только в республике, но и за ее пределами. Начиная с 2000 года соревнования по этому виду спорта включены в Календарь республиканских и международных соревнований. В Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта им. Б. Турусбекова были открыты секции и осуществляется подготовка квалифицированных специалистов-педагогов и тренеров по кулатуу, которые занимаются подготовкой спортивного резерва.

В связи с этим, на современном этапе развития Республики особое значение в системе подготовки квалифицированных спортсменов приобретает ее функциональная сторона. Важным фактором подготовки спортсменов, так и в целом, спортивной команды, их стремления к высшим спортивным достижениям, в том числе и соревновательной подготовки, специалистами единодушно признается проблемы повышения устойчивости соревновательной деятельности спортсмена к сбивающему, т.е. лимитирующему фактору утомления.

Цель исследования являлось: повышение устойчивости соревновательной деятельности кулатиста к лимитирующему фактору утомления.

Задачи исследования:

1. изучить педагогические основы повышения устойчивости СД кулатиста к лимитирующему фактору утомления;
2. выявить устойчивость двигательного навыка (по временным и силовым параметрам) и показателей функционального состояния кулатиста к утомлению и результату поединка;

3. экспериментально обосновать разработанного комплекса учебно-тренировочных заданий для повышения результативности и надежности соревновательной деятельности кулатистов к утомлению;

В процессе изучения вопросов, касающиеся изучения соревновательной деятельности кулатистов: степени превосходства; уровень технико-тактических показателей соревновательной деятельности кулатистов непосредственно в поединке, где выявлялись: активность, результативность, количество предупреждений, надежность технического действия, количество реальных попыток выполнения технического действия, оценка технического действия, динамика соотношения количества одиночных, двойных и серийных технического действия, применимость технического действия, динамика применимости технического действия в поединке. Также в условиях лаборатории выявилось: устойчивость двигательного навыка кулатиста к утомлению в поединке, изменение показателей функционального состояния кулатиста непосредственно в поединке.

«Результаты опытно – экспериментального исследования и их обсуждения» представлены результаты экспериментальных исследований, связанные с изучением состояния организма кулатистов.

Таблица 1. Техничо – тактические показатели кулатистов опытно – экспериментальной группы

№ ПП	Техничо – тактические показатели	ОЭГ	КГ	Разница	P
1.	Активность	1,75	1,80	0,05	>0,05
2.	Результативность	58,0	85,0	27,0	<0,001
3.	Надежность технических действий	33,40	44,70	11,30	<0,001
4.	Коэффициент беспроигрышной атаки	17,50	20,60	2,6	<0,05
5.	Надежность защиты	75,10	82,40	7,30	<0,05

Результаты 2-го этапа экспериментальной работы аналогичны с полученными показателями 1-го этапа экспериментальной работы. Кулатисты экспериментальной группы значительно повысили свои спортивные показатели. Если до начала экспериментальной работы, они в контрольных поединках одерживали победы в 58,0% поединков, то после – 78,50% (P<0,05). Стало меньше количество, объявленных кулатистом экспериментальной группы предупреждений (P<0,05).

Показатели соревновательной деятельности существенно повысились. Активность увеличилась с 10,26 до 13,84 технического действия за поединок.

Таблица 2. Техничо – тактические показатели кулатистов контрольной группы

№ ПП	Техничо-тактические показатели	Фоновый уровень	Итоговый уровень	Прирост	P
1.	Активность	1,63	1,70	0,07	<0,05
2.	Результативность	52,0	47,0	10,51	<0,05
3.	Надежность технических действий	32,20	27,40	14,90	<0,05
4.	Коэффициент беспроигрышной атаки	11,50	13,40	1,90	<0,05
5.	Надежность защиты	71,30	67,0	4,30	<0,05

Результативность кулатистов экспериментальной группы повышается с 2,50 до 3,56 ударов за поединок (прирост – 1,06). У кулатистов контрольной группы этот показатель

уменьшается. Надежность ТД повышается в обеих исследуемых группах, однако в КГ незначительно ($P>0,05$). В экспериментальной группе надежность технических действий повысилась с 33,40% до 44,70% (прирост – 33, 40 %; $P<0,05$). Надежность в данной группе повысилась с 75,10% до 82,40% (прирост – 9,72%; $P<0,05$). В контрольной группе данная динамика не достоверна ($P>0,05$).

Таблица 3. Фоновые технико – тактические показатели кулакистов между группами

№ ПП	Технико-тактические показатели	ОЭГ	КГ	Разница	P
1.	Активность	1,75	1,63	0,12	<0,05
2.	Результативность	0,58	0,52	0,06	<0,05
3.	Надежность технических действий	33,40	32,20	1,20	<0,05
4.	Коэффициент беспроегрышной атаки	17,50	11,50	-	<0,05
5.	Надежность защиты	75,10	71,30	-	<0,05

По сравнению с 1-м этапом экспериментальной работы в данном случае у кулакистов экспериментальной группы увеличился коэффициент беспроегрышной атаки с 17,50 до 20,6. В то же время в контрольной группе показатель недостоверен. (Таблица 3.)

На 6-й минуте поединка кулакисты экспериментальной группы, как и на протяжении всего поединка, были на высоте. У них значительно повысилось количество и результативность Коэффициент активности действий. Надежность коэффициента активности действий возросла с 40,0% до 59,6%. Повысились и другие технико – тактические действия: результативность, надежность защиты, надежность технического действия, на фоне снижающихся технико – тактических действий контрольной группы.

В ходе исследования были сделаны следующие выводы:

1. Повышение устойчивости соревновательная деятельность кулакистов к лимитирующему фактору, представляет собой своеобразную педагогико-физиологическую систему, сформировавшаяся в течение ряда лет. В основе своей она является устойчивой и зачастую относительно эффективной. В то же время, такая система подготовки в современном этапе развития спорта высших достижений крайне остро нуждается в дальнейшем повышении и совершенствовании с учетом достижений кулакистов, меняющейся правил судейства и соревнований. В этой связи повышение устойчивости соревновательная деятельность кулакистов, своевременное устранение тех или иных недостатков, имеющих место в подготовке кулакистов, является весьма ответственной частью усилий целого ряда научных и образовательно-спортивных учреждений и в том числе преподавателей-тренеров.

2. Результаты осуществленного нами изыскания убеждают в необходимости и научной состоятельности совершенствования устойчивости СД кулакистов к лимитирующему фактору утомления.

Практическое использование данного способа воздействия на кулакистов предопределило получение далеко не безынтересных научных результатов.

3. Прогрессирующее утомление ориентирует кулакистов к поиску экономичных и более эффективных способов решения двигательных задач. В ходе напряженного противоборства утомления следует различать кулакистов ведущие (лидирующие) в счете сами находят эффективные технико – тактические действия и стиль (манера) ведения поединка, позволяющие повышать надежность и результативность их соревновательная деятельность в условиях прогрессирующего утомления. У проигравших в счете спортсменов ограничиваются технико-тактические возможности.

Были даны такие практические рекомендации:

1. С целью непрерывного повышения профессионально – педагогической подготовки

(ППП) спортивных педагогов следует систематически изучать и обобщать их знаний, умений и навыков, объективно оценивать полученные при этом фактические показатели, на их основе соответствующим образом конкретизировать технологию решения вопросов по повышению устойчивости СД кулатистов к лимитирующему фактору утомления.

2. Не следует упускать из вида, что кулатисты реализуют свои технические действия в условиях жесточайшего противодействия соперника. В связи с этим своевременное изменение параметров технические действия, в сторону увеличения времени выполнения технические действия, и снижение прилагаемых усилий может быть более эффективно использовано соперником защитных и контратакующих технические действия.

3. Очевидно, что учебно – тренировочные занятия должны проводится в соответствии с требованиями принципов системы физического воспитания, принципов обучения, воспитания, спортивной тренировки и отвечает своим специфическим требования.

Список литературы:

1. Асанбаев У.С. Педагогическое обоснование эффективности тренировочных заданий по кыргызскому национальному виду спорта “кулатуу”\ \ Научно – практический журнал “Материалы Ивановских чтений”, 2023. - №4 (43)

2. Бектурганов О.Е. Совершенствование устойчивости к соревновательной деятельности борцов к сбивающим факторам утомления: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Е. Бектурганов. – Алматы, 1999. – 110 с.

3. Клещев В.Н., Корданов В.А., Яценко М.И. Анализ соревновательной деятельности кикбоксеров-юниоров/В.Н.Клещев, // Восток-Запад. Проблемы физической культуры и спорта: сборник научных трудов. – Улан-Удэ: БГУ, 1998. – С. 46-49.

4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта. – М.: Воениздат, 1997. – 240 с.

5. Турусбеков, Т.М. Кулатуу: учебное пособие. – Бишкек: КГАФКиС, 2013. – 350 с.

УДК 796.817

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ БАЛУАНОВ QAZAQ KURES В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ И НАУЧНЫЙ ПОДХОД К ИХ РЕШЕНИЮ

**Азербайев Д.Н. – магистр педагогических наук,
Академия физической культуры и массового спорта, Астана, Казахстан**

Аннотация. В настоящем исследовании представлена аналитическая информация о состоянии и проблемах в детско-юношеской борьбе Qazaq kures, предложены возможные пути их решения и даны соответствующие рекомендации. По итогам проведенных исследований были выявлены наиболее часто встречающиеся ошибки в методике преподавания, среди которых можно выделить – раннюю специализацию и форсирование нагрузок, недостаточное теоретическое и методологическое сопровождение на начальных этапах обучения приёмам и технике выполнения основных действий в борьбе юных балуанов.

Ключевые слова: qazaq kures, балуан, национальная борьба, детско-юношеский спорт, рекомендации, методика.

MODERN PROBLEMS OF TRAINING WRESTLERS QAZAQ KURES IN CHILDHOOD AND YOUTH AND SCIENTIFIC APPROACH TO THEIR SOLUTION

Azerbayev D.N., Academy of physical education and mass sports, Astana, Kazakhstan

Abstract. This research provides analytical information on the state and problems in the youth struggle Qazaq kures, proposed possible ways to solve them and made appropriate recommendations. According to the results of the studies, the most common errors in the teaching methodology were

identified, among which one can single out - early specialization and forcing of loads, insufficient theoretical and methodological support at the initial stages of training in techniques and methods for performing basic actions in the struggle of young wrestlers.

Keywords: qazaq kures, wrestler, national wrestling, youth sports, recommendations, methodology.

Введение. В структуре многолетней спортивной подготовки практически каждого из видов спорта, за исключением тех в которых не учитываются возрастные особенности, особое внимание уделяется детско-юношескому спорту. Qazaq Kures, как национальный вид борьбы, привлекает внимание ученых и тренеров к вопросам физической и психологической подготовки юных спортсменов. Проблемы ранней специализации, травматизма и эмоционального выгорания становятся все более актуальными и требуют научного подхода для их решения. Настоящее исследование посвящено выявлению современных проблем в подготовке борцов и поиску решений с учетом новейших достижений спортивной науки.

Цель исследования - анализ современных проблем подготовки борцов в детско-юношеском возрасте и разработка научно обоснованных рекомендаций по улучшению тренировочного процесса.

Задачи исследования:

- изучить влияние ранней специализации на развитие физических качеств.
- определить оптимальные методы дозирования тренировочных нагрузок у юных спортсменов.
- проанализировать роль психологической подготовки в процессе обучения борьбе.
- оценить вариативность тренировочных методов и их влияние на интерес к занятиям.
- разработать рекомендации по улучшению системы подготовки борцов на основе научных данных.

В настоящем исследовании были использованы следующие **методы исследования:** анализ научно-методической литературы и интернет-источников, связанных с подготовкой спортсменов различных видов борьбы в детско-юношеском возрасте, педагогические наблюдения, изучение документов планирования, метод анкетирования.

Результаты исследования. Были изучены работы в области спортивной физиологии, психологии и спортивной педагогики связанные с проблемой подготовки резерва в единоборствах. Для сбора данных проведено анкетирование тренеров детско-юношеских спортивных секций и клубов по Qazaq kures, а также интервьюирование спортсменов, с целью выявления основных проблем и вызовов, с которыми они сталкиваются в процессе подготовки. Исследование также включало анализ тренировочных программ в спортивных школах Казахстана для оценки применяемых методик и их эффективности с точки зрения предотвращения травм и поддержания мотивации юных балуанов. Нами было выявлено, что в большинство ответов полученных в результате проводимого опроса связано с тем, что тренеры сталкиваются с проблемой ранней специализации, приводящей к недостаточному развитию уровня общей физической подготовки. Научные данные свидетельствуют о необходимости всестороннего физического развития, особенно в возрастном периоде 7–14 лет [1-7].

Исследование показало, что основной причиной травм у молодых борцов является недостаточная подготовка связок и мышц, а также неправильное дозирование физических нагрузок. Неправильная техника выполнения приемов на начальных этапах увеличивает вероятность получения травм. Психологическая неустойчивость и эмоциональное выгорание часто связаны с повышенными ожиданиями от тренеров и родителей. Юные спортсмены сталкиваются с давлением, что снижает их мотивацию и интерес к тренировкам. Нами предложена программа, включающая комплекс упражнений для всестороннего развития, направленных на развитие гибкости, силы и координации. Особое внимание уделяется упражнениям на укрепление суставов и связок для предупреждения травматизма юных балуанов. Также в неё входят элементы психологической подготовки, направленные на развитие стрессоустойчивости, методы самоконтроля и мотивации. Психологические

тренинги интегрированы в тренировочный процесс, чтобы поддержать эмоциональное здоровье юных балуанов. В практическую часть тренировочного процесса внедрены системы мониторинга, позволяющие отслеживать уровень утомления и восстановления спортсменов.

Заключение. Проведенное научное исследование и полученные достоверные данные подтвердили важность комплексного подхода в подготовке юных балуанов по Qazaq kures. Для успешного роста спортсменов важно разрабатывать и применять инновационные методики тренировки, которые учитывают возрастные особенности и современные научные достижения. В связи с этим предлагаются следующие *рекомендации* по улучшению тренировочного процесса:

- внедрение программ общей физической подготовки на начальных этапах, направленных на всестороннее развитие спортсменов, а не узкую специализацию;
- контроль за нагрузками с использованием современных систем мониторинга состояния организма для предотвращения переутомления и травм;
- регулярные тренинги по управлению стрессом и мотивацией, а также психологическая поддержка юных спортсменов и их родителей;
- применение вариативности в тренировочных занятиях через использование игровых методов и интеграция элементов других видов спорта для повышения интереса и мотивации юных балуанов.

Вышеперечисленные меры позволят значительно улучшить качество подготовки Qazaq kures в детско-юношеском возрасте, снизить риск травматизма и поддержать высокий уровень мотивации у молодых спортсменов.

Список литературы:

1. Кудериев, З., Бекназаров, Ж., Касымбаева, Ж., Шонов, Е., Минарбеков, Д., Сыдыков, Н. Влияние занятий по казах курес на управление уровнем резервов организма спортсменов // *Cypriot Journal of Educational Sciences*. – 2021. – Т. 16, №6. – С. 3147–3155. DOI: <https://doi.org/10.18844/cjes.v16i6.6514>
2. Бекбосынов Д. Развитие и продвижение казах куреси в современном Казахстане: достижения и перспективы // *Journal of Central Asian Sports Studies*. – 2023. – Т. 18, №4. – С. 109-125.
3. Бекназаров Ж., Шонов Е., Минарбеков Д. Исследование влияния казах куреси на функциональное состояние спортсменов // *Cypriot Journal of Sports Science*. – 2021. – Т. 15, №5. – С. 2752–2759. DOI: <https://doi.org/10.1111/cjss.1557>
4. Накиспекова А. Казак курес укрепляет национальную идентичность и воспитывает новое поколение // *The Astana Times*. – 2023. URL: <https://astanatimes.com/2023/09/qazaq-kuresi-bolsters-national-identity-and-educates-next-generation/>
5. Ахметкали А. Казах куреси: самые сильные борцы Казахстана // *The Astana Times*. – 2024. URL: <https://astanatimes.com/2024/08/qazaq-kuresi-kazakh-traditional-wrestling-draws-nations-strongest/>
6. Сыдыков Н. Культурное значение и техника в казах курес: от традиции к международному признанию // *Journal of Ethnic Sports*. – 2020. – Т. 12, №3. – С. 58–71.
7. Касенов А., Нуртасов Б. Казак курес как инструмент физического воспитания в школах: пилотный проект в Астане // *Journal of Physical Culture and Sports Education*. – 2021. – Т. 25, №1. – С. 45–53.

УДК: 372(575.2) (043.3)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ЗАНИМАЮЩИХСЯ КЫРГЫЗСКИМ НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДОМ ЕДИНОБОРСТВА «КУЛАТУУ»

**Асанбаев У. С. – преподаватель, Кыргызская академия физической культуры и спорта им.Б.Турусбекова, Бишкек, Кыргызская Республика,
Анаркулов Х. Ф. – д. п. н., профессор, Кыргызский государственный университет имени И.Арабаева, Бишкек, Кыргызская Республика,
Мамиев Н. Б. – кандидат педагогических наук, доцент,
Казахский национальный аграрный университет, Алматы, Казахстан**

Аннотация. В данной статье на основе изучения, обобщения имеющихся содержания рассматривается педагогические методы изучения соревновательной деятельности занимающихся Кыргызским национальным видом единоборства «Кулатуу» позволяющих контролировать их уровень соревновательной деятельности.

Ключевые слова. Кулатуу, соревновательная деятельность, технико-тактическое мастерство, педагогические методы.

PEDAGOGICAL METHODS OF STUDYING THE COMPETITIVE ACTIVITIES OF THOSE ENGAGED IN THE KYRGYZ NATIONAL TYPE OF MARTIAL ARTS "KULATUU"

Asanbayev U. S., Kyrgyz Academy of Physical Culture and Sports named after B.Turusbekov, Bishkek, Kyrgyz Republic, Anarkulov H. F., Kyrgyz State University named after I.Arabayev, Bishkek, Kyrgyz Republic, Mamiev N.B., Kazakh National Agrarian University, Almaty, Kazakhstan

Annotation. In this article, based on the study and generalization of the available content, pedagogical methods of studying the competitive activity of those involved in the Kyrgyz national martial arts "Kulatuu" are considered, allowing to control their level of competitive activity.

Key words. Kulatuu, competitive activity, technical and tactical skills, pedagogical methods.

На современном этапе развития спорта, особенно в единоборствах достаточно широкое распространение получают методы педагогического анализа соревновательной деятельности (СД) спортсменов.

В единоборствах поведение спортсменов отличаются значительной активностью, эффективностью, разнообразием технико – тактических действий (ТТД). Нотационная запись ТТД спортсменов позволяет контролировать уровень технико – тактического мастерства (ТТМ) спортсменов.

СД единоборцев регистрируется различными системами нотационной записи ТТД в ходе соревновательных поединков [2]. Оценка СД спортсменов осуществляется с помощью специальных коэффициентов, спортсменов.

В.Г.Ивлев и А.А.Петрушев подвергли ранговой корреляции основных показателей СД борцов. Это позволило установить, что высокую корреляцию с занятым местом имеют следующие показатели: коэффициент технико – тактической подготовки, коэффициент качества (КК), коэффициент активности (КА) [7].

При анализе специфики взаимосвязи между физической и технической подготовленностью (ТП) кулатистов установлена достоверно значимая корреляция между отдельными показателями СД. Так объем техники и эффективность, эффективность и разносторонность и др. При этом, ведущим критерием является эффективность ТД, т.к. данный критерий связан с другими критериями ТД[10].

В.Ф.Дихтяренко выделяет основные факторы в показателях СД боксеров, общий вклад которых в результат, достигаемыми спортсменами составляет 67,89%[6].

А.Г.Ширяевым установлено, что на уровень достижений в основном влияли активность и эффективность атаки кулатистов.

В результате анализа СД определяются более эффективные пути повышения технико – тактической подготовленности (ТТП) спортсменов, планировать учебно – тренировочный процесс (УТП). Так в кулатуу преобладающее количество ТТД выполняется руками. Однако, в условиях соревновательного боя ряд ТД используется не часто, т.к. результативность крайне низкая, в связи с этим нет необходимости их изучения. Наряду с более эффективными ТТД, время и усилия этим ТД следует сократить и больше отводить на более часто и эффективно применяемыми ТТД [9].

Далее им выявлены результативные ТД после внесения изменения структуры СД в боксе и внедрения новых правил судейства. Более часто стали применяться прямые удары со средней дистанции (69%), при этом атакующий боксер затрачивает в среднем 6-10 попыток для успешного завершения ТД. В результате изучения соотношения атакующих и контратакующих действий (КД) в СД кулатистов, установлено, что КД в поединке квалифицированных спортсменов играют немаловажную роль. В тоже время не следует упускать из вида, что делать акцент на атакующие или же защитные ТД, что отрицательно могут отразиться на итоги поединка боксеров.

В.М.Романов для обучения эффективности методики ТД с различных дистанций и стойки и качества усвоения ТД предлагает проведения регистрации количества нанесенных ТД и неудачных попыток на соревнованиях.

М.Т.Дауленбаев сопоставляет ТТП юных боксеров с подготовленностью квалифицированных спортсменов. На основе анализа СД он приходит к выводу, что при обучении юношей следует учитывать весоростовые индексы и с учетом этого выбирать ТТД для того или иного спортсмена.

А.В.Гаськов отмечает, что в настоящее время предпочтение отдается задаче оптимизации тренировочного процесса, решения которой следует не за счет увеличения общего объема, а умелого сочетания физических нагрузок различной мощности и направленности, рационального сочетания СТ и отдыха, интенсификации подготовки с учетом особенностей СД[4]. К сожалению, без соответствующего анализа требований, предъявляемых системой соревнований к организму квалифицированного спортсмена невозможно оптимизировать УТП.

Требования, предъявляемые кулатистом как самостоятельным видом двигательной деятельности (ДД), полностью зависит от определенного порядка и правил судейства соревнований, спортивного мастерства соперника. Исследования СД спортсменов, по изменившимся правилам показали, что появилась тенденция к уменьшению разнообразия ТТД. Удары со средней дистанции становились одним из распространенным ТД и составил около 40% ТД в целом. Увеличение количества одиночных ТД свидетельствует, что в условиях жесткого судейства и связанного с этого лимита времени на тактическую подготовку спортсмен вынужден проводить ТД, не требующие тщательной тактической подготовки, но более часто. Ныне действующее правило и судейство соревнований ориентируют на интенсификацию и насыщенность СД, ТТД спортсменов. Исходя из этого, возникает необходимость повышения специальной выносливости спортсменов, чтобы они в течение всего 6 минут поединка были в состоянии проводить эффективные атакующие и контратакующие ТТД.

Е.М.Беляков [1] отмечает, что программирование подготовки квалифицированных боксеров, могут оказаться меньше, чем у спортсменов массовых разрядов. Это, по мнению автора, происходит из – за того, что сегодняшние методы наблюдения, не в полной мере учитывают степени противостояния и квалификацию соперника. Сопоставление СД квалифицированных спортсменов и массовых разрядов позволил выявить, что квалифицированные боксеры применяют в поединке больше вариантов и сочетаний ТД и

производит большее количество атакующих ТД[2]. В то же с повышением ТТМ боксера уменьшается общее количество применяемых ТД. Боксеры массовых разрядов применяют больше ТД, по сравнению с квалифицированными. Такое расхождение в результатах изысканной, деятельностью объясняется тем, что на количество используемых ТД влияет уровень спортивной подготовленности соперника. К более слабо подготовленному спортсмену используют разнообразные ТД, к подготовленному – определенное количество надежных и совершенных ТТД. В связи с этим количество применяемых спортсменом ТД колеблется в зависимости от уровня и масштаба соревнований и спортивной подготовленности соперников.

А.В.Гаськов изучив уровень показателей СД квалифицированных боксеров, установил, что на одном соревновании при случае проведения 4-5 боев спортсмены применяют от 4 до 6 вариантов «чистых» ТД. На чемпионате КР по кикбоксингу имели высокие показатели в: активности, надежности, в нападении и эффективности в защите.

И.П.Дегтярев, изучая тренированность боксеров, выявил, что у квалифицированных спортсменов частота ТД больше, по сравнению – с массовыми разрядниками, которые чаще применяют разнообразные и сложные ТД, а "новички" – более простые и легкие. Но «новички» имели высокие показатели средней результативности и эффективности ТД, что, по его мнению, объясняется их слабой эффективностью защиты.

На международных соревнованиях установлено, что квалифицированные спортсмены показывают достаточно высокие ТТП, СД. Некоторые из них предлагаются как модельные[2]. Модельные показатели квалифицированных спортсменов являются отражением уровня требований международных соревнований. Эти показатели вполне могут явиться ориентиром при совершенствовании подготовки квалифицированных спортсменов. Совершенствование УТП связано с увеличением объема и интенсивности выполняемых работ, применением инновационных форм управления его содержанием и структурой подготовки, позволяющего спортсмена планируемого спортивного результата на кульминационных соревнованиях. Основная причина этих упущений в ТТМ кикбоксеров Гаськов [2] считает, что преподаватели – тренеры и сами спортсмены не освобождены от объективных критериев: оценки уровня ТТМ; контроля самосовершенствования спортивного мастерства. В связи с этим предложены ТТП спортсменов рассматривать с позиции как взаимодействие: «преподаватель – тренер – спортсмен», где преподаватель – тренер управляющий, а спортсмен – управляемый в этой системе. Эффективное управление в подготовке спортсменов на этапе «высшего спортивного мастерства» осуществляется путем своевременной и достаточно полноценной информированностью преподавателя – тренера о ходе УТП и его СД. На соревнованиях выигрыш вид соперником достигается эффективным выполнением ТТД. Поэтому, проблема управления спортивной деятельностью спортсмена (кулатиста) остается проблемой управления ТТМ. С целью целеустремленного воздействия на функциональные системы организма необходимо установить стороны коррекции, ориентируясь на модельные показатели квалифицированных спортсменов.

Управления подготовкой спортсменов единоборцев к кульминационным соревнованиям следует заблаговременно проанализировать их СД, после чего приступить к составлению развернутой программы, в содержание которой должны включаться специальные средства по совершенствованию техники и тактик ведения боя [4]

Д.Полищук и Т.Навои отмечают, что изменения количественных и качественных показателей СД, спортсменов во время боя предопределена тактическими задачами, решающиеся боксерами в ходе поединка. К примеру, в первом раунде, боксеры проводят разведку и реализуют незначительное число атакующих действий, во втором раунде они активизируются и увеличивают количество успешных атак, в третьем раунде, если боксер решает тактическую задачу удержать преимущество, то количество успешных атак уменьшается.

Список литературы:

1. Бокс: учебник: под редакцией И.П.Дегтярева\ – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 268 с.
2. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах. – Улан-Удэ: БГУ, 1998. –137 с.
3. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельности квалифицированных боксеров: автореф. дис. ...докт. пед. наук: 13.00.04. – М., 1999. – 44 с.
4. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 43-46.
5. Гуссейнов Ф.А. Влияние утомления на двигательную структуру бега на различные дистанции и пути совершенствования технического мастерства: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1988. – 23 с.
6. Денисенко Ю. П., Яценко Л.Г. Физиологические механизмы адаптации в повышении устойчивости организма спортсменов к экстремальным воздействиям // Университетский спорт: здоровье и будущее общества: материалы Всемирной научной конференции ФИСУ: Инновация – Образование – Спорт. –Алматы, 2017. – С. 83-86.
7. Жуков В.И. Оптимизация двигательных действий спортсменов в видах спорта силовой и скоростно-силовой направленности: автореф. дис. ...докт. пед. наук: 13.00.04. – Челябинск, 1999. – 46 с.

УДК: 372(535.2) (043.3)

ВЫЯВЛЕНИЯ ВЛИЯНИЯ УСТАНОВЛЕНИЯ НА ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ (КУЛАТИСТОВ)

**Асанбаев У. С. – соискатель, Кыргызская академия физической культуры и спорта им.Б.Турусбекова, Бишкек, Кыргызская Республика,
Унтаев Х. К. - кандидат педагогических наук, доцент
Казахской академии спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. Данная статья посвящена выявлению мнения специалистов о влиянии утомления на технико-тактические действия занимающихся Кыргызским национальным видом спорта «Кулатуу» к неблагоприятным факторам изменения условий соревновательной деятельности, оптимальной степенью приспособительной вариативность к таким внешним воздействиям.

Ключевые слова: кулатист, таэквондо, утомления, технико-тактические действия, факторы, спортивные соревнования.

TO IDENTIFY THE IMPACT OF THE ESTABLISHMENT ON THE TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF ATHLETES (KULATUU)

Asanbayev U. S., Kyrgyz Academy of Physical Culture and Sports named after B.Turusbekov, Bishkek, Kyrgyz Republic, Untaev H. K., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Annotation. This article is devoted to identifying the opinion of experts on the influence of fatigue on the technical and tactical actions of those involved in the Kyrgyz national sport “Kulatuu” to the unfavorable factors of changing conditions of competitive activity, the optimal degree of adaptive variability to such external influences.

Keywords: Kulatist, taekwondo, fatigue, technical and tactical actions, factors, sports competitions.

Двигательные действия (ДД) кулатиста (единоборца) должны быть надежными и устойчивыми к прогрессирующему томлению, технико-тактического действия (ТТД) соперника, условия соревнований, т.е. к неблагоприятным сбивающим факторам изменения условий соревновательной деятельности (СД).

Наряду с вышеуказанные его параметры должны быть оптимальной степенью приспособительной вариативности к таким внешним воздействиям.

По мнению А.А.Бернштейна, между приспособительной изменчивостью ДД и устойчивостью имеется достаточно плотная взаимосвязь [4]. Те или иные ДД протекает в сложном изменяющемся поле, создаваемом внешними и реактивными силами. При наличии у частей тела движения значительного накопления уровней свободы. Эти не подвластные организму силы оказывают на ДД сбивающее воздействие.

Прилагаемые усилия со сбивающими воздействиями направлены на то, чтобы: не давать ДД выходить за рамки необходимой вариативности и устранить деструктивные влияния сбивающих факторов и вариаций на ДД.

Устойчивость наступательных ДД кулатиста в условиях соревновательного боя следует определить по таким показателям, как: активность, надежность и результативность применения этих ДД. Устойчивость биомеханических (временных, пространственных и скоростно-силовых) параметров техники тактики определяется в специальных лабораторных условиях. Вариативность ТТД кулатиста может проявляться в перераспределении по времени выполнения отдельных фаз технического действия (ТД), в изменениях направления способа входа в ТД, направлении ТД, в изменении стойки, нанесении траектории (угла) ТД, способа осуществляемых подготовительных ТД и др. В то же время спортивному педагогу не следует упускать из вида, что вариативность пространственных, силовых и временных параметров ТТД кулатиста, допустим в ограниченных пределах. Увеличение времени выполнения фаз ТТД в целом, уменьшение прилагаемых усилий или же изменение пространственной точности ДД может привести к снижению эффективности атакующих ТД.

А.Х.Анаркуловой [2] было проведено систематическое обследование морфо-функциональных основ курашистов 14-19 лет и был произведен анализ показателей функциональной подготовки юных курашистов в динамике.

Сформулированы научно-обоснованные подходы к определению весовых категории юных курашистов в соответствии с требованиями международно –признанных установок и правил.

После наступления утомления, в структуре выполняемых спортсменами ТТД, происходит изменения следующего характера: - изменения пространственной временной структуры взаимодействия с опорой; - нарушение пространственной точности проведения ТТД; - падение прилагаемых усилий при выполнении ТТД; -удлинение времени выполнения ТД в целом; - увеличение вариативности времени выполнения фаз ТД [7].

На наш взгляд, интересным и для нас полезным являются исследования Л.А.Самвелян. Так, в шестиминутном тесте, он выделяет период продуктивной работы, где им обнаружены достаточно высокая устойчивость всех характеристик атакующего ТД, период компенсации (в этот период нарушение отдельных характеристик ТД еще не приводит к уменьшению эффекта) и период декомпенсации, где происходят изменения во всех характеристиках выполняемого ТД, что в конечном итоге приводит к значительному снижению по эффективности [9].

При работе на аэробном пороге у спортсменов высокой квалификации. Им установлены, что под воздействием утомления происходят адаптационные и деструктивные перестройки параметров ТД.

О.Э.Бекурганов [4], изменения показателей времени двигательной реакции времени выполнения ТД в целом под влиянием прогрессирующего утомления использовали как объективные критерии для установления более эффективного теста и уровня специальной выносливости спортсмена.

В условиях наступления утомления у спортсменов ухудшаются: точность движений по силовым и пространственным характеристикам, максимальное усилие, стартовая и взрывная сила, скоростная и статическая выносливость, скоростно-силовые возможности [5]. В тоже время в работе А.Ж.Айбалаевым, отмечается что при утомлении нарушается корреляционная связь между, скоростно- силовой подготовленностью и точностью ТД.

Р.М.Бахшалиев, изучая временные и динамические параметры работы верхних и нижних конечностей боксера установил, что в условиях утомления у них уменьшается ряд показателей: - частота прыжковых движений, -градиент силы прыжка; - градиент силы удара.

Физические нагрузки различной мощности оказывают неодинаковые влияния на точность осуществляемых установленных величин интервала времени, пространства и усилия.

Кроме вышеуказанных утомление спортсмена проявляется и в: - увеличении времени и пути торможения общего центра тяжести массы тела; - повышении отрицательной продольной и положительной вертикальной работы; - снижение скорости, энергии, работы и мощности в фазе отталкивания.

В результате наступления утомления, у юных спортсменов снижается коэффициент полезных действий (КПД).

В фазе компенсированного несмотря на затруднения, спортсмен сохраняет прежнюю интенсивностью осуществляемой работы, за приложением волевых усилий, снижение интенсивности работы свидетельствует о наступлении фазы декомпенсированного утомления.

Если интенсивность работы задается работающим, она определяется состоянием лабильности, в связи с этим прогрессированием утомления объем выполняемой работы будет уменьшаться, в случае интенсивность является постоянной, прогрессирующие утомления могут отражаться на качественных показателях.

Утомление разделяется на две фазы: - фаза утомления развивается без каких-либо нарушений моторной гормона в организме человека; - утомление, связанное с наступившими дисгармониями.

В.С.Фарфель указывает, что утомление играет роль «Особого фильтра», приходит к выводу, что в фазе компенсированного утомления у спортсменов устраняться наружные движения. В результате исследования техники ходьбы, бега, плавания, конькобежного шага им было обнаружено, что под влиянием утомления сначала уменьшается длина шага спортсмена и как компенсация увеличивается частота, затем происходит снижение скорости движения [12]. Следовательно, утомление мышц не в состоянии обеспечить необходимый импульс силы, в связи с этим осуществляют меньшее, но более продолжительное приложения усилий, компенсируя снижение импульса силы увеличения времени и силы действия мышц, что в конечном итоге приводит к увеличению продолжительности опоры.

Следует выделять два периода наступающего утомления: первый период следует называть компенсируемым, но не компенсированным. Акцентируя этим, что полной компенсации снижающейся деятельности функциональных элементов в данной фазе не наблюдается [8].

Объективными проявлениями локального мышечного утомления могут быть механические, т.е. снижение силы сокращения мышц, электрокимографические: повышение электромиограммы мышц (ЭМГ), работающей мышцы и вовлечение мышц других частей тела, и энергетические показатели: увеличение энергозатрат при неизменной и же более низкой интенсивности осуществляемой работы.

Утомление может привести к снижению PWC170 и экономичности функций организма. Под воздействием утомления снижается эффективность физиологических затрат организма занимающегося. Радиотелеметрическая регистрация (ЧСС) позволяет обнаружить, что при утомлении повышение ЧСС сопровождается снижением скорости выполнения движения [1].

Под воздействием утомления происходит дискоординация функций организма спортсмена. Дискоординация функций анализаторной деятельности у спортсменов выражается в падении точности ТД и ослабление способности воспроизводить устойчивые

положения конечностей тела в пространстве необходимой фазе движения. Снижение функций анализаторов, происходит из-за ослабления состояния центров двигательного анализатора.

В фазе компенсированного утомления дискоординации ДД не происходит, а, наоборот, спортсмены в таком состоянии показывают более совершенную координацию движений, приспособлявая ТД к изменившимся условиям деятельности.

В период выполнения работы субмаксимальной и большой мощности утомление начинает прогрессировать непосредственно после начала физической работы и в отдельно взятых случаях и обстоятельствах, при утомлении наблюдалась вовлечение в деятельность мышц, ранее не функционировавших, снижение периода расслабления мышц и нарушение стабильности усилий, уменьшение величин потребляемого кислорода [11].

При выполнении спортсменом специфической спортивной тренировки (СТ) до отказа с определенного момента испытуемый, продолжая выполнять работу с определенной скоростью, начинает увеличивать частоту движений, в конечном итоге эта частота, нарастая, достигает максимума к моменту отказа от выполнения работы.

На основе регистрации электромиограммы мышц у спортсменов на тредбане с заданной скоростью выявлено, что при утомлении доля активных мышц в цикле уменьшается, а относительного покоя увеличивается. Это является характерной реакцией тренированного организма на лимитирующий фактор. На изменяющихся условиях нервная система реагирует либо компенсаторными коррекциями, направленными на сохранение детали движения, либо же внесением приспособительной вариации в движение [4].

В.Н.Платонов отмечает, что в условиях преодолеваемого утомления осуществляется не путем утраты эффективности ТД, а на основе ее сохранения. По его мнению, в условиях преодолеваемого утомления у спортсменов совершенствуется ТТД.

В прогрессирующих условиях утомления происходят компенсаторные, приспособительные изменения параметров техники физических упражнений (ФУ)

Выполняемая физическая работа в условиях преодолеваемого утомления является естественным и эффективным фактором, способствующим поиска необходимого варианта ТД в период снижения сократительной способности мышц, положительное влияние на процесс формирования структуры движений оказывает выполняемая физическая работа без изменения «рабочей гармонии».

Структуру выполнения ТД следует совершенствовать в состоянии утомления, чтобы уменьшить неблагоприятное воздействие утомления на результат ТД.

Итак, в современной системе СТ, выполнение ТД на фоне утомления используется при подготовке спортсменов в качестве естественного и эффективного стимула, позволяющей расширению функциональных возможностей организма и повышению PWC170 спортсмена.

Список литературы:

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
2. Бибииков С.В. Методика развития координационных способностей юных боксеров на основе моделирования условий их соревновательной деятельности: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2004. – 24 с.
3. Бунин В.Я. Основы теории соревновательной деятельности. – Минск: БГИФК, 1986. – 120 с.
4. Колесник И.С. Управление развитием ведущих двигательных координаций в боксе. – М., 2005. – 129 с.
5. Попов Г.В. Боевые искусства народов мира. – М., 1991. – 172 с.
6. Садовский Е.П. Попытка определения координационной сложности, объема и интенсивности упражнений в тренировке высококвалифицированных кикбоксеров и таэквондистов // Теория и практика физической культуры. – М., 1992. - № 2. – С.2-8.
7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология. Общая. Спортивная. Возрастная. учебник. – М.: Терра Спорт, 2006. – 520 с.

ӘОЖ 796.01

ДҮНИЕЖҮЗІЛІК КӨШПЕНДІЛЕР ОЙЫНДАРЫНА ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ БОЙЫНША ҚҰРАМА КОМАНДАЛАР ДАЯРЛЫҒЫН ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ

**Конакбаев Б.М. - педагогика ғылымдарының магистрі,
Шепетюк М.Н.- педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор,
Бекембетова Р.А.- биология ғылымдарының кандидаты,
Лесбекова Р.Б.- биология ғылымдарының кандидаты,
қауымдастырылған профессор,
Телемгенова А.М.- педагогика ғылымдарының магистрі,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан**

Аңдатпа. Дүниежүзілік көшпенділер ойындарына қатысуға ұлттық құрамаларды даярлаудың теориялық және практикалық салаларын қамтитын жүйелі көзқарасты талап етті. Спортшыларды даярлауды ғылыми қамтамасыз ету спорт ғылымы, психология, физиология және медициналық қамтамасыз ету саласындағы зерттеулерге негізделген. V Дүниежүзілік көшпенділер ойындарына даярлық бойынша ұлттық спорт командаларын ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету үшін Ұлттық спорт түрлері жоғары мектебінде кешенді ғылыми топ құрылды. Кешенді ғылыми топтың мақсаты – ұлттық құрама командаларды ойындарға даярлық барысында ғылыми-әдістемелік қолдау көрсету болды. Спортшыларға алдын-ала және ағымдық тексерулер жүргізілді, одан кейін әр спортшыға жеке-жеке оқу-жаттығу процесін жақсарту мен спорттық нәтижелерді арттыру бойынша тәжірибелік ұсыныстар әзірленді.

Кілт сөздер: көшпенділер, ұлттық ойындар, құрама команда, дене даярлығы, функционалды даярлық.

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT FOR THE PREPARATION OF NATIONAL SPORTS TEAMS FOR THE V WORLD NOMAD GAMES

**Konakbayev B. M., Shepetyuk M.N., Bekembetova R.A., Lesbekova R.B., Telemgenova A.M.
Kazakh Academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan**

Abstract. Participation in the World Nomad Games required a systematic approach, including theoretical and practical training of national teams. Scientific support for the training of athletes is based on research in the fields of sports science, psychology, physiology, and medical support. A complex scientific group has been formed at the National Higher School of Sports to provide scientific and methodological support to national sports teams in preparation for the V World Nomadic Games. The purpose of the complex scientific group was to provide scientific and methodological support to the national team during the game preparation. Preliminary and current examinations of athletes were conducted, after which practical recommendations were developed for improving the training process and improving sports results for each athlete separately.

Keywords: nomads, national games, national team, physical training, functional training.

Кіріспе. Дүниежүзілік көшпенділер ойындары - ұлттық және дәстүрлі ойындар мен спорт түрлері бойынша өз шеберліктерін көрсету үшін әртүрлі көшпелі халықтардың өкілдерін біріктіретін халықаралық спорттық іс-шара. Бұл ойындар мәдени мұраны сақтауға, сондай-ақ халықтар арасындағы өзара түсіністік пен ынтымақтастықты нығайтуға

көмектеседі. Ұлттық құрамалардың бұл ойындарға сәтті қатысуының маңызды салаларының бірі спортшыларды даярлау болып табылады және кешенді ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етуді қажет етеді. Кешенді ғылыми топ ұлттық спорт түрлері (аударыспақ, теңге ілу, көкпар, садақ ату, жамбы ату, қазақ күресі) командаларына зерттеу жұмыстарын жүргізді.

Зерттеу жұмыстары даярлықтың бастапқы кезеңінде оқу-жаттығу жиындары кезінде, Алматы облысы Бәйтерек ауылындағы оқу-жаттығу орталығының спорт базасында және басқа да спорт нысандарында өткізілді. Функционалдық, педагогикалық-психологиялық көрсеткіштерді кешенді бағалау жаттықтырушыға спортшының даярлық деңгейін бағалауға, жаттығулар мен жарыс әрекеттерін жоспарлауға, жарыс нәтижелерін болжауға, спортшының жоспарланған сынаққа даярлығына объективті баға беруге мүмкіндік берді.

Спорттық нәтижелердің өсуін анықтайтын негізгі факторлар:

- қуат көзімен қамтамасыз ететін жүйелердің максималды функционалдық көрсеткіштері,
- тыныс алу және жүрек-тамыр жүйелерінің жоғары тиімділігі мен резервтік мүмкіндіктері,
- оңтайлы моральдық-психологиялық қасиеттер кешені.

Белгілі болғандай, спортшы ағзасының қарқынды бұлшықет жұмысына бейімделуі мен белсенділігін қамтамасыз етуге бағытталған, қан айналымын, тыныс алуды және ағзаның функционалды жүйесінің басқа компоненттерін жұмылдыруды тудыратын ағзаның реакциясы болып табылады. [1; 2]. Барлық процестер орталық жүйке жүйесі арқылы іске қосылады және реттеледі.

Бұл мақалада спортшылардың жаттықтыру мен жарыс жүктемелеріне жүргізілген ағымдық бақылау нәтижелері берілген. Ағзаның функционалдық және бейімделу процестерін бағалау үшін қан айналымы жүйесінің өлшемдері ағзаның бейімделу белсенділігінің көрсеткіші және ағзадағы қуаттық немесе зат алмасу процестерінің күйін неғұрлым дәл көрсететін лактат көрсеткіштері қолданылады [3,4,5]. Теориялық және эксперименттік зерттеулер нәтижесінде сүт қышқылының (лактат) мөлшері бұлшықет жүктемесінен кейін, сондай-ақ жедел қалпына келу кезеңінде ағзаның жалпы күйін көрсететін бейімделу өзгерістерінің дәрежесін бағалау үшін пайдаланылуы мүмкін екендігі анықталды.

Мақсаты - оқу-жаттығу процесін оңтайландыру және спорттық нәтижелерді жақсартуға арналған спортшылардың денелік, функционалдық және психологиялық даярлық деңгейін анықтау үшін V -ші Дүниежүзілік көшпенділер ойындарына спорт түрлері бойынша ұлттық құрамаларды дайындауды ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету ерекшеліктерін қарастыру.

Міндеттері:

1. Спортшылардың дене даярлығына тестілеу жүргізу.
2. Ағзаның функционалдық жағдайын анықтау.
3. Спортшылардың психологиялық диагностикасын жүргізу.
4. Алынған деректер негізінде жаттықтырушылар мен спортшыларға оқу процесін оңтайландыру бойынша ұсыныстар беру.

Зерттеу әдістері:

- Спортшылардың дене даярлығын анықтау және әртүрлі бұлшықет топтарының мүмкіндіктерін бағалау үшін 10 тест тапсырмасы қолданылды.
- Антропометрлік көрсеткіштер мен дене құрамы биоэлектрлік кедергі әдісі арқылы анықталды. Бойы мен дене салмағын өлшеу үшін стандартты TANITA DC-360 дене құрамы анализаторы пайдаланылды. (приложения А), өкпенің тіршілік сыйымдылығын (ӨТС)

анықтау және тіршілік индексті (ТИ) есептеу үшін СМП-21/01-«р-д» спирографы қолданылды.

- Динамометрлердің көмегімен күш көрсеткіштері анықталды: оң және сол қол, бел күші

- Өкпенің тіршілік сыйымдылығын (ӨТС) анықтау үшін механикалық спирометр пайдаланылды.

- Дем алу кезінде тыныс алуды ұстап тұру сәтіндегі тыныс алу жүйесінің потенциалын бағалау үшін Штанге сынамасы қолданылды.

- Жаттығу кезінде анаэробты гликолиз механизмдерін жұмылдыру қабілетін, сондай-ақ оны пайдалану қабілетін бағалау үшін Lactate-plus Nova-Biomedical портативті лактометрдің көмегімен қандағы лактат құрамы анықталды.

Сынақ әдісі тыныштық күйдегі жүрек соғу жиілігін (ЖСЖ) және қандағы лактат деңгейін өлшеуді қамтиды. Содан кейін қарсыластардың 5 минуттық жарыс жұмысын (аударспақ) аяқтағаннан кейін ЖСЖ есептей отырып, қалпына келудің бірінші, үшінші, бесінші және 7 минуттарында лактат мөлшерін анықтау үшін қан алынады.

Спортшылар ағзасының бейімделуін бағалау үшін әртүрлі қарқынды жаттығуларды орындау кезінде ЖСЖ көрсеткіштерін бақылап отырдық. Импульстік жазба POLAR H10 кеуде қуысының ЖСЖ монитормен арқылы жүзеге асырылды. Кеуде тұсындағы электродтарды пайдалана отырып, ЖСЖ бақылау құрылғысы электрлік импульстарды жазады және бұл деректерді байланыс арналары арқылы планшетке жібереді.

Педагогикалық бақылаулар. Бұл әдіс жаттығулар аяқталғаннан кейін алғашқы 10 секундта пальпация арқылы жасалған әрбір жаттығу құралының орындалу уақытын және ЖСЖ есепке алуды қамтиды. Жаттығу жүктемелерінің қарқындылығын бақылау В.И.Сытник және бірлескен авторлармен әзірлеген әдіс бойынша жүргізілді [6].

Зерттеу нәтижелері:

Зерттеу жұмыстары 2024 жылдың 4 маусымында Алматы облысы, Бәйтерек ауылындағы оқу-жаттығу орталығы орталығында «аударыспақ» (14 спортшы) және «теңге ілу» (5 спортшы) бойынша Қазақстан Республикасының құрама командаласы мүшелеріне жүргізілді. Сынақ нәтижелері хаттамаларда көрсетіледі (кесте-1).

Аударыспақ. Спортшылар әртүрлі бұлшықет топтарының мүмкіндіктерін бағалау үшін 10 сынақ бойынша тапсырмалар орындады. Сынақ нәтижелерін талдау келесі қорытынды жасауға мүмкіндік берді:

Сырықта тартылу (рет саны) – 7 спортшы жақсы нәтиже көрсетті (19 реттен жоғары); 3 спортшы орташа (10 еседен астам); 3 спортшы төмен (10 еседен аз); бір спортшы жарақатына байланысты тапсырмады.

Арқанға өрмелеу (5 метр) – 6 спортшы орташа нәтиже көрсетті (10-16 сек), 6 спортшы нашар нәтиже көрсетті (2-еуі аяғын пайдаланып, 4-і мүлдем көтерілмеді) және екі спортшы жарақатына байланысты сынақтан өтпеді.

Кесте 1. Аударыспақтан ұлттық құрама командасы мүшелерінің жалпы дене даярлығы бойынша бақылау нормативтерін тапсыру хаттамасы

	Аты-жөні	Туылған жылы	Бойы, см	Салмағы, кг	Арқанға өрмелеу 5 м., сек	Жүгіру 3x10 м. сек	Бір орнынан секіру, см	Қол динамометриясы, кг	
								оң	сол
1	К.К	2001	180	104	18,2/а	8,38	218	50	54
2	Б.Б.	2000	179	94	2,5 м	8,25	225	60	56
3	К.Т	1994	178	97	-	7,87	218	56	50
4	К.Б	1985	183	114	-	8,35	195	78	72
5	І.С.	1989	183	107	1,8м	8,5	236	80	74
6	Р.Е.	1994	183	94	1,5м	8,34	217	62	54
7	С.А	1995	180	104	2,0м	8,13	220	54	54
8	Е.Ш	1995	175	77	16,38	7,19	257	64	74
9	А.Б	1991	171	62	10,09	8,80	223	54	56
10	С.А	1986	180	61	9,56	7,53	252	58	56
11	Х.Р	2001	181	90	13,85/а	8,31	214	58	54
12	Ө.Д	2000	180	79	12,87	7,84	233	64	62
13	Қ.Е	2000	170	63	11,32	7,90	226	56	52
14	Л.А	2002	176	73	12,09	8,19	233	62	64

1 кесте жалғасы

Гимнастикалық орындықта алдыға еңкейу, см	Қос сырық қолды бүгіп жазу 10рет, сек	Сырықта тартылу 5 рет, сек	Сырықта тартылу, рет	Сырықта үшбұрыш ұстап тұру, сек	Аяқ пен денені жапқан күйден көгеру 10рет, сек
13	12,94	6,16	13	15,62	10,78
25	2,60	6,69	7	16,25	8,81
-16	11,91	7,94			11,46
18	7,97	5,53	16	40	9,27
8	8,53	6,37	19	6	10,68
16	9,56	5,40	20	41	11,19
5	8,91	6,50	9	8	12,62
13	7,62	5,41	23	6	10,54
19	8,6	5,06	40	33	7,62
10	7,47	4,69	25	4	10,28
6	11,97	7,25	5	6	11,72
14	10,28	5,72	13	5	8,85
20	7,87	5,59	20	24	12,50
16	7,37	4,66	25	17	12,00

Шапшаңдық пен күш мүмкіндіктерін сипаттайтын сынақтарда жақсы көрсеткіштер тіркелді: жүгіру 3x10 м (7,19-8,80 сек); бір орнынан ұзындыққа секіру (214-257 см); қол динамометриясы (сол қол 50-74 кг, оң қол 50-80 кг); қос сырықтта қолды бүгіп жазу 10 рет (7,37-12,94 сек, 1 нашар 26,0); аяқ пен денені жатқан күйден 10 рет көтеру (7,62-12,62 сек).

Аспалы бұрышты ұстау сынағы бойынша төмен көрсеткіш 6 спортшыда (10 сек-тен аз), орташа 4 спортшыда (25 сек-қа дейін), 3 спортшыда жақсы (25 сек-тан жоғары) байқалды.

Икемділік жаттығуында (орындақта иілу) нәтижелер негізінен орташадан жоғары (10 см-ден жоғары), үшеуі орташадан төмен (10 см-ден төмен) болды.

Антропометрлік көрсеткіштер мен дене құрамы VIA TANITA DC-360 биоэлектрлік кедергі әдісі арқылы анықталды. (Кесте-2).

Кесте 2 - Қазақстан Республикасы аударыспақ құрамасының спортшылары арасындағы дене құрамын анықтау нәтижелері (Танита) («Бәйтерек» ОДО 06.04.2024ж.)

	Аты жөні	Жасы	Бойы, см.	Салмағы, кг	Майдың мөлшері, %	Майдың мөлшері, кг	Майсыз салмағы	Бұлшықет масса	Судың мөлшері, кг	Судың мөлшері, %	Дене салмағының индексі
1	А.Б.	32	171	62	6,8	4,2	58,1	55,2	39,7	63,7	21,3
2	С.А.	28	180	61	3	1,8	59,5	56,5	41	66,9	18,9
3	Қ.Е.	23	170	63	6,1	3,9	59,6	56,6	42,3	66,6	22
4	Ғ.Р.	22	181	90	18	16,3	74,2	70,5	52	57,5	27,6
5	Ө.Д.	23	180	79	11,5	9,1	70,3	66,8	48,6	61,2	24,5
6	Л.А.	22	176	73	15,3	11,1	61,6	58,5	42,8	58,9	23,5
7	Е.Ш	28	175	77	12,9	10	67,2	63,9	46,4	60,1	25,2
8	І.С.	35	183	107	16,6	17,8	89,3	85	61,4	57,3	32
9	К.Т.	29	178	97	16,4	16	81,5	77,5	56,8	58,3	30,8
10	К.К.	22	180	104	19	19,9	84,8	80,7	60,2	57,5	32,3
11	Б.Б.	23	179	94	17,6	16,6	77,8	74	54,7	57,9	29,5
12	Р.Е.	29	183	94	16,2	15,3	79	75,1	54,4	57,7	28,2
13	К.Б.	39	183	114	25,6	29,4	85,4	81,2	60,4	52,6	34,3
14	С.А.	29	180	104	20,1	20,9	83,1	79	58,4	56,2	32,1

Үш спортшыда жасына, бойына және салмағына қарай май көлемі жеткіліксіз болды. Екі спортшыда артық май көлемі, 9-да қалыпты нормаларда болды. Алты спортшыда дене салмағының индексі қалыпты ауқымда болды, ал 8 спортшыда дене салмағының индексі артық болды.

Негізгі 7 спортшыда тыныштық күйде, 5 минуттық жұмыстан кейін бірден (атпен күрес) және қалпына келу кезеңінде 3, 5, 7 және 10 минутта ЖСЖ өлшенді және лактат (HL) анықталды. Тексерілген спортшылардың барлығында дерлік брадикардия кезіндегі ЖСЖ тыныштық күйде (48-60 соққы/мин) болды, бұл спортшылар ағзасының жақсы даярлығын көрсетеді. Жүрек соғу жиілігі 5 минуттық жұмыстан кейін бірден (136-160 соғу/мин) есептелді (3-кесте).

Сауығудың 7-минутында барлық зерттелушілер ЖСЖ мен лактат (HL) мәндері бастапқы деңгейге жақын болды. Бір спортшыда (Рахматильда Е.) жұмыстан кейін бірден HL

концентрациясы 20,16 ммоль/л дейін; ал Құралбайда 16,5 ммоль/л болды, бірақ 10 минутта қалпына келу бастапқы деңгейге жақындады.

Кесте 3. Тыныштық күйдегі және 5 минуттық аударыспақ аяқталғаннан кейінгі ЖСЖ мен лактаттың динамикасы

	Аты-жөні	Тыныштық күйде		1 мин. (5 мин күрестен кейін)		Қалпына келу					
		ЖСЖ, соғу./мин	НІ, ммоль/л	ЖСЖ, соғу./мин	НІ, ммоль/л	3 мин		5 мин		7 мин	
		ЖСЖ, соғу./мин	НІ, ммоль/л	ЖСЖ, соғу./мин	НІ, ммоль/л	ЖСЖ, соғу./мин	НІ, ммоль/л	ЖСЖ, соғу./мин	НІ, ммоль/л	ЖСЖ, соғу./мин	НІ, ммоль/л
1	І.С.	48	1,0	136	7,7	150	5,9	90	4,7	72	4,0
2	К.Б.	54	1,1	150	7,8	136	4,5	108	4,8	78	2,8
3	Е.Ш.	54	1,1	136	5,7	108	4,6	78	4,8	66	4,6
4	Ө.Д.	54	1,1	150	4,2	102	3,7	90	4,1	54	4,5
5	С.А.	48	1,1	136	9,7	120	8,1	84	6,8	78	5,8
6	Р.Е.	54	1,0	138	20	104	11,1	96	9,6	78	8,6
7	Қ.Е.	60	4,0	160	16,5	90	6,7	78	6,3	78	6,9

Зерттеу нәтижелерін талдау салыстырмалы демалыс жағдайында барлық спортшыларда негізгі гемодинамикалық көрсеткіште (ЖСЖ, соғу/мин) және метаболкалық көрсеткіште (лактат, ммоль/л) айтарлықтай айырмашылықтар анықталмағанын көрсетті. Жекпе-жектен кейін (5 минут) төрт спортшының жүрек-қантамыр жүйесінен реакциясы – ЖСЖ 136-138 соғу/мин, ал үшеуінің сәл өзгеше болды (150-160 соғу/мин). Бұл ретте лактат деңгейі 4,2-ден 20 ммоль/л-ге дейін ауытқыды. Демек, спортшылар аударыспақтың физиологиялық көрсеткіштердің реакция деңгейінде айтарлықтай ерекшеленеді. Бұл жаттықтырушылар қолданатын әртүрлі жаттығу алгоритмдеріне байланысты болуы мүмкін. Жекпе-жектен кейінгі зерттелген көрсеткіштердің (лактат және ЖСЖ) нәтижелерін бағалай отырып, көптеген спортшылар бәсекелестік күресте өз мүмкіндіктерін түсінбеді. Сонымен қатар, көптеген спортшыларда күрестен кейінгі лактат деңгейінің динамикасы баяу қалпына келтіруді көрсетеді, бұл спортшылардың аэробтық қабілеттерінің төмен деңгейін көрсетеді. Ерекше бір көрсеткіш – лактат 2,8 ммоль/л болды.

Ұсыныстар:

- жарыс жағдайында аударыспақта маңызды болатын құрсақ бұлшықеттерін күшейту (6 спортшыға), қалғандары қол жеткізілген деңгейді сақтап тұру қажет;
- жоғарғы иық белдеуінің күш мүмкіндіктерін арттыру (арқанға өрмелеу), бұл спортшының жекпе-жектедегі мүмкіндіктерін арттырады.
- жаттығу барысында барлық дене қасиеттерінің, соның ішінде жоғары көрсеткіштері барларды қолдау, жалпы дене даярлығы (ЖДД) бойынша жаттығуды аптасына 1-2 жаттығу өткізу қажет.

Жоғары дәрежелі спортшының барлық қажетті қасиеттерін дамытудың негізі - жылдық макроциклдің 25-30% құрайтын негізгі даярлық. Осыған байланысты, міндетті – белгіленген жүктемелердің режимдерін бақылау шартымен жылдық макроциклдегі жаттығу алгоритмін сақтау. Тестілеуден кейін жаттықтырушылар мен спортшыларға спортшылардың

функционалдық даярлығы және аэробты бағыттағы жаттығуларды орындау бойынша ұсыныстар берілді.

Теңге ілу. Тестілеу 8 тест бойынша жүргізілді. Жалпы көрсеткіштер орташадан жоғары. 2 спортшыда (4 және 5 см) икемділіктің әлсіз көрсеткіштері 2 спортшыда (10 және 14 см), теңге ілу үшін маңызды орындықтағы иілу жаттығуларында, сондай-ақ құрсақ бұлшықеттерінің мүмкіндіктерін бағалау жаттығуларында орташа: Сырықта үшбұрыш ұстап тұру 5 спортшыда төмен болды (4-тен 11 сек дейін); 3 спортшыда (13 секундтан астам) жатқан қалыптан кеудені және аяқты көтеру.

Қол динамометриясының 3 көрсеткіші орташадан жоғары (оң жақта 70-тен 78 кг-ға дейін, сол жақта 64-тен 80 кг-ға дейін).

Шапшаңдық пен күш көрсеткіштері орташа мәндерде: қайталанбалы жүгіру 3x10м, тұрып ұзындыққа секіру, 5 рет тартылу, қолды 10 рет бүгіп жазу. Тексерілген 5 адамның 4-інде жасына, бойына және салмағына қарай май көлемі жеткіліксіз екені анықталды. 1-ші зерттелушіде жасына, бойына және салмағына байланысты қалыпты мөлшердегі май көлемі бар.

Бірақ, барлық зерттелушілердің дене салмағының индексі жасына, бойына және салмағына негізделген қалыпты ауқымда болды.

Әдеби деректерге сәйкес, спортшылар арасында май көлемінің дене салмағына пайыздық арақатынасы ерлер үшін 16% және әйелдер үшін 27% құрайды. Ең төменгі көрсеткіш - ерлерде 5-9%, әйелдерде 13-19%. Бұл денсаулықты қамтамасыз етудің қауіпсіз көрсеткіштері.

Ұсыныстар:

- құрсақ бұлшықеттерін күшейтуге арналған жаттығулар санын арттыру;
- омыртқаның икемділігін жақсарту;
- өнімділігі орташа ауқымда және одан жоғары болатын бұлшықет топтарын үнемі қолдап отыру;
- аптасына бір жаттығу дене даярлығына арнау керек.

Көкпар. Бақылау сынақтарын тапсыру 2024 жылдың 11 маусымында «Бәйтерек» ОДО-да өтті. Тестілеуге «көкпардан» 22 спортшы қатысты (ЕССШ – 2, ХДСШ – 1, СШ – 17, СШҮ – 2)

Спортшылар әртүрлі бұлшықет топтарының дене мүмкіндіктерін анықтау үшін 10 сынақ бойынша тапсырмалар орындады. Сырыққа тартылудағы күш көрсеткіштері 3 спортшы үшін 20 еседен жоғары, 15 спортшы үшін орташа 10 еседен жоғары, 4 спортшы үшін 10 еседен төмен орташа мәндерден төмен, бұл жалпы алғанда тиімді бәсекелестік күресті тиімді жүргізу үшін жеткілікті.

Арқанға өрмелеу стандарты (5 м) – 4 спортшының көрсеткіштері нашар болды және нормативті орындай алмады, 8 спортшы аяқтарын пайдаланып стандартты орындады (12-23 сек), 4 спортшы жақсы нәтиже көрсетті (9,5-13 сек). Жаттығу процесінде осы стандарттарды сақтауға ерекше назар аудару керек, бұл жекпе-жек түріне қатысу үшін маңызды бұлшықет топтарын күшейтеді.

Шапшаңдықты-күштік нормалар бойынша спортшылардың орташа және орташадан жоғары көрсеткіштері: тартылу 5 рет (4,4-7,3 сек), денені және аяқты 10 рет көтеру (10,05-14,57 сек), тұрып ұзындыққа секіру (206- 280 см), қоссырықта қолды бүгіп жазу 10 рет (7,5-12,79 сек).

22 спортшының қол динамометриясында 50 кг-нан жоғары (оң, сол) жақсы көрсеткіштер байқалды; гимнастикалық орындықта иілу кезінде (икеменділік) 15 спортшыда 10 см-ден жоғары көрсеткіш болды. Сырықта ілініп тұрып үш бұрышты ұстап тұрғанда көрсеткіштер 4 спортшыда (10 секундқа дейін) әлсіз, 13 спортшыда (10-13 секунд) орташа, тек 5 спортшыда 22 секундта құрсақ бұлшықеттерін күшейтуге ерекше назар аударып, спортшылардың көпшілігіне назар аудару керек.

Ұсыныстар:

- спортшылардың көпшілігі үшін құрсақ бұлшықеттерін күшейтуге ерекше назар аудару;
- 7 спортшының омыртқаның икемділігін жақсарту;
- көкпарға маңызы бар жоғарғы иық белдеуінің бұлшық еттерін штангімен және гірмен жұмыс істеу арқылы дамытуды жалғастыру;
- жаттығу сабақтарында жүйелі түрде дене даярлығы деңгейін жетілдіру.

Садақ ату. Тестілеуге 11 спортшы қатысты: ХДСШ -3, СШ -5, СШҮ - 3. Спортшылар 8 негізінен шапшаңдықты-күшті анықтайтын жаттығуларды орындады. Жақсы нәтижелер 3x10 м қайталай жүгіруде (7,77-9,26), динамометрияда 40 келіден жоғары 7 спортшыда, орындықта иілуде – жақсы нәтиже 7 спортшыда (12-24 см), төмен нәтиже 4 спортшыда (0-2 см), денені және аяқты 10 рет көтеру, 10 спортшыда жақсы нәтиже (8-15 сек), біреуінде төмен (20) сек). 10 спортшыға сырықта үшбұрыш ұстап тұру жаттығуында төмен көрсеткіштер тіркелді, нәтиже 3,89 -12,75 секунд болды, біздің ойымызша, садақ атуда құрсақ бұлшықеттері денені ұстау үшін маңызды, сондықтан оларды күшейту керек.

Ұсыныстар:

- барлық спортшылардың құрсақ бұлшықеттерін күшейту;
- 4 адамда омыртқаның икемділігін жақсарту;
- қыздарға қол динамометрия көрсеткіштерін жақсарту;
- аптасына бір жаттығуды дене даярлығы бойынша өткізу керек.

Сынақ нәтижелері бойынша әрбір спортшыға дене даярлығындағы кемшіліктерді жою бойынша жеке ұсыныстар әзірленді. Сондай-ақ, жекелеген спортшыларға түрлі жаттығуларды орындау бойынша ұсыныстар берілді. Олардың сегізінде май мөлшері қалыпты мөлшерде болды. Екеуінде - жасына, бойына және салмағына байланысты артық май көлемі болды. 4 адамда дене салмағының индексі қалыпты шектерде, ал 7 адамда жасына, бойына және салмағына байланысты шектен тыс дене салмағының индексі анықталды.

Денедегі майдың артық мөлшері бар спортшыларға циклдік аэробты жаттығуларды (үлкен және біркелкі қарқынды аймақтардағы) орындауды ұсынамыз. Сондай-ақ, артық салмағы бар 7 спортшы диетаның 2000-1500 ккал/тәулігіне дейін азайтуы керек. Салмақ жоғалту баяу болуы керек: аптасына 400-800 г. Бұл артық салмақты жою үшін тамаша мөлшерлеме.

Қорытынды

Зерттеу жұмысы бойынша қолданылған жаттығу сынақтарының әдістемесі мен құралдары бұлшықет-буын сезімталдығын жақсартуға ықпал етті. Жүргізілген зерттеулер жаттықтырушыларға спортшылардың ағзасының күйін және олардың даярлық деңгейін бақылауға мүмкіндік берді. Сондай ақ, алынған көрсеткіштердің нәтижесінде жаттықтыру жоспарын толықтыруға және өзгертуге, жарыстық сипаттағы жүктемелерді оңтайлы жүргізуге септігін тигізеді. Дүниежүзілік көшпенділер ойындарында жоғары нәтижелерге қол жеткізуде ұлттық құрамаларды даярлауды ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету басты рөлдердің бірі болып саналады. Бұл міндеттерді ойдағыдай жүзеге асыру үшін ғылыми-әдістемелік білімді, жаңашыл жаттықтыру әдістерін қолдануды, ұлттық спорт түрлерінің жарыс ерекшелігін ескере отырып даярлықты жетілдіруді талап етеды.

Әдебиеттер тізімі:

- 1.Граевская Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему.- М.: Медицина, 1975.-278 с.
- 2.Кассиль Г.Н. Внутренняя среда организма –М: Наука, 227с.
- 3.Brooks G.A. The lactate shuttle during exercise and recovery //Med. Sci. Sports Exerc. 1985. 17. –P.22-34.
- 4.Gladden L.B. Lactate metabolism: a new paradigm for the third millennium //J. Physiol., 2004. 558. 1. - P 5-30.

5. Gillium T. L, Kravitz L. Assessing the lactate threshold //EDEA Fitness Journal.2008, 5(2). P.21-23.

6. Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо. – Спортивная борьба. Ежегодник. М.1974-С.13-17.

UDC 796.02

NATIONAL SPORTS IN RUSSIA. THEIR PRESERVATION AND POPULARIZATION IN MODERN SOCIETY

**Karlina M.O. - St. Petersburg State University of Veterinary Medicine,
St. Petersburg, Russia**

Abstract. The article examines initiatives to preserve and popularize national sports in Russia, emphasizing their importance for the formation of cultural identity and patriotism among young people. The article describes the active work carried out with the support of the Ministry of Sports aimed at the development of physical and spiritual culture, as well as at strengthening interethnic unity. Special attention is paid to successful events and forums aimed at promoting the richness of the Russian cultural tradition both at the domestic and international levels. The author notes that the development of national sports traditions is not only a means of preserving cultural heritage, but also an important element in the formation of a harmonious Russian society, contributing to strengthening international cooperation in the field of sports and culture. The article emphasizes the need for continued government support for these initiatives to ensure the preservation of a unique cultural heritage for future generations.

Keywords: sport, national sports, Russia, traditions, heritage.

National sports traditions are not just entertainment, but a powerful tool for preserving and developing the unique cultural heritage of the peoples of Russia. Their role in modern society is difficult to overestimate, because they contribute to strengthening interethnic unity, fostering patriotism and civic responsibility, as well as forming a sense of national identity among the younger generation. In the context of modern globalization processes, when traditional values are often challenged, the preservation and popularization of national sports is of particular importance. They help to overcome crisis phenomena – political, economic and social – by uniting people with a common goal and cultivating mutual understanding and respect. The active involvement of young people in national sports is a key aspect of this work [1].

This not only prevents the loss of centuries-old traditions and rituals, but also creates a favorable ground for solving many problems related to interethnic relations. Participation in competitions, festivals and other events promotes intercultural dialogue, the development of tolerance and mutual understanding between representatives of different nationalities. Moreover, mastery in national sports can become a source of pride and self-affirmation for young people, strengthening their sense of belonging to their culture and the country as a whole.

Significant efforts are being made in Russia to support and develop national sports. Numerous festivals, All-Russian and regional competitions, and sports contests are held aimed at preserving and popularizing traditional sports practices of various peoples. These events not only demonstrate the diversity and richness of Russian culture, but also serve as a platform for sharing experiences and strengthening ties between regions [2].

An example of a large-scale event is the International Forum and Festival "Revival of Traditional Sports", held from February 16 to 18, 2024 in Antalya, Turkey under the auspices of the World Ethnosport Confederation. This event highlights the international recognition of the importance of Russian national sports and their potential for intercultural exchange. The decision to hold the seventh international forum on ethnosport in Kazan in 2025, proposed by former Russian

Sports Minister Oleg Matytsyn, is an important step in this direction. This indicates the priority attention paid by the State to the preservation and development of national sports traditions. Matytsin stressed that for Russia, with its multinational population of more than 190 nations, this is of particular importance. Each nation has its own unique sports traditions, which are an integral part of its cultural heritage.

It is important to note that the support of national sports is not limited to holding major events. A significant role belongs to regional programs aimed at developing sports infrastructure, training coaches and involving young people in national sports. These programs often include not only sports training, but also educational components aimed at popularizing the history and culture of the respective peoples.

In addition, the active inclusion of national sports in the educational programs of schools and universities is an important factor for the formation of a sense of pride in the younger generation for their national culture and history. This contributes not only to the physical development of children and adolescents, but also to the education of patriotism and civic responsibility. Conducting physical education lessons with elements of national sports, organizing school and university competitions in national sports – all this contributes to the popularization and preservation of Russia's rich sports heritage.

Russians have mastered a huge number of sports. And the world community associates Russians with victory and world glory [3]. National sports in Russia are diverse and interesting. Surely many of you are familiar with such national sports as Sambo (self-defense without weapons), bandy, kettlebell lifting, buza - a type of martial art, fist fighting or hand-to-hand competition. All of these sports exist in modern Russia [4]. But there are less polar sports that were formed several centuries ago, such as:

1. Lapta is one of the oldest sports. Players use a stick slightly less than a meter long, which is a prototype of a bat. The game is played between two teams: "city" and "field". The "city" starts the game, one of its participants throws the ball into the "field" and tries to run to his baseline. The members of the "field" team, in turn, try to catch the ball and hit the opponent. If the ball hits the runner, he is out of the game. If the ball is not caught, the players of the "field" must return the ball to the "city" zone. Points are awarded for each surviving player. In the Russian Empire, lapta was especially loved by officers, and then it was included in the training program for soldiers of the Red Army.

2. Kila is a game that is a combination of "war" and football. Her goal is to throw the ball into the opponent's zone. The game is divided into two stages: in the first stage, the players hit the ball with their hands only, and in the second, after the ball falls, the use of legs is added.

3. Clubbing or field hockey, as it is also called, was practiced by our ancestors, making small balls and wooden sticks out of leather, dividing into two teams. The goal of the game was to hit the ball into the opponent's hole. After Peter the Great brought ice skates from Holland, the players of the "clubbing" quickly adapted to the new technique, and this sport became very popular. Since then, hockey has been firmly entrenched in understanding as one of the national sports of Russia [5].

Russia is actively working to preserve and popularize national sports. With the support of the Ministry of Sports, large-scale initiatives are being implemented aimed at ensuring that the younger generation can develop not only physically, but also spiritually, honoring traditions and preserving the cultural heritage of the country.

In conclusion, it can be noted that the state policy concerning the development of national sports is focused on preserving cultural diversity, strengthening interethnic unity and the formation of patriotism. The implemented events and programs not only support national sports traditions, but also contribute to their further development, making a significant contribution to the creation of a harmonious and unified Russian society.

Support for these initiatives plays a key role in preserving the unique cultural heritage of the peoples of Russia for future generations. Active cooperation with the international community, through events such as the Antalya Forum and the planned forum in Kazan, helps to popularize the richness of Russian culture and strengthen international cooperation in the field of sports and culture.

The exchange of experience and traditions between countries is becoming an important aspect for mutual understanding and respect, which, in turn, enriches both the Russian and world sports and cultural environment.

References:

1. Kozhanova I.A. The importance of preserving national sports traditions // Official website of the Federation Council. – URL: <http://council.gov.ru/events/news/135803/> (Date of application: 06.06.2024).
2. Kuznetsova Z.M., Kuznetsov S.A., Maksimova E.F. The revival of traditional sports and folk games // Pedagogical, psychological, medical and biological problems of physical culture and sports. – 2024. – vol. 19, No. 1.
3. Osipov D.V. Sambo as an integral part of the national culture of modern Russia // Nauka-2020. 2020. №4 (40). - pp. 137-140.
4. Nikolaev A.A., Grineva E.A. Fist fighting as a means of military and physical training of Russian youth in traditional folk culture // Nauka-2020. 2017. - №2 (13). - pp. 198-203.
5. Galitsyn S.V., Ziganshin O.Z., Tkachenko P.A., Chiligina D.V. Research of hockey development with the ball in the Far East // MNIZH. 2017. - №3-1 (57). - С. 17–19.

ӘОЖ 796.01

17-18 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ ПАЛУАНДАРДЫҢ ДЕНЕ САЛМАҒЫНЫҢ ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІНЕ СӘЙКЕСТІГІ ЖӘНЕ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРДІ ИГЕРУ ДЕНГЕЙІ

Копжанов Г. Б. - педагогика ғылымының магистрі, аға оқытушы
Кожамжаров Т. Т. - ҚР Еңбек сіңірген жаттықтырушысы, аға оқытушысы
Насиев Е. К. - педагогика ғылымының магистрі,
Телемгенова Ә. М. - педагогика ғылымының магистрі
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Бұл зерттеу 17-18 жас аралығындағы палуандардың дене салмағының жас ерекшеліктеріне сәйкестігі мен олардың әдіс-тәсілдерді игеру деңгейі арасындағы байланысты анықтауға бағытталған. Жас палуандардың физикалық көрсеткіштерін (салмақ, бұлшықет және май мөлшері) және олардың спорттық техникасын орындау сапасын бағалау арқылы, дене құрамының спорттық нәтижелерге ықпалын талдау қарастырылды. Зерттеу барысында палуандардың дене салмағы мен техника орындау деңгейі арасында өзара тәуелділіктің бар екені анықталды. Бұл мәліметтер жас палуандарды дайындаудағы жаттықтыру үдерістерін жетілдіру үшін маңызды болып табылады.

Кілт сөздер: палуандардың дене салмағы, жас ерекшеліктері, әдіс-тәсілдерді игеру деңгейі, физикалық дайындық, спорттық нәтижелер.

CORRESPONDENCE OF BODY WEIGHT TO AGE CHARACTERISTICS OF WRESTLERS AGED 17-18 YEARS AND THE LEVEL OF MASTERY OF METHODS AND TECHNIQUES

Kopzhanov G. B., Kozhamzharov T.T., Nasiev E.K., Telemgenova A.M., Kazakh Academy of sports and tourism Almaty, Kazakhstan

Abstract. This study aims to determine the relationship between age-specific weight conformity and the level of technique acquisition among wrestlers aged 17-18. By evaluating young wrestlers' physical parameters (weight, muscle, and fat composition) and the quality of their technical performance, the research examines the impact of body composition on athletic outcomes. The study

identifies a correlation between body weight and the level of technique mastery among the wrestlers. These findings are essential for improving training processes for young wrestlers.

Keywords: body weight of wrestlers, age-specific features, level of technique acquisition, physical fitness, athletic outcomes

Кіріспе. Қазіргі таңда спорттың әртүрлі бағыттары қоғамда кеңінен танылып, жастар арасында ерекше қызығушылық тудырып отыр. Соның ішінде күрес спорты – жасөспірімдердің физикалық және моральдық дамуына ықпал ететін маңызды спорт түрі. 17-18 жас аралығындағы палуандарды дайындау кезінде дене салмағының жас ерекшеліктеріне сәйкестігін ескеру, олардың спорттық жетістіктерін арттыруға көмектеседі. Бұл жастағы спортшылардың дене құрамы, яғни бұлшықет пен май массасының арақатынасы, олардың техника орындау сапасына тікелей әсер етеді. Дене салмағының спорттық нәтижелерге ықпалы мен палуандардың әдіс-тәсілдерді игеру деңгейі арасындағы байланысты зерттеу өзекті мәселелердің бірі болып табылады. Жас палуандардың дайындық деңгейін арттыру үшін олардың физикалық көрсеткіштерін дұрыс бағалау қажет. Бүгінде көптеген жаттықтырушылар спортшылардың физиологиялық ерекшеліктерін ескеріп, жаттығу үдерісін оңтайландыруда. Бұл зерттеу палуандардың салмағы мен техникалық дайындығы арасындағы байланысты жан-жақты талдауға бағытталған. Осылайша, палуандардың физикалық және техникалық көрсеткіштерін кешенді зерттеу олардың болашақ спорттық жетістіктеріне оң ықпал етеді.

Зерттеудің мақсаты. 17-18 жас аралығындағы палуандардың дене салмағының жас ерекшеліктеріне сәйкестігі мен олардың әдіс-тәсілдерді меңгеру деңгейін зерттеу.

Зерттеудің міндеттері:

1. Жас палуандардың дене салмағының жас ерекшеліктеріне сәйкестігін анықтау;
2. Әдіс-тәсілдерді меңгеру деңгейін бағалау;
3. Дене салмағы мен әдіс-тәсілдерді игеру деңгейі арасындағы байланысты талдау;
4. Дене салмағының спорттық нәтижелерге ықпалын зерттеу.

Зерттеудің өзектілігі. Жас спортшылардың физикалық және техникалық дайындықтарының спорттық жетістіктерге әсерін зерттеу қазақстандық спорттың дамуына ықпал етеді. Палуандардың жас ерекшеліктеріне сәйкес дайындық деңгейін анықтау олардың бәсекеге қабілеттілігін арттыру үшін маңызды.

Зерттеудің жаңалығы. Палуандардың жас ерекшеліктеріне сәйкес дене салмағының спорттық нәтижелерге әсері бұрын-соңды жан-жақты зерттелмеген. Осы зерттеу дене салмағы мен әдіс-тәсілдерді игеру арасындағы өзара байланысты жаңаша қырынан ашады.

Зерттеудің практикалық маңыздылығы алынған нәтижелер жаттықтырушыларға жас палуандардың салмағын және физикалық дайындықтарын бақылауда қолдануға көмектесетіндігінде және спорттық жаттығу әдістемелерін жетілдіруге бағытталған ұсыныстар берілетіндігінде.

Зерттеудің теориялық маңыздылығы: Зерттеу нәтижелері жас спортшылардың физиологиялық және техникалық көрсеткіштерінің өзара байланысын анықтауға бағытталған спорт ғылымына теориялық үлес қосады.

Зерттеу әдістері:

1. Антропометриялық өлшеулер арқылы дене салмағы мен құрамын анықтау;
2. Спорттық жаттығулар кезінде әдіс-тәсілдерді орындау деңгейін бақылау;
3. Корреляциялық талдау арқылы дене салмағы мен әдіс-тәсілдерді игеру деңгейі арасындағы байланысты анықтау.

Зерттеу жұмысы:

Кесте 1. Қазақ күресі бойынша жаттығу жүктемесін орындау кезіндегі ЖСЖ көрсеткіштері (күні 27.09.2024 г., уақыт 09:05-11:00 «ҚазАСТ» залы)

№	Аты-жөні	бойы	жасы	салмақ	HR		Жұмыс аймағы (мин)					Жұмсалған каллорий, ккал/сағ
					AV G	MA X	1	2	3	4	5	
1	Султанбаев Айбек	182	18	73,8	149 73%	197 97%	21:00 24%	12:53 14%	19:24 22%	14:24 17%	19:20 22%	932
2	Жадыгеров Асылниет	171	18	60	143 71%	191 95%	27:55 32%	11:06 13%	15:13 18%	24:52 29%	07:35 9%	786
3	Абдижалилов Балтабай	176	18	64,1	139 69%	184 91%	22:55 26%	17:05 20%	24:26 28%	21:22 25%	00:53 1%	801
4	Муратбаев Бақытжан	170	18	96,2	147 73%	197 98%	16:38 19%	16:26 19%	20:45 24%	28:27 04:26	04:26 5%	1019
5	Сайлау Бекарыс	171	18	71,3	132 65%	182 90%	30:50 36%	22:33 26%	17:42 20%	15:33 18%	00:03 0%	672
6	Тұрсынбай Жалғас	165	18	63,9	139 68%	203 100%	29:30 34%	17:27 20%	18:36 21%	10:58 13%	10:10 12%	663
7	Майтан Жангирхан	175	18	78,9	154 76%	203 100%	20:07 23%	12:40 15%	10:50 12%	14:57 17%	28:07 32%	957
8	Масалим Мәлік	169	16	63,7	128 63%	192 95%	42:16 49%	14:14 16%	08:07 9%	17:50 21%	04:14 5%	601
9	Ергалиев Нуралы	175	18	65,4	134 66%	181 89%	28:54 33%	17:42 20%	23:24 27%	16:41 19%	00:00 0%	678
10	Боранбаев Султанбек	178	18	77,4	128 63%	187 92%	39:09 45%	24:39 28%	07:57 9%	12:53 15%	02:03 2%	670
11	Арыстанбек Әлібек	181	18	68,5	131 65%	176 87%	29:34 34%	23:44 27%	19:32 23%	13:51 16%	00:00 0%	649

Бірінші кестеде Қазақ күресімен айналысатын студенттердің жүрек соғу жиілігі (ЖСЖ) көрсеткіштері мен жаттығу кезіндегі энергия шығыны берілген. Мақсат - студенттердің физикалық төзімділігін, жаттығу барысындағы жүрекке түсетін жүктемені және калория шығынын анықтау.

Тамыр соғу жиілігінің орташа және максималды көрсеткіштері орташа ЖСЖ көрсеткіші студенттер арасында 128 бен 154 соғу/минут арасында, ал максималды ЖСЖ 176 мен 203 соғу/минут аралығында өзгереді. Мысалы, ең жоғары максималды ЖСЖ Тұрсынбай Жалғас пен Майтан Жангирхане байқалады (203 соғу/мин), бұл олардың қарқынды жаттығу барысындағы жүрекке түсетін жүктеменің жоғары екенін көрсетеді.

Жүктеме аймақтары әрбір студент үшін жаттығу кезеңдері әртүрлі жұмыс аймақтарына бөлінген. Мысалы, Султанбаев Айбек ең көп уақытты (21 минут немесе 24%) 1-аймақта өткізген, бұл оның төзімділік қабілетін арттыруға бағытталған жеңіл жаттығуды көрсетеді. Сонымен қатар, Майтан Жангирхан ең көп уақытты (28 минут немесе 32%) 5-аймақта өткізген, бұл жоғары қарқынды жүктемені көрсетеді. Мұндай жұмыс аймақтарындағы уақыт мөлшері студенттердің жаттығу қарқынын көрсетеді және әрбір студенттің жеке физикалық дайындығы мен төзімділік деңгейін бағалауға мүмкіндік береді.

Калория шығыны әрбір студенттің физикалық жағдайына және жаттығу қарқынына байланысты айтарлықтай өзгереді. Мысалы, Муратбаев Бақытжан 1019 ккал жұмсаса, Масалим Мәлік ең аз калория жұмсаған — 601 ккал. Бұл айырмашылықтар салмақ, ЖСЖ және жаттығу қарқынына байланысты. Жалпы алғанда, калория шығынының көрсеткіштері студенттердің физикалық белсенділік деңгейін көрсетеді және дене құрамындағы өзгерістерді бағалау үшін пайдалы.

Жаттығу кезіндегі қарқындылық айырмашылықтары кестеден көріп отырғанымыздай, әр студенттің жаттығу қарқыны әртүрлі деңгейде болды. Мысалы, Боранбаев Сұлтанбек 45% уақытын 1-аймақта өткізген, бұл оның жаттығу қарқынының бірқалыпты болғанын көрсетеді. Ал Сайлау Бекарыс пен Жадыгеров Асылниет жоғары қарқындылықтағы аймақтарда көбірек уақыт өткізген.

Кесте 2. Қазақтың спорт және туризм академиясының оқу-жаттығу сабағының қазақ күрес студенттердің дене құрамының көрсеткіштері ("Танита")

	Зерттеушінің аты-жөні	Жасы	Бойы, сантиметр	Салмақ, кг	Май құрамы, %	Май құрамы, кг	Майсыз масса	Бұлшықет массасы (ішкі ағзалардың массасын ескере отырып)	Су құрамы, кг	Су құрамы, %	Дене салмағының индексі
1.	Масалим Мәлік	16	169	63,7	17,3	11	52,7	50	38,6	60,6	22,3
2.	Боранбаев Сұлтанбек	18	178	77,4	4	3,1	74,3	70,6	54,7	70,7	24,4
3.	Карибаев Сергей	18	173	68,3	7,7	5,3	63	59,9	44,9	65,7	22,8
4.	Абдижалилов Балтабай	18	176	64,1	3	1,9	62,2	59,1	46,4	72,4	20,7
5.	Сайлау Бекарыс	18	171	71,3	9,4	6,7	64,6	61,4	46,1	64,7	24,4
6.	Муратбаев Бакытжан	18	170	96,2	14,5	13,9	82,3	78,3	59,3	61,6	33,3
7.	Жұмағали Санжар	18	172	49,3	9,1	4,5	44,8	42,5	33,6	68,2	16,7
8.	Тұрсынбай Жалғас	18	165	63,9	8,6	5,5	58,4	55,5	42,1	65,9	23,5
9.	Ерғалиев Нуралы	18	175	65,4	6	3,9	61,5	58,4	43,7	66,8	21,4
10.	Белқожа Болатбек	18	176	66	13,9	9,2	56,8	53,9	41,9	63,5	21,3

11.	Жадыгеров Асылниет	18	171	60	12,9	7,7	52,3	49,7	41	68,3	20,5
12.	Арыстанбек Әлібек	18	181	68,5	12,7	8,7	59,8	56,8	46,5	67,9	20,9
13.	Майтан Жангирхан	18	175	78,9	12	9,5	69,4	66	49,1	62,2	25,8
14.	Сұлтанбаев Айбек	18	182	73,8	18,8	13,9	59,9	56,9	44,3	60	22,3
15.	Малғаждаров Ерасыл	18	178	109	21,2	23,1	85,9	81,7	62,1	57	34,4
16.	Ашимов Дастан	18	180	83	10,9	9	74	70,4	52	62,7	25,6
17.	Дүйсенбай Али	18	176	77,3	10,7	8,3	69	65,6	48,8	63,1	25

Кестеде Қазақтың спорт және туризм академиясының қазақ күресімен айналысатын студенттерінің антропометриялық және физиологиялық көрсеткіштері берілген. Бұл мәліметтер студенттердің физикалық жағдайын, дайындық деңгейін және дене құрамының ерекшеліктерін.

Жас ерекшеліктері және антропометриясы студенттердің жасы 17-18 аралығында, бойлары 165 см-ден 182 см-ге дейін өзгереді. Студенттердің жастарының ұқсас болуы оларды салыстыруды жеңілдетеді, себебі дене құрамындағы айырмашылықтар негізінен жаттығу деңгейі мен генетикалық ерекшеліктерге байланысты.

Салмақ және дене салмағының индексі (ДСИ) студенттердің салмағы айтарлықтай өзгереді (49,3 кг-нан 109 кг-ға дейін), ал ДСИ 16,7-ден 34,4-ке дейін ауытқиды. ДСИ көрсеткіштері студенттердің физикалық типтерінің әртүрлілігін көрсетеді. Ең жоғары ДСИ көрсеткіші Малғаждаров Ерасылға тиесілі (34,4), бұл оның дене салмағының жоғары екенін көрсетеді.

Май құрамы және майдың пайыздық көрсеткіші май құрамының пайызы 3%-дан 21,2%-ға дейін ауытқиды. Мысалы, Боранбаев Сұлтанбектің майы ең төменгі көрсеткіште (4%), бұл оның бұлшықет массасының көптігін және жаттығу деңгейінің жоғары екенін көрсетеді. Ал ең жоғары май көрсеткіші Малғаждаров Ерасылда (21,2%), бұл денесінде майдың көп екеніне және дене салмағының жоғары екеніне меңзейді.

Бұлшықет массасы және майсыз масса көптеген студенттерде бұлшықет массасы жоғары, бұл олардың дене дайындығының жоғары деңгейін білдіреді. Мысалы, Мұратбаев Бақытжан мен Ашимов Дастан бұлшықет массасының жоғары деңгейін көрсеткен (78,3 және 70,4 кг сәйкесінше), бұл олардың дене құрамының жақсы дамығандығын айқындайды.

Су құрамының пайызы ағзадағы су мөлшері студенттерде 57%-ден 72,4%-ға дейін өзгереді. Бұл көрсеткіш ағзаның ылғалдану деңгейінің жеткілікті екенін көрсетеді. Суды көп мөлшерде сақтау спортшылардың жалпы жағдайы мен физикалық төзімділігіне оң әсерін тигізеді.

Қорытынды. Жалпы алғанда, бірінші кесте студенттердің жаттығу кезіндегі физикалық жүктемесінің деңгейін көрсетеді. Орташа және максималды ЖСЖ көрсеткіштері, жұмыс аймақтарындағы уақыт және калория шығыны бойынша деректер әр студенттің физикалық төзімділігін, жүрек-қан тамыр жүйесінің дайындық деңгейін және жаттығу барысындағы энергия шығынын анықтауға мүмкіндік береді. Ал екінші кестеде көрсетілген студенттер қазақ күресіне тән физикалық дайындық деңгейін көрсетті: бұлшықет массасының көптігі, майдың төмен пайызы және ағзадағы судың жоғары деңгейі. Зерттеу нәтижелері жас палуандардың дене салмағының олардың әдіс-тәсілдерді игеруіне айтарлықтай әсер ететінін көрсетті. Дене салмағының жас ерекшеліктеріне сәйкестігі олардың техника орындау тиімділігін арттырады. Палуандардың спорттық нәтижелері көбінесе олардың физикалық дайындықтарына байланысты, сондықтан жаттығу үдерісінде физикалық және техникалық көрсеткіштерді кешенді түрде бақылау қажет.

Әдебиеттер тізімі:

1. Байдосов Қ., «Қазақтың ұлттық күресі», Астана 2023.
2. Джекенев П., Танаев К.Т., Мейрбеков Т.К., «Қазақ күресіндегі оқыту әдістемесінің жалпы негіздері», Альманах 2023.
3. Алимханов Е. Спорттық күрестің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы. – Алматы: Қазақ университеті, 2014.
4. Алимханов Е. Ұлттық спорт пен ойындардың теориялық және педагогикалық негіздері. Алматы 2012.
5. Болғанбаев М. Борьба казахша курес. Алматы:Кітап, 1980.

УДК 796.02

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ИГРА "ТОГЫЗАТ"

**Султан К.С. - кандидат технических наук,
Казахская Академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. В статье описана новая интеллектуальная игра "Тогызат", созданная на основе игры Тогызкумалак, которая интеллектуальнее и зрелищнее, чем игра Тогызкумалак.

Ключевые слова: интеллектуальная игра, тогызкумалак, манкала, наследие.

INTELLECTUAL GAME «TOGYZAT»

Kurmet Sultan, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. The article describes a new intellectual game "Togyzat", created on the basis of the game togyzkumalak, which is more intellectual and spectacular than the game togyzkumalak.

Keywords: intellectual game, togyzkumalak, mancala, heritage.

Интеллектуальные игры такие как, Калах, Оваре (Вари), Бао, Омвеско, Габата и Тогызкумалак, известны во многих культурах [1, 2]. Эти игры основаны на перекладывании камней по лункам, при этом количество камней и лунок может варьироваться. Игра «Тогызкумалак», являясь важным элементом культурного наследия, распространен в Казахстане и Кыргызстане, где его называют «Тогуз коргоол».

Историк С. М. Гизатов в своей работе [3] утверждает, что название игры, известной ныне как «Тогызкумалак» или «Тогуз коргоол», изменялось со временем. В качестве примера он приводит работу русского этнографа Г. С. Загряжского, который в 1874 году в номере 29 газеты «Туркестанские ведомости» опубликовал статью «Быт кочевого населения долины Чу и Сыр-Дарьи» [4]. В этой статье Загряжский кратко описывает игру, известную ныне как «Тогызкумалак», под названием «Тогуз-ад (киргизская игра)».

Интересно отметить, что по легенде девушки из состоятельных семей играли в «Тогызкумалак», смешивая обычные камни с цветными драгоценными, которые они носили как украшения. Эти драгоценные камни давали дополнительные очки, а победитель даже мог забрать их себе. Это может свидетельствовать о возможных вариациях игры «Тогызкумалак».

С целью сохранения и популяризации культурного наследия тюркских народов под руководством ученого-изобретателя Курмета Султана начался проект возрождения игры под названием «Тогызат». Проект поддержал президент Казахской академии спорта и туризма, профессор Кайрат Закирьянов. В настоящее время ведется работа по получению патента на интеллектуальную игру «Тогызат» [5].

Описание игры «Тогызат»

Для игры «Тогызат» может использоваться доска от «Тогызкумалак», но камни должны быть разноцветными. Существуют различные варианты «Тогызат», где камни окрашиваются

от двух до девяти цветов в зависимости от вида игры. Отличие «Тогызат» от «Тогызкумалак» заключается в разноцветных камнях, имеющих различные ранги. Победитель определяется по сумме собранных камней и их рангов, что делает игру более интеллектуальной и зрелищной.

В игре «Тогызат» как минимум девять видов, которые зависят от количества рангов камней, и два подвида, которые различаются схемой распределения камней в начале. Подвид, где камни одного ранга размещены по отдельным лункам, называется «Тазы» и позволяет быстро набирать очки. Второй подвид, в котором камни разных рангов смешаны в лунках, называется «Тобет».

Примечание: Тазы (Борзая) и Тобет (Төбет) — известные породы казахских собак.

На рисунке 1 показано стартовое положение камней для подвида «Тазы» вида 9.9 игры «Тогызат». Здесь в каждой лунке находится по девять камней одного цвета, дающих равные очки



Рисунок 1. Стартовое положение камней для подвида «Тазы» вида 9.9 игры «Тогызат»

На рисунке 2 — стартовое положение для подвида «Тобет» вида 9.9, где в каждой лунке расположены девять разноцветных камней с разными очками. Из-за черно-белого изображения невозможно передать красочность доски для игры «Тогызат».



Рисунок 2. Стартовое положение для подвида «Тобет» вида 9.9 игры «Тогызат»

В связи с тем, что основная цель создания игры «Тогызат» заключается в сохранении и развитии культурных ценностей тюркских народов, предлагается назвать девять малых лунок именами следующих государств: лунка №1 — Азербайджан, лунка №2 — Венгрия, лунка №3 — Кыргызстан, лунка №4 — Узбекистан, лунка №5 — Туркменистан, лунка №6 — Турция, лунка №7 — Казахстан, лунка №8 — Китай, лунка №9 — Россия. Большая лунка, в которую собираются выигранные камни, называется «Одақ» (Союз).

Названия лунок не влияют на правила игры и призваны лишь усилить интерес к ней; поэтому их можно при желании изменить. На изображениях рядом с лунками представлены флаги соответствующих стран: Азербайджана (лунка №1), Венгрии (лунка №2), Кыргызстана (лунка №3), Узбекистана (лунка №4), Туркменистана (лунка №5), Турции (лунка №6), Казахстана (лунка №7), Китая (лунка №8), России (лунка №9).

Цель игры

Цель игры «Тогызат» — собрать как можно больше сторонников (камней) для создания Союза государств. Важно стремиться к сбору более ценных сторонников (камней, приносящих больше очков).

Правила игры

Правила игры «Тогызат» аналогичны правилам игры «Тогызкумалак», что облегчает ее освоение. Основное различие заключается в системе подсчета очков: в «Тогызате» учитывается «стоимость» камней, поскольку камни разного цвета приносят разное количество очков.

Семейство игр «Тогызат»

Игра «Тогызат» включает 9 типов, из которых 8 имеют по два подтипа, что в сумме образует 17 игр. Эти вариации можно объединить в так называемое семейство игр «Тогызат», и детали такого семейства приведены в таблице 1.

Хотя маловероятно, что все разновидности игры станут популярными, разработчики надеются, что версии Тогызат-3 и Тогызат-9 смогут завоевать любовь игроков.

Игра «Тогызат» также может быть полезна при изучении таких разделов математики, как арифметика, комбинаторика, факториал, теория чисел и других.

Таблица 1. Семейство игр «Тогызат»

№	Тип игры	Подтип игры	Количество цветов шаров	Схема разделения 81 камней игрока по цвету	Название игры
1	9.1	нет	1	9	Тогызкумалак (Тогызат 1)
2	9.2		2	4+5	Тогызат 2
		9.2.tz	2		
		9.2.tb	2		
3	9.3		3	3+3+3	Тогызат 3
		9.3.tz	3		
		9.3.tb	3		
4	9.4		4	2+2+2+3	Тогызат 4
		9.4.tz	4		
		9.4.tb	4		
5	9.5		5	2+2+2+2+1	Тогызат 5
		9.5.tz	5		
		9.5.tb	5		
6	9.6		6	2+2+2+1+1+1	Тогызат 6
		9.6.tz	6		
		9.6.tb	6		
7	9.7		7	2+2+1+1+1+1+1	Тогызат 7
		9.7.tz	7		

		9.7.tb	7		
8	9.8		8	2+1+1+1+1+1+1+1	Тоғызат 8
		9.8.tz	8		
		9.8.tb	8		
9	9.9		9	1+1+1+1+1+1+1+1+1	Тоғызат 9
		9.9.tz	9		
		9.9.tb	9		

Примечание. Индексы tz и tb обозначениях указывают соответственно подвиды игры «Тазы» и «Тобет».

Список литературы:

1. Дмитрий Скирюк. Манкала: Калах, Оваре (Вари), Бао, Омвесо, Габата, Тоғыз Кумалак. <https://skyruk.livejournal.com/228552.html>.
2. Ә. Ақшораев. Тоғызқұмалақ – Алматы: Қазақстан, 1979. – 203 б.
3. Гиззатов С.М. Тоғызқұмалақ ойыны: шығу тарихы, дамуы және қазіргі замандағы жай-күйі // *Turkic Studies Journal*. – 2023. – Т. 5. – №1. – Б.78-97 DOI: <http://doi.org/10.32523/2664-5157-2023-1-78-97>
4. Загряжский Г.С. Быт кочевого населения долины Чу и Сыр-Дарьи // «Туркестанские ведомости», 1874, № 29.
5. Заявка 2024/0695.1 от 23.08.2024 на изобретение Интеллектуальная игра "Тоғызат".

ӘОЖ 796.02

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ САДАҚ АТУ МӘДЕНИЕТІН САҚТАП ҚАЛУ ЖӘНЕ ДАМУ ЖОЛДАРЫ

Кудайбергенов Б.Т. – 2 курс студенті SHD FOS 23-1гр
Ғылыми жетекшісі: Көпжанов Ғ.Б., аға оқытушы
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Бұл мақала садақ ату өнері жайлы. Шыны керек, көпшілігіміз біле бермейміз жастарды садақ атуға байлауда бұл өнер. Садақ ату – ежелден бері қанымызда бар өнер. Осы ұлттық өнерді насихаттап, әлемдік деңгейге шығару мақсатында. Жалпы, садақ ату барлық спорт түрлері секілді денсаулыққа өте пайдалы. Неліктен біз естіген түрлі аңыздарда хандар мен патшалар өз қыздарын нысананы атып түсірген жігітке береміз деп шарт қойған? Өйткені мергендер епті әрі ақыл-ойы жоғары болады деп саналған. Нысананы дәлдеу үшін адам миында қаншама формула құрады, амал ойластырады, жоспарлайды – мұның бәрі тұнып тұрған есеп. Денсаулық тұрғысынан айтсақ, садақ ату арқаны тік ұстауға, көру қабілетінің жақсаруына көп көмектеседі.

Кілт сөздер: Садақ, Ұсталық, Тәлім, Нысана.

WAYS TO PRESERVE AND DEVELOP THE KAZAKH NATIONAL ARCHER CULTURE
Kudaibergenov B.T, Kopzhanov G.B., Kazakh Academy of sports and tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. Archery is an ancient art that has been deeply rooted. Despite its long-standing cultural roots, knowledge of archery and its role in engaging young people is limited. Promoting this national art and bringing it to a global level is essential. Like all sports, archery is highly beneficial for health. In various legends, khans and kings often promised their daughters to the young man who could shoot

down the target. This is because archers are seen as agile and intelligent. The mental calculations involved in aiming precisely at a target require a person to develop complex strategies and plans, showcasing deep analytical thinking. From a health perspective, archery also promotes good posture and can improve eyesight.

Keywords: Bow, Craftsmanship, Training, Target

Өзектілігі: Жахандану кезеңінде ұлттық мәдениетті, дәстүрлі өнерді сақтап қалу және келер ұрпаққа жеткізу маңызды. Қазақтың ұлттық садақ ату өнері – тек спорт түрі ғана емес, қазақ халқының мәдени мұрасының ажырамас бөлігі. Осы өнерді сақтап, дамыту арқылы біз ұлттық рухани құндылықтарын нығайтамыз және ұлттық бірігейлікті қолдаймыз. Жалпы ерекшелігі, садақ пен қазақ егіз ұғым. Бұл қару ата-бабаларымыз ерте кезденақ аң аулауда, кейін соғыс ісінде қару ретінде қолданылған. «Қазақ ат мінген жау-жүрек батыр қорамсаққа қол салып, кезеген жебелері нысанадан мүлт кетпегені» тарихтан белгілі. Осы орайда ең көне өнер түрі саналатын садақ атуға қазақтың да қатысы барын ешкім жоққа шығара алмайды. Қазіргі уақытта тұрмысымызда көп қолданылмауы себепті тек саятшылықта және спорттың осы түрінен жарыстарда ғана көреміз. Қазақ тарихында жай мен жебені жанына серік етіп, құралайды көзге атқан мергендер көп болған. Оны батырлық эпостардан, әңгіме дастандардан жақсы білеміз. Тіпті, өзге ұлт пен ұлыс өкілдері ағаштан жасалған қарапайым садақты ұстаса, қазақтар оның жетілдірілген күрделі құрама түрін ойлап тапқаны тарихи деректерде бар. Ежелгі ата-баба қоныстарындағы таңбалы тастардағы суреттер бұған бұлтартпас айғақ. Алайда, сақ пен ғұнның бірден-бір мұрагері саналатын ата-бабаларымыздың садақ атудағы шеберлігін бүгінгі ұрпақтың тек кітаптан оқып, кинолардан көріп жүргені өкінішті жайт. Көшпенді өмір салтын ұрпақтан-ұрпаққа мирас етіп сақтап келген біздің қазақтың садақ жасау технологиясы мен оған қатысты атаулары біртіндеп ұмытыла бастағаны қынжылтады. Ердің бес қаруының бірі саналатын садақты қазіргі ұрпақ тек музейден ғана көруде. Қару ретіндегі қызметін тарих қойнауында қалдырғанымен садақ ату спорттың мергендікті сынайтын бір түріне айналды. Ұлттық спортты және өнерімен әуестеніп жүріп осы садақ жасауға көңілім ауды да тұрды. Батырлар жыры кітабындағы суреттерден, интернеттен іздестіріп жасап көруге бел шештім. Алдымен шығу тарихына көп көңіл қойдым. Ізденістің нәтижесінде садақтың үнділік, моңғолдық, ағылшындық және түркілік түрлері болатынын білдім.

Зерттеу мақсаты: Қазақтың ұлттық садақ ату мәдениетін сақтап қалу және оны жаңа буын өкілдері арасында дамыту жолдарын зерттеу. Ұлттық дәстүрлер мен спорттың үйлесімді түрде дамуын қамтамасыз ету, садақ ату өнерінің қолданыстан алшақтатылғанына байланысты, қазіргі кезде жастарды бұл спорт түріне кеңінен баулып, ата – баба дәстүрін жаңғырту.

Зерттеу міндеттері:

- Қазақтың ұлттық садақ ату өнерінің тарихи негіздерін зерттеу, ұлттық садақ ату мәдениетінің қоғамдағы рөлін талдау. Садақ ату өнерінің тарихына үңілу, ата бабаларымыздың қалдырған мұраларын дәріштеп, жаңғырту.

- Жастар арасында ұлттық садақ атуға деген қызығушылықты арттыру жолдарын анықтау. Садақ ату өнеріне жастарды көбірек тартып, қосымша сабақтар ұйымдастырып, жас өспірім, балалардың қызығушылығын арттыру.

- Ұлттық садақ ату мәдениетін дамытуға қатысты заманауи әдіс – тәсілдерді талдау және ұсынымдар әзірлеу.

Зерттеу әдістері:

Тарихи салыстырмалы әдіс: садақ ату тарих мен қазіргі жағдайын салыстыру.

Социологиялық әдіс: Қоғамдығы қызығушылық деңгейін зерттеу мақсатында сауалнама және сұхбат өткізу.

Аналитикалық әдіс: ұлттық садақ ату өнерінің дамуына қатысты қолданыстағы мемлекеттік және қоғамдық бағдарламаларды талдау.

Алматы облысы Талғар ауданы Бесқайнар ауылы «Ой Қарағай» демалыс орнында жасақталған «Садақ ату» өнері бойынша жарыстар ұйымдастырып, жас өспірім балаларға пайдасын анықтау.

Зерттеу жаңалығы: Бұл зерттеуде қазақтың садақ ату өнерінің сақталу мен дамуы бойынша тың ұсыныстар мен заманауи тәсілдер ұсынылады. Жастар арасында ұлттық спорт түрлеріне қызығушылықты арттыруға арналған әдіс – тәсілдер мен жолдар жүйелі түрде талданады.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы: Көне дәуірлерден бері көшпенділерден жалғасып, қазақтың дәстүр-салтынан өзіндік орнын алған құндылығымыздың бірі – садақ ату өнері.

Зерттеу нәтижелері ұлттық мәдени мұраны сақтау бойынша білім беру және спорт салаларына пайдалы ұсыныстар береді. Сонымен қатар, бұл әдістер ұлттық спортты дамытуға үлес қосып, халық арасында қазақ садақ атуына деген қызығушылықты арттыруға мүмкіндік береді. Қазақтың арғы-бергі тарихында жай мен жебені жанына серік етіп, құралайды көзге атқан мергендер көп болған. Оны батырлық эпостардан, хисса-дастандардан жақсы білеміз. Қазіргі уақытта тұрмысымызда көп қолданылмауы себепті тек саятшылықта және спорттың осы түрінен жарыстарда ғана көреміз. Жалпы, садақ пен қазақ егіз ұғым. Бұл қару ата-бабаларымыз ерте кезде аң аулауда, кейін соғыс ісінде қару ретінде қолданды. Қазанат мінген жау-жүрек батыр оғандарымыздың қорамсаққа қол салып кезеген жебелері нысанадан мүлт кетпегені тарихтан белгілі. Осы орайда ең көне өнер түрі саналатын садақ атуға қазақтың да қатысы барын ешкім жоққа шығара алмайды.

Ежелгі ата-баба қоныстарындағы таңбалы тастардағы суреттер бұған бұлтартпас айғақ. Тіпті, өзге ұлт пен ұлыс өкілдері ағаштан жасалған қарапайым садақты ұстаса, қазақтар оның жетілдірілген күрделі құрама түрін ойлап тапқаны тарихи деректерде бар. Алайда, сақ пен ғұнның бірден-бір мұрагері саналатын ата-бабаларымыздың садақ атудағы шеберлігін бүгінгі ұрпақтың тек кітаптан оқып, кинолардан көріп жүргені өкінішті жайт. Көшпенді өмір салтын XX ғасырға дейін, ұрпақтан-ұрпаққа мирас етіп сақтап келген біздің қазақтың садақ жасау технологиясы мен оған қатысты төлтума атаулары біртіндеп ұмытыла бастағаны қынжылтады. Ердің бес қаруының бірі саналатын садақты қазіргі ұрпақ тек музейден ғана көруде. Қару ретіндегі қызметін тарих қойнауында қалдырғанымен садақ ату спорттың мергендікті сынайтын бір түріне айналды. Ұсталық өнермен әуестеніп жүріп осы садақ жасауға көңілім ауды да тұрды. Батырлар жыры кітабындағы суреттерден, интернеттен іздестіріп жасап көруге бел шештім. Алдымен шығу тарихына көп көңіл қойдым. Ізденістің нәтижесінде садақтың үнділік, моңғолдық, ағылшындық және түркілік түрлері болатынын білдім. Дүниеде садақты пайдаланбаған халық жоқ болып шықты. Ертеде аңшылық мақсатта қолданған қару уақыт өте келе соғыста қолданылды.

Бұл – қашықтықтан дәл көздейтін сол заманындағы суық қарудың түрі. Садақшылар жорықта алғы шепте тұрып, қарсыластың төбесінен оқ жаудыратын болған. Осыған байланысты садақтың жебесі нағыз ажал оғына теңелгені түрлі аңыздарда келтіріледі. Қарапайым садақты тобылғы, үйеңкі сияқты ағаштан доғаша иіп, екі ұшын қайыспен керіп жасайды. Осы екі аралықты қосып тұрған мықты таспаны қазақ «адырна» деп атаған. Мұндай жолмен жасалған садақтарды «жай садақ» дейді екен. Ал күрделі садақты жасағанда оның сыртына малдың, көбіне жылқының артқы аяғындағы сінірін тартып, ішкі жағы мүйізбен қапталады. Кейде ортасы мен екі шетіне сүйек бастырма қағылады. Мұны «құрама садақ» деп атады. Садақтың осындай күрделі түрін сақтар, кейін ғұндар мен Орталық Азия халықтары көп қолданды. Садақтың тек сәндік үшін жасалған түрлері де болды. Бірақ оны жаугершілік заманында көп қолданған жоқ. Қазақтар садақты одан әрі жетілдіріп, ерекше деңгейге жеткізді. Осылайша көздеген жерге дөп тигізу үшін жебенің соңына қауырсын қадап, ұшын түрлі қатты металдан, сүйектен жасады. Ауыз әдебиетінде бұл қарудың «қайың садақ», «қарағай садақ», «үйеңкі садақ» деген атаулары кездеседі. Оның «бала садақ» деген де түрі бар. Мұндай садақ ер баланы жаугершілікке, аңшылыққа баулу үшін жасалды.

Моңғолдар әлі күнге баласына 5 жасқа толғанда садақ табыстап, үйрете бастайды екен. Міне, осындай мәліметтерді де оқып танысып шыққан соң иілгіштігі жақсы ағашты тандап алғашқы садағымды, ұшын үшкірлеп жебелерін жасап шықтым. Содан кейін тәжірибеде сынап көріп барынша жетілдіріп отырдым. Ауданда өтетін Наурыз тойларына, ұлттық ойындар жарысына жиналған жұртшылыққа таныстырып, атып та көрулеріне жағдай жасадым. Мектеп оқушылары, колледж тәрбиеленушілері арасында болып, садақ ату өнерін насихаттауды қолға алдым. Тіпті, республика өзге өңірлерінде болатын жастардың басқосуларына алып барған кездерім болды. Өткен әзірде облыс орталығында болған «Ұлық ұлыс – Алтын орда» халықаралық ғылыми-практикалық конференция аясында ұйымдастырылған Сарайшықтағы этноауыл театрландырылған қойылымында садақшылардың өнерін көріп ерекше әсер алдым. Ат үстінде шауып келе жатып, адырналарын шірене тартып, жебелерін жамбыға дәл тигізген жігіттердің әбжіл қимылдары тәнті етті. Бабаларымыздан қалған осындай садақ ату салтымыз ұмытылмауы тиіс деген ойда қалдым. Мектеп бағдарламасындағы дене шынықтыру пәнін оқыту барысында садақ атуды тәжірибеге енгізсе, Наурыз сияқты ұлттық мерекелерде арнайы бәйге тігіп, мергендік өнер насихаттала түссе құба-құп.

Қорытынды. Зерттеу нәтижелері қазақтың ұлттық садақ ату мәдениетін дамытуға және оны жастар арасында насихаттауға ықпал ететін бірнеше бағытты анықтайды. Ұлттық спорт түрлерін мектеп пен колледждерге енгізу, бұқаралық ақпарат құралдары арқылы насихаттау және жастарды спорттық секцияларға белсенді тарты ұсынылады. Қысқаша айтқанда, «САДАҚ АТУ – ҚАЗАҚТЫҢ ҚАНЫНДА БАР ПАЙДАЛЫ ӨНЕР» демекші ата бабаларымыздан келе жатқан осынау асыл мұрамызды жоғалтып алмай дәріптеу біздің қолымызда. Садақ атудың пайдасы көп, садақ атқан бала шымыр болады, нәтижесі мен мақсаты айқын, болашақта көздеген мақсатына жететін мықты рухты ұрпақ болмақ. Қазіргі таңда бала тәрбиесі өзекті мәселе болып тұр. Аурушаң балалар, телефон мен интернеттің құрбандары, осылардың алдын алып ұлттық спортымызды дәріптеп балаларды кішкентай кезінен осындай спортқа баулитын болсақ, болашақта ұтылмайтынымызға сенімім мол. Садақ ату өнеріне тек ұлдарды ғана емес қыз балаларды тәрбиелеу, қыз балалардың өзіне сенімділігін арттырып, мықты рухты болашақ аналарды тәрбиелейтініміз анық. Сондықтан осындай асыл мұраларымызды қазірден жандардырып, мектеп бағдарламасына қосымша пән ретінде кіріктірсе нұр үстіне нұр болар еді. Соңғы айтарым: балаларымыз рухты, қыздарымыз қылықты болсын.

Әдебиеттер тізімі:

1. Мәшһүр Жүсіп Көпеев / Құрастырушылар: С.Е. Нұрмұратов, Б.М. Сатершинов, А.Д. Шағырбаев. – Алматы: ҚР БҒМ ҒК Философия, саясаттану және дінтану институты, 2013. – 359 б.
2. Тынышпаев, М. Қазақ халқының тарихы, этнографиясы мен археологиясы [Текст] = История, этнография и археология казахского народа / М. Тынышпаев. - 2-е изд., доп. - Астана : Алтын кітап, 2007. - 316 с. - (Библиотека казахской этнографии ; т. 22). - Библиогр.: с. 313-314.
3. Есиркепов, Ж. М. Қазақтың ұлттық ойындарының зерттелуі және тәрбиелік мәні / Ж. М. Есиркепов, Х. Ш. Зулпыхаров. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 20.1 (79.1). — С. 62-65. — URL: <https://moluch.ru/archive/79/14180/> (дата обращения: 24.11.2024).

ӘОЖ 796.02

ТҮРКІ ХАЛЫҚТАРЫНЫҢ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРІ «КӨКПАР» ОЙЫНДАРЫН ЗЕРТТЕУ ЖӘНЕ ТАНЫМАЛДЫҒЫН АРТТЫРУ

**Устемиров Б.Т. - дене шынықтыру және спорт мамандығының 1 курс PhD,
Касымбекова С.И. - педагогика ғылымдарының докторы, профессор,
Мұрал Ә. – дене шынықтыру және спорт мамандығының 2 курс магистранты,
әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы, Қазақстан**

Аңдатпа. Мақалада «Көкпар» ойынының түркі халықтары үшін ортақ мәдени мұра ретіндегі маңызы қарастырылған. Сондай-ақ, «Көкпар» ойынының үлгісі ойынның көне заманнан қалыптасқанын көрсетеді. "Көкпар" ойынының даму кезеңдері талданып, түркі халықтарының ойын ережелері салыстырылған. Яғни, қазақ, қырғыз, өзбек, түркі, тәжік елдері арасындағы Көкпар ойынының ережелері, ұқсастықтары мен айырмашылықтары және халықаралық жарыстардың жалпы ережелерінің қалыптасу жолдары салыстырылады. Әлемдік спорт аренасында этносportтың дәстүрлі түрлерін танымал ету мәселелері мен тәсілдері кеңінен талданып көрсетілген.

Кілт сөздер: Көкпар ойыны, ойын ережелері, спорттық жарыстар, салыстырмалы талдау, халықаралық ережелер.

STUDY AND POPULARIZATION OF THE NATIONAL SPORT OF THE TURKIC PEOPLES "KOKPAR" GAMES

**Ustemirov B.T., Kasymbekova S.I., Mural A., Al-Farabi Kazakh National University, Almaty,
Kazakhstan**

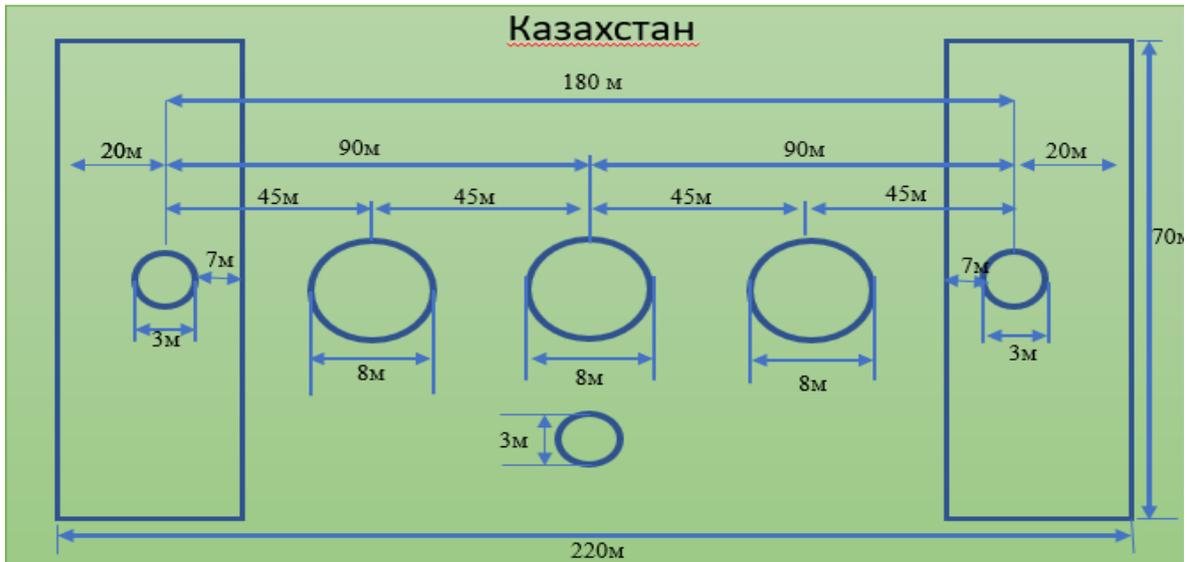
Abstract. The article examines the importance of the game "Kokpar" as a common cultural heritage for the Turkic peoples. The example of the game "Kokpar" shows the formation of the game from ancient times. The stages of development of the game "Kokpar" will be considered and the rules of the game of the Turkic peoples will be compared. The rules of the game of Kokpar will be compared with the similarities and differences between Kazakh, Kyrgyz, Uzbek, Turkic, Tajik countries and the ways in which the general rules of international competitions are formed. The issues and ways of popularization of traditional types of ethnosport in the world sports arena are considered.

Key words: Kokpar game, rules of the game, sports competitions, comparative analysis, international rules.

Алтайдан Ақ теңізге дейінгі аймақты мекен еткен түркі жұртының өзіндік өмір сүру салт-дәстүрі, мәдениеті мен әдебиеті болғаны баршаға аян. Ұланғайыр жердің иесі түркі баласының жауынгерлігі, ептілігі, төзімділігі туралы аз айтылып жүрген жоқ. Қазіргі таңда Еуропа мен Азияның назарына ілініп, жаңа биікке көтеріліп келе жатқан – көкпар ойынын қазақтар «көкпар», өзбектер «улақ», қырғыздар «лақ, көкбөрү», тәжіктер «бузкаши», ауғандар «бузавиш» деп атайды.

Жалпы әр жерде көкпардың түрлі ережелері шағарылып, соған сәйкес көкпар түрлері де пайда болған. Мәселен «Жаппай тарту» жеке тұлғаларға өздерінің күшін, батылдығы мен ептілігін көрсетуге мүмкіндік береді. Ойынның бұл түрі жасөспірімдермен шектелмейді, сондықтан оны жаппай тарту деп атайды. Мұнда әркім өз көкпарын алуға тырысады. «Өтесіп тарту» олар бір-біріне қарбалас және қарсыластарының осал тұстарын бақылайтын топтарға бөлінеді. Көкпар басып алу арқылы әлсіз қарсыластардың санын азайтуға мүмкіндік береді. «Айналма көкпар» ешкіні баратын жеріне бірінші болып жеткізеді. Көкпарды тағайындалған уақытта кім әкелсе, жеңімпаз атанып, сыйлыққа ие болады. «Бие көкпар» Көкпар әрлеу – көкпардың бір түрі, оған екі адам ғана қатысады, олардың әрқайсысы орын үшін сайысқа түседі.

2019 жылы WKA Президенті Б. Тлеухан бекіткен «көкпар» ойындарының ережесін 10 мемлекеттің қол қоюымен бекітілген негізгі ережесіне негізге ала отырып 2024 жылы Астанада өткен V Дүние жүзілік көшпенділер ойындарының ережесі: Әр команда 12 ойыншыдан болуы тиіс. Әр командадан 4 ойыншы ойын алаңына шығады, яғни 8 ойыншы бір-бірімен сайысқа түседі. Төрешінің нұсқауы бойынша ойын барысында ойыншылар бір-бірін ауыстырады. Көкпар екі командаға бөлінеді. Көкпар шаршысының диаметрі (шеңбері) 3 метр: ұзындығы 220 м, ені – 70 м. Екі команданың «әрлеу» шеңберлерінің ара қашықтығы ортадан «шеңберге» дейін 90 м. «Мәреден» ойын алаңының сыртқы сызығына дейін 20 м. «Шеңберден» айып алаңына дейін 35 м, орталық шеңбер мен шеңбердің диаметрі екі жағынан 8 м. (Сурет 1).

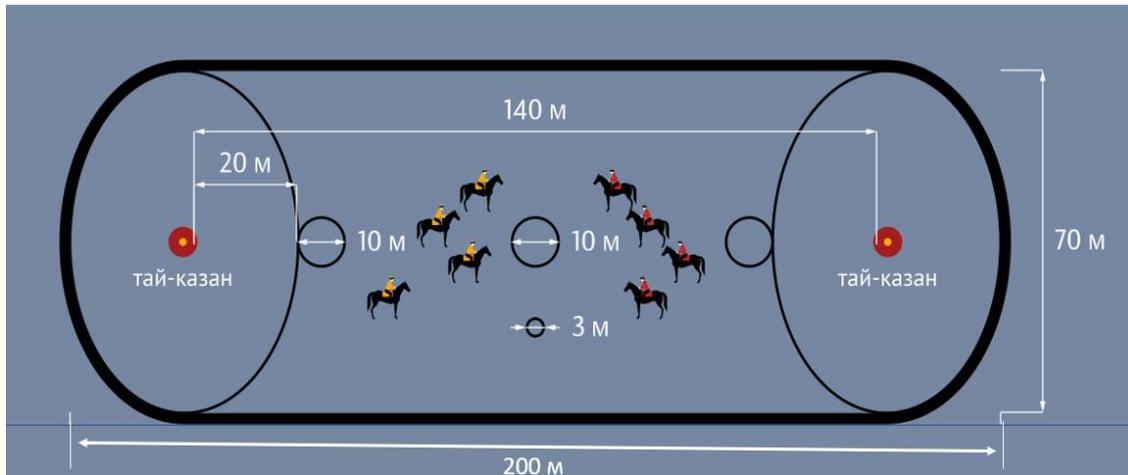


Сурет 1. V Дүние жүзілік көшпенділер ойындарындағы қазақ көкпарының ойын алаңы

Жарыс екі кезеңнен тұрады, олардың әрқайсысы 20 минутқа созылады. Сахналар арасында 10 минуттық үзіліс бар. Үзілістен кейін командалар мәре сызығын өзгертеді. Жарыс барысында командада екі адамнан артық болмауы тиіс: 1 жаттықтырушы, 1 команда жетекшісі. Жеңіс шеңберге (мәре сызығына) ең көп лақтырған командаға беріледі. Ешкінің салмағы 30-33 кг аспауы тиіс. Кездесудің тұрақты уақыты біткен кезде екі командаға бес минуттық үзіліс беріледі, мәре кейінге қалдырылады және тағы да 10 минут қамтамасыз етіледі. Бұл уақытта топ шеңберге бірінші (үлес) ұтып алады. Егер команда оны белгіленген мерзімде шеңберге шығара алмаса, жеңімпаз жекпе-жек нәтижелері бойынша анықталады. Яғни, екі командадан бір ойыншы ортасында шеңбер ішінде тұр. Төреші екі ойыншының ортасына ешкіні лақтырып тастайды, ол ойыншы ешкіні ұстайды және оны өз шеңберіне орналастырады, содан кейін есеп есептеледі. Бұл бағытта әр команданың үш ойыншысымен үш кездесу өтеді. Ұтыс тобы жалпы ұпай санымен анықталады. Жарыстыңтың әр әдісіне 3 минут уақыт кетеді, ал егер есеп саналмаса, төреші жекпе-жек тоқтап, жекпе-жек бастау үшін келесі жұп шақырылады. Шайқастың барлық кезеңінде шайқас тоқтап, келесі шайқас жалғаса береді. Ойындар басталмас бұрын спорт төрешілерінің алқасы команда өкілдерімен бірлесіп техникалық кеңес өткізеді, онда жеребе тастау жүргізіледі және берілген өтінімдер санына байланысты жарыстарды өткізу тәртібі анықталады.

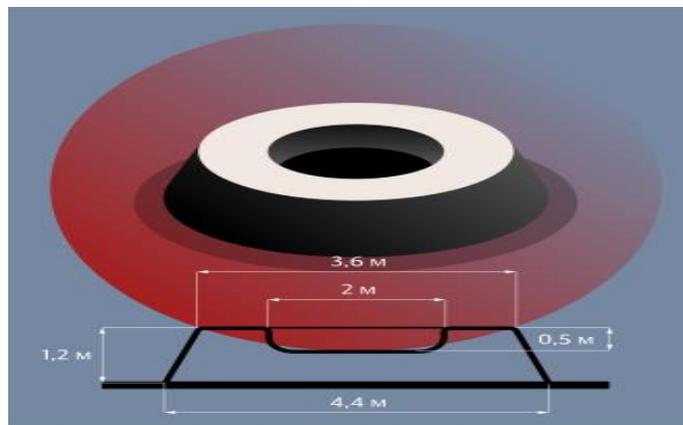
Қырғыз көк-бөрү – ұлттық бірліктің символы. 1952 жылы «Көк-бөрү» немесе «Ұлак-дене» Қырғыз Республикасының Ұлттық спорт бағдарламасына енгізілді. 1971 жылы мемлекет Жалпы спорт жіктемесіне енгізілді және ойын ережелері анықталды. Жарыстарға арналған ойынның қазіргі заманғы ережелері тек 1996 жылы ғана Қырғыз Республикасында белгілі кинорежиссёр Болот Шәмшиев әзірлеп, "тай-қазан" деп аталатын Көк-бөрү бекінісінде орналастырылды. 1998 жылы Қырғыздың Көк-Бөрү ұлттық федерациясының негізі қаланды,

негізін қалаушы және оның тұңғыш президенті Болот Шер (Болотбек Шерниязов) болды. Сондай-ақ, 2001 жылы Болот Шер Халықаралық Көк-Борю федерациясының негізін қалады. Қырғыз Республикасындағы Көк-бору ойынының ресми ережелері: Учаскенің ұзындығы 200 метр, ені 70 метр. Тай-Қазандардың ара қашықтығы 140 м; ортасынан Тай-Қазанға дейін 70 м жерде; Тай-қазаннан бойлық ось бойымен сыртқы сызыққа дейінгі арақашықтық 30 метр; пенитенциарлық жүйе аумағы тай-қазаннан 15 метрге шектелген; Шаршының орталық және шеңбер шеңберлерінің өлшемдері радиуста 10 метр (Сурет 2).



Сурет 2. Қырғыз елінің көкпар ережесіне сай ойын алаңы

Тай-казан (қақпа рөлін ойнау): жоғарғы бөлігінің диаметрі 3,6 м, биіктігі 1,2 м, бордюрдің ені 0,8 м, диаметрі 2 м, тереңдігі 0,5 м, төменгі бөлігінің диаметрі 4,4 м. (Сурет 3).

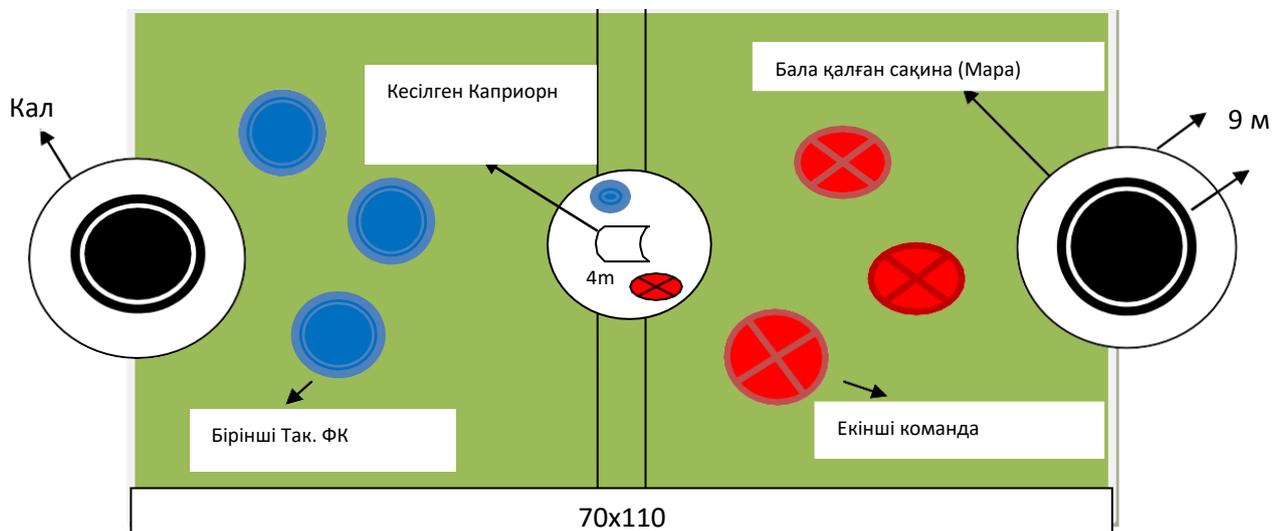


Сурет 3. Тай-казан

Ойынның негізгі ережелері: Бір команда 8-12 шабандоздан және 8-12 жылқыдан тұрады, бірақ ойынға бір уақытта әр команданың төртеуі ғана қатысады. Мүшелердің өз атын өзгертуге құқығы бар. Алаңда өзін жариялаған жарияланбаған ойыншы немесе команда жеңілген болып саналады. Ойынға әр командадан төрт ойыншы қатысады; ойын барысында команда ойыншыларды беруге құқылы (яғни ойынды тоқтатпай). Ойын 60 минутқа созылады, әрқайсысы 20 минуттық 3 кезеңнен, 10 минуттық үзілістен тұрады. Жеңіс қарсыласының тай-қазанына ешкі ұшасын лақтырып түсірген командаға беріледі. Капитандар тай-қазанды жеребе арқылы анықтайды. Ешкінің басы тақтайдан 15 метр қашықтықта стендінің бүйірінде орналасуы тиіс. Төрешінің қолбасшылығынан кейін барлық ойыншылар алдымен ешкі ұшасын ұстауға асығады. Егер бірде-бір команда ешкі ұшасын екі минут ұстай алмаса, ойын

тоқтап, ортаңғы шеңберден басталады. Әр командадан бір ойыншы шеңберге кіріп, жеке-жеке күреседі. Басқа ойыншыларға ешкінің қабығы шеңберден шықпайынша ойынға кіруге рұқсат етілмейді. Егер ойыншылар ұшаны ұстамаса және бір минуттың ішінде ілмектен шықпаса, төреші оларды басқа ойыншылармен алмастырады. Ешкі ұшасын аулау және ойында тәсілдерді қолдану «Көк бөрі» ойынының ережелері бойынша жүзеге асырылады. Ойын құрамалардың бірі ешкінің ұшасын тай-қазанға лақтырып тастағанша немесе ойыншылардың бірі ойын ережелерін өрескел бұзғанша үзіліссіз жалғасады. Нүктелерді санау үшін ешкінің ұшасын тайқазанға лақтыру керек. Егер ұшасы тайқазанның шетіне шығып немесе тайқазаннан инерциямен шығып кеткен жағдайда ұпай есепке алынбайды. Ойыншы құлаған кезде ұшасын лақтырып тастай алады, бірақ аяғымен жерге тимей тұрып лақтыруы қажет. Ойын алаңның ортасында төрешінің ұпайды есепке алғанынан кейін қайтадан басталады. Жартылай финалға дейін, егер жарыс жеребе тастаумен аяқталса, қосымша ойнау уақыты берілмейді. Жартылай финалда және финалда тұрақты уақыт тең болған жағдайда «алтын ұпайға» қосымша 10 минут уақыт беріледі. Егер жеңімпаз қосымша уақытта анықталмаса, онда «бул» беріледі. Әр командада атқыш ойнайтын төрт ойыншы болады. Ату - ұшасы бар ойыншылардың бірі тайқазанға қарай шегінеді, онда қарсыластарының бірі допты тайқазанға лақтырмас үшін оған 30 метр қашықтықта шабуыл жасауға тырысады. Олар төреші команданы ысқырықпен берген кезде бір мезгілде бастауы керек.

Түрік көкпары ынтымақтастықтың негізі. Алаңдағы қарсылас командалардың төрт ойыншысымен командалық жарыста ойнайтын команда түрі резервпен бірге 12 командадан тұрып, өзінің халықаралық атауымен «Көк-бөрю» деп аталады. Бұл екінші стиль Киок-борю ресми ережелер аясында сызылған жазық алаңда ойналады. Түріктер үшін ойын кем дегенде екі сағатқа созылады, ал басқа көрші командалар үшін бұл жолы 10+10 және 20 минутпен шектеледі. Тағы да түркілер үшін тра-бализм санасы білекке келсе, қалғандары үшін командалық сана білекке келеді. 1925 жылы Татарстанның астанасы Қазан қаласында түрік қауымдары жиналып, дәстүрлі спорт түрлері сақталып, ойындар жоғалып кетпеуі үшін оларды уақыт талабы бойынша жаңартқысы келді. 1925 жылы қабылданған бұл шешім тек 1950 жылы ғана жүзеге асырылуы мүмкін еді. 1950 жылдан бастап ойын Түркістанда жалпы ережелер мен командалық жіктелу (командалық рейтинг) шеңберінде осы заманауи стильде ойналады. Аға санатта III лигасы, кіші санатта II және жұлдыздарда I-лигасы бар осы көк-бөрі ережелері мен ережелері берілген шағын буклеттерде баяндалады. Ұзақтығы (ересектер үшін 4x20 мин. жасөспірімдер үшін 4x15 мин. және жұлдыздар үшін 4x10 мин.), далалық өлшемдер, командалық рейтинг және лигадан шығу немесе алға жылжу, жарыстарға қатысу, алып жүретін трикотаж бұйымдары, төрешілер, рұқсат етілген және жасы, жылқылар мен спортшылардың жынысы мен лицензияланған тізілімі және т.б. (Сурет 4).



Сурет 4. Түрік көкпарының ойын алаңы

Көкпар – түркі әлемінің ортақ мұрасы ретінде ғасырлар бойы сақталған ұлттық ойын ғана емес, сонымен қатар Ұлы дала халықтарының рухани-мәдени құндылықтарын да бейнелейді. Бұл ойынның әр түрлі түркі елдерінде дамуы мен бейімделуі олардың ерекшеліктерін көрсетсе де, көкпардың түпкі мағынасы барлық түркі халықтарында бірдей: ол ерлік, еркіндік пен бірлікті насихаттайды.

Ұлттық ойынымыз көкпарға деген әлемдік қызығушылықты соңғы өткен V Дүниежүзілік көшпенділер ойынына қатысқан 89 мемлекет пен мыңдаған шет елден ойын көруге келген көрермендерден байқауға болады. Соның ішінде көкпарға қатысқан командалар АҚШ, Ресей, Өзбекстан, Қырғыстан, Венгрия, Қытай, Моңғолия, Түркия елдерінен болды.

Әдебиеттер тізімі:

1. Мехмет Т. Из прошлого в настоящее в игре TURKSKÖKBÖRÜ / ULAK-TARTIŞ / ICE-ESCAPE / TORPAK DISCUSSION / KÖKPAR GAME., 1993. - 77б.
2. Ә. Нысанбаев. «Қазақстан»: Ұлттық энциклопедия / Алматы · Қазақ энциклопедиясы» 1998. ISBN 5-89800-123-9
3. Көкпар спортының ережесі. Астана: 2024. - 23б.
4. <https://worldnomadgames.kz/kz/news/vidy-sporta/42>
5. <https://worldethnosport.org/etnosporlar/kokboru-kopar>
6. https://www.researchgate.net/publication/350412018_TURKISTAN'IN_KADIM_BIR_ATLI_OYUNU_KOK-BORU

ӘОЖ 796.02

ҚАЗІРГІ ҚҰСБЕГІЛІК ӨНЕРІ ЖӘНЕ ОНЫҢ ЖАСТАР АРАСЫНДАҒЫ РӨЛІ

Таймбетова А.Б. – 2 курс екінші жоғарғы оқу,

Ғылыми жетекшісі: Копжанов Ғ.Б.

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Құсбегілік – қазақ халқының мыңжылдық тарихынан бері сақталып келе жатқан асыл мұралардың бірі. Ежелгі замандарда құсбегілік аңшылықтың ерекше бір түрі ретінде қалыптасқанымен, бүгінгі күнде бұл өнер қазақ халқының ұлттық бірегейлігі мен мәдениетінің ажырамас бөлігі болып саналады. Құсбегілік өнерін дамыту, оны келешек ұрпаққа жеткізу және жастарды қызықтыру мақсатында арнайы бағдарламалар мен іс-шаралар ұйымдастырылуда. Бұл докладта құсбегіліктің қазіргі бейнесі мен оның жастар арасындағы рөлі, сондай-ақ оны ұлттық құндылық ретінде сіңіру жолдары талқыланады.

Кілт сөздер: жыртықшы құстар, бүркіт, сұңқар, ителгі, құсбегілік, қазақ, көшпелі, мақал-мәтел, фразеологизм, ұғым, ауыспалы мағына, символ, эпитет, теңеу.

FEATURES OF GENERAL EDUCATION OF AUTISTIC CHILDREN

Taimbetova A.B., Kopzhanov G.B., Kazakh Academy of sports and tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. Bird hunting is one of the precious heritages of the Kazakh people that has been preserved for thousands of years. Although in ancient times, bird hunting was formed as a special type of hunting, today this art is considered an integral part of the national identity and culture of the Kazakh people. Special programs and events are organized to develop the art of bird hunting, pass it on to future generations, and attract young people. This report discusses the current image of bird hunting and its role among young people, as well as ways to instill it as a national value.

Keywords: birds of prey, Eagle, Falcon, Hawk, aviary, Kazakh, nomadic, proverb, phraseology, concept, variable meaning, symbol, epithet, analogy

Өзектілігі: Құсбегіліктің қазіргі заманғы бейнесі Құсбегілік ежелгі дәстүрлерге негізделгенімен, бүгінгі күнде жаңа қырынан таныла бастады. Құсбегілік ұлттық мерекелерде, фестивальдер мен көрмелерде көрсетіліп, дәстүрлі мәдениеттің ерекше элементі ретінде насихатталуда. Бұрын құсбегілік тек аңшылық құралы ретінде қарастырылса, қазір бұл өнердің эстетикалық құндылығы басым болып отыр. Құсбегілікке қатысатын құстардың бапталуы мен оларды аңшылыққа дайындау — нағыз өнер және үлкен шеберлік пен шыдамдылықты талап етеді. Осы өнерді жандандыру арқылы қазақ халқының дәстүрлі өмір салтының бір бөлігі сақталып, мәдени мұра ретінде келешек ұрпаққа жеткізіледі. Жастарды ұлттық құндылыққа баулу

Құсбегілікті жастар арасында насихаттау мақсатында елімізде көптеген іс-шаралар ұйымдастырылып келеді. Жастарды осы өнерге баулуда арнайы мектептер мен клубтардың маңызы зор. Бұл мектептерде жас құсбегілер құстарды қалай баптап, оларға қалай күтім жасау керектігін, аңшылықтың қыр-сырын үйренеді. Мұндай оқу орындары жастардың табиғатпен байланысын нығайтып, оларды қазақ халқының тарихы мен мәдениетіне жақындатады. Құсбегілік арқылы жастар ұлттық мұраларды таниды, өзіндік жеке тұлға ретінде қалыптасуына мүмкіндік алады. Сондай-ақ, құсбегілік жас ұрпақты табандылыққа, шыдамдылыққа және жауапкершілікке баулиды, бұл қасиеттер олардың өмірінде үлкен маңызға ие.

Зерттеу мақсаты: Құсбегілік бойынша жарыстар және олардың рөлі. Құсбегілік өнерін жандандыру мақсатында әртүрлі жарыстар ұйымдастырылады. Республикалық және халықаралық деңгейдегі жарыстар жас құсбегілердің шеберлігін арттыруға және тәжірибелерін кеңейтуге мүмкіндік береді. Жарыстарда жас құсбегілер өздерінің дайындаған құстарымен бірге өнер көрсетіп, ұлттық дәстүрді танытып қана қоймай, оны жоғары деңгейге көтереді. Мұндай жарыстарда құсбегілік өнерінің ережелері, қатысушылардың шеберлігі мен құстардың үйретілуі бағаланады. Жарыстар арқылы жастар құсбегіліктің құндылығын түсініп, оны әрі қарай дамытуға ынталанады. Бұл шаралар қазақ халқының дәстүрлі мәдениетін сақтаудың бір жолы ғана емес, оны жаңғыртып, жаңа заманға сай қайта қалыптастырудың да амалы болып табылады.

Зерттеу міндеттері: Әлеуметтік медиа арқылы танымалдылыққа ие болуы Құсбегіліктің заманауи қоғамда танымал болуына әлеуметтік медиа үлкен ықпал етуде. Бүгінгі таңда әлеуметтік желілер арқылы құсбегілік өнерін кеңінен насихаттау мүмкіндігі арта түсті. Құсбегілікке арналған бейнероликтер, фотосуреттер мен блогтар жастардың қызығушылығын арттырып, бұл өнердің бірегейлігін айқындайды. Әлеуметтік желілердегі парақшалар мен контенттер арқылы жастар құсбегілікке қатысты қызықты деректермен танысып, бұл өнердің тарихы мен құндылықтары туралы біле алады. Сондай-ақ, әлеуметтік медиа арқылы құсбегілік халықаралық деңгейде де танымал бола түсуде, бұл өз кезегінде Қазақстанға деген қызығушылықты арттырады. Құсбегілік туралы контенттерді бөлісу арқылы жастар өз елінің мәдениетін насихаттап, ұлттық өнерді басқа елдерге танытады.

Зерттеу әдістері: Құсбегіліктің туризмге қосқан үлесі Құсбегілік өнері Қазақстанның туристік әлеуетін дамытуда маңызды рөл атқарады. Шетелдік туристер қазақ халқының дәстүрлерімен танысу мақсатында құсбегілік көріністерін қызығушылықпен тамашалайды. Құсбегілердің түрлі фестивальдерге қатысуы, туристерге арнап көрсетілім ұйымдастыруы Қазақстанның туризм саласын байыта түседі. Мысалы, жыл сайынғы этнофестивальдерге келушілер құсбегілердің өнерін көріп қана қоймай, қазақ мәдениеті мен дәстүрлерімен жақын танысу мүмкіндігіне ие болады. Құсбегілік шетелдік туристер үшін Қазақстанның ұлттық ерекшелігі ретінде танылып, елімізге қосымша табыс әкеледі. Екіншісі бұл кәсіппен шұғылданбаған. Тек табиғаттың сырын тереңінен түсінетін, икемді әрі төзімді, ержүрек адамдар ғана айналысқан. «Қазақ қоғамында қыран құстармен аң аулау ерекше орын алған. «Құсбегі» атанған адамдар қоғамда әлеуметтік тұрғыдан аталып, өзіндік статус иеленді. Қыран құстармен аң аулау әрбір әлеуметтік топ үшін өзіндік мақсатқа ие болды. Негізінен үлкен шығын мен қаражатты талап ететін бұл түр ауқаттылар үшін сейіл, серуен және демалыс түрінде орын алды.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы: Бұл өнерге тәнті болып, шетелден көп қонақтар келеді. Оның үстіне біздің орналасқан жеріміз тоғыз жолдың торабы. Біз арқылы Хан Тәңіріне, Көлсай, Шарын, Шонжыдағы ыстық суға өтеді. Тура осы киелі мекенге апаратын күре жолдың жиегінде біздің мұражай. Тек сырттан келетін туристер ғана емес, жергілікті тұрғындар да келіп тамашалайды. Құр қол келмей, өздерінің үйіндегі көне жәдігерін көтере келеді. «Шаңға көміліп, тот басып жатқанша көпшілік келіп көрсін, сіздердің мұражайда тұрсын» деп әкеліп береді. Музейдің ауласында қаншама дүниелер бар. Балбал тастар, құлып тастар, негізі табиғаттың өзі суретші ғой, асық бала да бар. «Асық бар жерде, бала бар жерде болашақ бар» деп ырымдаймыз. Біз бұл өнер арқылы әлемді тәнті еттік десек артық емес. Бір әулет ата-бабаларға қызмет етіп жатыр.

Атақ алмадық деп тонымызды отқа өртейтін біз емес. Шенді-шекпенділерден марапат бұйырмаса да, халықтың ықылас-құрметі ерекше. Мектептерден, жоғары оқу орындарынан ағылып келіп жатқан жастар көп. Осындай елдің ықылас-пейілі құсбегілікке деген сүйіспеншілікті оятады. Бірақ құсбегілікке келу, оны алып жүру – қиынның-қиыны. Құсбегілік өнердің қалтаңа ауыр тиетіні – оның тамағы. Бала-шағасының аузынан жырып, тамақ алады. Құс көрінген етті жей бермейді. Ол өте талғампаз және де жаңа сойылған, жаңадан ұстаған аң, құстың етін жейді. Қазір енді аздап жеңілдеу, өйткені аңшылық мерзім ашылды. Түлкі, қарсақ, қоян тағы басқа аңдарды ұстап жейді. Бүркіттің бабы таусылмайды ешуақытта. Ет өте көп керек. Еттің құны қазір базарда қанша екенін білесіз.

Бұлар да адам сияқты. Ірі бүркіт бар, орта бүркіт, шәулі, тастүлек бар. Әрқайсысының жейтін нормасы бар. Қай бүркіт болмасын, етке деген тәбеті керемет. Біздің жас бүркітші балаларымыз кейде ұстаған қоянды алдына лақтырса, түте-түтесін шығарып, бәрін жеп қояды. Құсбегілік — қазақтың тектілігін, жігіттердің серілігін, жүректілігін көрсететін өнер. Ата кәсібіміз бен салт-дәстүрімізді ұрпақтан ұрпаққа жалғайтын халқымыздың төл өнерін ЮНЕСКО ұйымы адамзаттың материалдық емес мәдени мұра тізіміне енгізген.

Қорытынды: Қорыта келгенде, жыртқыш құс атауларына байланысты сөздердің стильдік қолданысы тіліміздегі лексикалық және грамматикалық заңдылықтардың сақталуына басты негіз болып табылады. Тіліміздегі құсбегілік кәсібінде қолданатын жыртқыш құс атауларына байланысты кездесетін тұрақты сөз тіркестер — басқа елдер (көбінесе батыс) тілдерінде аса ұшыраспайтын, тіпті кездеспейтін ерекше бір тілдік құбылыс. Ақын не жазушы болмасын шығармасында осы құс атауларына байланысты тұрақты сөз тіркестерін, мақал-мәтелдерді қолдана отырып, өзінің ойын, өзіне тән дүниетанымын оқырман қауымға әсерлі етіп жеткізеді. Қыран құстардың қайталанбас ерлігі, дүниетанымымызға тән ерекшелігі — күнделікті өміріміздің айқын көрінісі: мінез-құлқымыз, іс-әрекетіміз, кәсібіміз т.б. Академик Әлкей Марғұланныңоткен ғасырда айтқан «Құсбегілік - ұлы мәдениетіміздің зерттелмей тұрған ұлы тарауларының бірі», деген сөзі әлі өз маңнасын жойған жоқ. Ғалымның айтуынша, қазақ тілінде тікелей бүркітке қатысты ғана 1,5 мыңдай ұғым бар. Алматыдағы ғылым ордасына қарасты Ш.Уәлиханов атындағы тарих және этнология, М. Әуезов атындағы әдебиет және өнер институты сияқты ғылыми мекемелер мүмкіндігі шектеулі болғандықтан бұл бағытта өнімді жұмыс атқара алмай келе жатыр. 2 мың жыл бұрын Таңбалы тасқа қашалған саятшылық өнері көріністері мен ел аузында сақталған құсбегілік туралы аңыз-әңгімелер, наным-сенімдер және «Бүркіт» биі сияқты туындылар жан-жақты зерттеу нысанына айналып, ғылыми тұрғыдан сараптама жасау ісі өз зерттеушілерін күтуде деп ойлаймын.

Әдебиеттер тізімі:

1. Әлімбаев Р. Құстар тіршілігі / Р. Әлімбаев, Ж. Төреходжаев. — Алматы: Қайнар, 1972.
2. Ишкалова Г.И. Қазақ халқының дәстүрлі аңшылығы: тарихи-этнологиялық зерттеу (XVIII ғ. – XX ғ. басы). Филол. дры (PhD) ... дисс. / Г.И. Ишкалова. — Алматы, 2023. — 185 б.
3. Сейтимова А.И. Жыртқыш құстарды қолға үйретуде қалыптасқан тілдік бірліктер / А.И. Сейтимова, Е.Е. Түйте // TILTANYM. — 2023. — № 2 (90). — Б. 211-220.
4. Қазақ мақал-мәтелдері. — Алматы: Ана тілі, 1993. — 173 б.

5. Қалиев Ғ. Қазақ тілінің лексикологиясы мен фразеологиясы / Ғ. Қалиев, Ә. Болғанбаев. — Алматы: Сөздік-Словарь, 2006. — 259 б.

УДК 796.01

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ - КАЗАК КУРЕСЫ

Дайрабаев С.Е. - кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор

КазНАИУ, Алматы, Казахстан,

Мухиддинов Е.М. - кандидат педагогических наук, профессор,

КазНЖПУ, Алматы, Казахстан,

Есельбаева А.К. - программный лидер, КазНЖПУ, Алматы, Казахстан

Аннотация: В статье прослеживается на основе археологических наблюдений зарождение борьбы-казак куресы с эпохи бронзового века до наших дней.

Ключевые слова: история, Казак куресы.

HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF QAZAQ KURES WRESTLING

Dayrabayev S.E., Kazakh National Agrarian Research University, Almaty, Kazakhstan

Mukhiddinov E.M., Kazakh National Women's Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan,

Yeselbayeva A.K., Kazakh National Women's Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

Abstract. The article traces, on the basis of archaeological observations, the origins of the Cossack Kuresa wrestling from the Bronze Age to the present day.

Key words: history, Kazakh kures.

Комитет ЮНЕСКО по охране нематериального культурного наследия включил казахский национальный вид спорта- казак күресі, в список культурного наследия ЮНЕСКО.

Основные принципы и особенности казак күресі можно проследить примерно с середины II тысячелетия до н.э. О существовании особого вида борьбы уже в эпоху бронзы (середина II тысячелетия до н.э.) свидетельствуют многочисленные наскальные изображения в Центральном Казахстане, в горах Каратау, а также на территории Жетысу. Подобные изображения также встречаются на территории Монголии, Кыргызстана и Южной Сибири.

Исследования древних воинских святынь и наскальных изображений Казахстана этнографические материалы, немногочисленные письменные свидетельства древних авторов и опыт исторической реконструкции древнего и средневекового боя с оружием.

Они датируются VI-XII вв. до н.э., это период эпохи бронзы. Иногда это время называют «эпохой боевых колесниц». На скалах в древних святынях изображали многочисленные сцены поединков. Выделяются три типа ведения боя: бой с оружием, кулачный бой и борьба.

Рядом со сценами вооруженного боя находятся изображения борцов, и это не случайно. Борьба неразрывно была связана с боевой подготовкой.

Именно в эпоху бронзы в казак күресі наряду с общими принципами появляются особенности, отличающие это древнее искусство от многочисленных национальных единоборств других регионов. Во многом это определялось особенностями степной жизни и необходимостью специальной подготовки воинов.

Практически во всех древнейших видах борьбы встречаются общие для древних культур черты.

Во-первых, это ограничение площадки для борьбы. Ограничение может быть в виде квадрата или круга. Квадрат в данном случае символизирует мать-землю, а круг – отца-небо.

В древности борьба всегда посвящалась богам и добрым духам, поэтому все действия борцов должны были совершаться на специально очищенной от зла и огороженной от злых сил территории.

В случае казак күресі, вероятно, использовалась площадка круглой формы. В древних святилищах наряду со сценами поединка встречаются солярные знаки, изображающие колесо, которое символизировало круговорот жизни и являлось своеобразной моделью мира.

Во-вторых, это общие правила: необходимо положить соперника на лопатки или вытеснить за ограничительную линию. В-третьих, это равные условия борцов, то есть единое снаряжение, одежда и т.п. В-четвертых, борьба позволяла выяснить, кто сильнее, и проводить подготовку к реальному бою, не причиняя тяжелых повреждений сопернику.

Необходимость специальной подготовки воинов и особые условия жизни в середине II тысячелетия до н.э. приводят к появлению специфических отличительных особенностей казак күресі от других единоборств.

Судя по материалам исследованных погребений и наскальных изображений в эпоху бронзы не было наследственного принципа в распределении социального положения. Люди рождались и умирали равными.

Юноши входили в элиту, то есть становились воинами, после обряда инициации – посвящения во взрослые члены общества. Уже на этой ранней стадии выделяется первая особенность казак күресі. Для воина требовалось свободное владение любым оружием как правой, так и левой рукой. Во время движения на лошади воину практически все время одной рукой приходилось держать попеременно то вожжи, то оружие.

В зависимости от того, с какой стороны появлялся противник, воин должен был вести бой то правой, то левой рукой. Отсюда и все приемы, начиная с основ борьбы, обязательно отрабатывались как в правой, так и в левой стойке. Это было важно и в связи с тем, что все смертельные поединки проводились исключительно на парном оружии, которое занимало обе руки. Это могли быть топоры, специальные серпы, дубины или палицы. На таком же парном оружии проходили и итоговые поединки, завершающие обряд посвящения.

Из такой особенности появилось правило, согласно которому разрешены все захваты до пояса, а ноги могут действовать против ног соперника. Такое правило позволяло бойцу легко использовать приемы борьбы в реальном сражении, когда в руках у него оказывалось оружие.

Именно эти две особенности казак күресі позволяют проследить развитие этой борьбы на протяжении тысячелетий.

Древние авторы пишут, что саки и скифы свободно владели стрельбой из лука правой и левой рукой. В средние века многие тюркские воины владели редчайшей для других регионов системой фехтования на парных мечах и топорах, что подтверждается многочисленными находками парных боевых топоров IX-XII вв. в Талхизе (Талгар). И наконец, тяжеловооруженный воин с мечом никогда не использовал захваты ног в бою, так как с использованием оружия любые нижние захваты теряют смысл.

Такая борьба позволяла развивать как правую, так и левую руки и добиваться реального свободного владения приемами в любой стойке. Все это подготавливало борца к ситуации, когда придется продолжать бой, будучи раненым в руку. Для воина владение такими навыками было обязательным.

Борцов обучали ведению поединка на неудобной дистанции: короткой, средней или длинной, используя связывание поясов веревкой.

В целом борьба являлась основой подготовки степного воина и защищать небольшие аулы, рассредоточенные на большой территории, приходилось часто.

С самого раннего возраста, едва научившись ходить, дети начинали бороться. Это не только развивало их физически, но и становилось основой системы обучения и воспитания. Ребенок учился слушать наставника – тот, не слушал, не мог побеждать соперников. С детства борцы учились уважать и ценить соперников, им не прививалось отношение к сопернику как к врагу. Каждый знал, что в будущем придется вместе сражаться, чтобы защитить свой аул.

Борьба позволяла отработать боевые стойки и развить необходимое для боя на колеснице чувство равновесия. Одним из основных условий победы как в борьбе, так и в боевом поединке было умение правильно использовать свой вес и вынудить соперника потерять равновесие.

В дальнейшем в средние века такое умение станет еще более весомым в связи с распространением тяжелых доспехов. На стадии выделения воинского сословия у большинства народов единый вид древней борьбы разделяется на элитарную боевую подготовку воинов-профессионалов и народную борьбу, отрывающуюся от практической боевой системы. Но как раз в этот период (I тысячелетие до н.э.) степная цивилизация переходит к кочевому образу жизни. Военная подготовка становится необходимой для каждого мужчины, а не только профессионального воина. Это определило дальнейшее развитие казак күресі. Уникальный вид древней борьбы не разделился на отдельные ветви, а сохранился как основа боевой подготовки кочевника.

В древнетюркский период казак күресі получает дальнейшее развитие. Применение средневековыми всадниками тяжелой брони выдвинуло еще более высокие требования к умению сохранять равновесие в бою, правильно распределять силы, предвидеть действия противника. Необходимо учитывать, что средневековые турниры в Европе и Великой степи существенно отличались. На территории Казахстана не было специального турнирного оружия и доспехов. Не было ограничений и в применении оружия. В поединке кочевники использовали весь набор вооружения начиная с лука, стрел и заканчивая ножом. И если оружие не могло решить спор воинов, то они завершали поединок борьбой. Описаний такого рода поединков множество в эпосах казахского народа и произведениях средневековых авторов. Эта особенность позволила сохранить значимость древней борьбы. Кочевник знал с детства, что воином человека делает не оружие, а умение сражаться в любых условиях.

До наших дней дошли некоторые методы подготовки, которые использовались в казак күресі в средневековье. Борцы захватывали руку соперника в районе локтя, а его свободную руку убирали за свой пояс. В таком захвате нужно было свалить соперника на землю. Подобное упражнение применялось и в подготовке всадников. Также в этот период добавилось упражнение на подсеки в ходе боя на тяжелом оружии без захватов.

Нельзя не отметить, что берущая начало в глубокой древности борьба казак күресі способствовала распространению в Казахском ханстве некоторых общих гуманистических и морально-этических принципов, редко встречающихся в средневековых обществах.

Ныне казак күресі наряду с сохранением элементов национальной самобытности учитывает и прогрессивные направления в мировом искусстве борьбы, которые оказывают позитивное влияние на ее дальнейшее развитие. Борцы казак күресі зачастую принимают участие и в соревнованиях по другим видам борьбы, дзюдо, самбо.

До начала XX века в казак күресі не существовало правила деления борцов на весовые категории. Поэтому они боролись лишь по принципу «Кто сильнее, тот и победитель». Борьба по весовым категориям и возрастным различиям стала применяться только с 30-х годов XX столетия. Постоянными участниками соревнований различного уровня по борьбе казак күресі являются борцы из Ирана, Монголии, России, Польши, Узбекистана, Кыргызстана, Таджикистана, Украины, Китая и Казахстана. А в 2014 году в городе Павлодар впервые прошел крупнейший мировой турнир по казак күресі «Әлем барысы».

В казак күресі разрешены захваты за верхнюю часть тела. Борьба проводится в стойке. Проходы в ноги запрещены. Можно проводить захваты за куртку и за пояс. Разрешены приёмы поясной борьбы. Правила казак күресі, как и правила других видов борьбы, совершенствуются из года в год, беря на вооружение новые привлекательные приемы для придания зрелищности борьбе, с целью приближения казак күресі к современным олимпийским видам спортивной борьбы

Список литературы:

1. Международная научно-практическая конференция «КОЧЕВНИКИ: ИСТОРИЯ, ЗНАНИЯ, УРОКИ» (Астана, Казахстан, 9–11 сентября, 2024 г.): Сборник абстрактов / Организационный комитет 5-х Всемирных игр кочевников. – Астана: Smart University Press, 2024. – 316 с.

УДК 796.01

ЯКУТСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ КАК ИСТОЧНИК ФОРМИРОВАНИЯ ЭТНОКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ ОТДЕЛЕНИЯ ХАБЫЛЫК, ХААМЫСКА ГБУ РС (Я) «РЦНВС ИМ. В.МАНЧААРЫ»)

**Белолюбская Н. Н. - Тренер-преподаватель по хабылык, хаамыска ГБУ РС (Я)
«Республиканский центр национальных видов спорта им. В. Манчаары»,
Якутск, Республика Саха (Якутия)**

Аннотация. В статье рассматриваются якутские народные игры как метод и форма активного обучения, формирующего этнокультурную компетентность у школьников в условиях межкультурного общения.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, хабылык, хаамыска, этнокультурная компетентность, тогызкумалак, игры кочевников.

**YAKUT FOLK GAMES AS A SOURCE OF FORMATION ETHNOCULTURAL
COMPETENCE (BASED ON THE EXAMPLE OF THE KHABYLYK, KHAAMYSKA
DEPARTMENT OF THE SBI OF RS (Y) «RCNS NAMED AFTER V.MANCHAARY»)
Belolyubskaya N.N., SBI of RS (Y) «Republican center of national sports named after
V.Manchaary» Yakutsk, Republic of Sakha (Yakutia)**

Abstract. The article examines Yakut folk games as a method and form of active learning that forms ethnocultural competence among schoolchildren in conditions of intercultural communication.

Key words: educational and training process, habilyk, haamyska, ethnocultural competence, togyzkumalak, nomad games.

Культурное наследие каждого народа содержит ценные идеи и опыт воспитания, которые обогащают педагогическую мысль. В связи с этим, разностороннее изучение и объективная оценка общих основ национальной самобытности, выявление тенденций развития этнопедагогике, в частности, приобщение школьников к этнокультурным традициям посредством народных игр в рамках физического воспитания, является важной педагогической задачей. Воспитательное значение народных подвижных игр огромно.

К.Д. Ушинский считал необходимым обратить внимание на народные игры, проработать этот богатый источник, организовать их и создать из них превосходное и могущественное воспитательное средство [1].

Народная игра – это основная деятельность любого народа, на какой бы ступени развития не находился.

Суровый климат диктовал особенности якутских народных игр, которые были направлены на развитие необходимых для выживания в экстремальных условиях физических качеств: силы, быстроты, выносливости и ловкости. Сложные и трудные промыслы, холод, который продолжается в течение 6–7 месяцев и достигает температуры от –40 до –60 градусов мороза, требовали от коренных народов хорошей физической подготовки, отличной закалки, устойчивой психики [2].

Якутские игры любимы народом. В старину для участия в этих играх, или только для того, чтобы посмотреть их, съезжались гости из далеких сайылыков и урочищ и даже из соседних наслегов при трудных в то время средствах передвижения [8].

Якутские народные игры - это целый фундамент становления, развития гармоничной личности. Своей простотой и легкостью вовлечения, якутские игры с ранних лет воздействуют на физическое, нравственное, эстетическое, трудовое, умственное развитие, а какова сила их влияния на эмоциональную сферу детей говорить не приходится: глубокое эмоциональное испытание радости победы, товарищества, поддержки, уважения, почитания, восторга, любовь к родным местам. Также формирует выдержку, выносливость и целеустремленность [2].

Традиционные игры - важная и очень показательная часть культурного кода любого народа. Якутские народные игры как хабылык, хаамыска, мохсуо, мас тардыһыы, борьба хапсаҕай, тутум эргиир и другие развлекательны, состязательны, интересны, увлекательны для всех, в любых условиях, не требуют большого количества инвентаря и оборудования. Важно, чтобы дети, играя в эти игры, приобрели не просто знания, а этнокультурные компетенции, которые бы позволили бы им прочувствовать значимость этих знаний и умений и использовать их в жизни.

«Этнокультурная компетентность — это свойство личности, выражающееся в наличии совокупности объективных представлений и знаний о той или иной этнической культуре, реализующейся через умения, навыки и модели поведения, способствующие эффективному межэтническому взаимопониманию и взаимодействию» - определяет Т.В. Поштарева [5]. Афанасьева А.Б. предлагает следующее определение: "Этнокультурная компетентность — это интегральное свойство личности, выражающееся в совокупности представлений, знаний о родной, а также о неродной этнокультурах, их месте в мировой культуре, опыте овладения этнокультурными ценностями, что проявляется в умениях, навыках, моделях поведения в моноэтнической и полиэтнической среде».

Существенное отличие данного определения — культурологический и этнопедагогический подходы, заострение внимания на компетентности в области родной этнокультуры и на деятельностном опыте овладения этнокультурными ценностями, на основе чего формируется цивилизованное этнокультурное сознание, лишенное национализма и этноцентризма, но обладающее здоровым чувством самоуважения в гармонии с чувством этнотолерантности [1].

От уровня этнокультурной компетентности во многом будет зависеть осознание подростком себя представителем конкретного этноса, постижение своих внутренних резервов, развитие умения разумно использовать и управлять ими, утверждение значимости своей личности.

Актуальность данного исследования заключается в том, что на тренировочных занятиях по хабылык, хаамыска освоенные народные игры являются эффективным средством формирования этнокультурной компетентности.

Объект исследования: процесс формирования этнокультурной компетентности подростков средствами народных игр.

Предмет исследования: педагогические условия формирования этнокультурной компетентности подростков в процессе занятий народными играми.

Цель исследования: раскрыть основы формирования этнокультурной компетентности подростков в процессе занятий народными играми и обосновать педагогические условия его осуществления.

Гипотеза исследования: процесс формирования этнокультурной компетентности подростков на занятиях народными играми будет эффективным, если реализовать активные формы и игровые методы, организовать взаимодействие с другими народами, осуществлять педагогическую диагностику личностного продвижения в процессе формирования этнокультурной компетентности детей.

В соответствии с целью и гипотезой исследования решались следующие задачи исследования:

- Провести анализ научно-методической литературы по теме исследования;
- Раскрыть возможности народных игр для развития этнокультурной компетентности в игровой деятельности;
- Разработать и апробировать комплекс педагогических условий, обеспечивающих эффективность процесса формирования этнокультурной компетентности детей посредством якутских народных игр;

Методы исследования:

- 1.Педагогическое наблюдение;
- 2.Тестирование;
- 3.Анкетирование;

Ход и результаты исследования.

Народные игры являются эффективным средством формирования этнокультурной компетентности. Они помогают ориентироваться в пространстве народной культуры и воспитывают чувство любви и уважения к своему и другим народам [4].

Формирование этнокультурной компетентности предполагает введение детей изначально в родную для него культуру, а затем в и иные культуры. Именно поэтому внимание уделяется изучению якутских народных игр, их освоению и применению.

Якутские народные игры очень важны для становления и развития личности детей, поскольку являются не только инструментами его самовыражения, но также и способом познания окружающего мира и адаптации к нему.

Для определения уровня сформированности этнокультурной компетентности воспитанников использованы метод наблюдения, игровые методы, беседы, посещение музеев, участие в исследовательской деятельности, участие в этнофестивалях и уроках толерантности Дома Дружбы им.А.Е.Кулаковского, анкеты, опросники на выявление нравственных качеств и уровня освоения основ толерантности у воспитанников.

С целью определения особенностей этнокультурного развития воспитанников была проведена диагностическая программа, состоящая из трех бесед и наблюдений. Участвовали 8 детей из группы начальной подготовки (КГ) и 8 – из учебно-тренировочной группы (ЭГ). В первой беседе на вопрос «Люди какой национальности проживают в нашей республике?» контрольная группа назвала только 11, а экспериментальная группа – более 30. А проживает у нас более 120 национальностей. Во второй беседе «Традиции каких народов ты знаешь?» воспитанники обеих групп дали более адекватные ответы. Целевое наблюдение проводилось в специально организованной обстановке во время занятий. Были представлены игры:

Таблица 1. Особенности этнокультурного развития

№	Якутские народные игры	Сходные игры у других народов
1	Тырыынка	Бирюльки-русская народная игра
2	Хабылык	Нямдко –ненецкая народная игра
3	Күүгүнэй	Вывко –ненецкая народная игра
4	Тыксаан	Щелчки – русская народная игра Шег-коми национальная игра
5	Иэрэгэй	Сюрна –ненецкая народная игра
6	Мохсуо	Асык ату-казахская народная игра Бабки – русская народная игра
7	Хаамыска	Бес асык – казахская народная игра. Конги нори-корейская игра. Топ таш –киргизская игра.
8	Өһөс торбос	«Жаяу тартыс» казахская народная игра
9	Элиэ уонна чоппуускалар	«Аламан» - казахская подвижная игра

10	Қыяс экирәтитэ	«Лақ ұстау» («Козленок»)
11	Булчуттар уонна кустар	«Аншылар» (Охотники и волки)
12	Тэбик	Лянга казахская народная игра Тэбэг- монгольская народная игра Тэбек –алтайская народная игра

Играя в эти игры все убедились, что все они похожи и гармонично сочетаются. Также отметили, что в подобные игры играют дети в разных странах, разных национальностей. После игр у детей появилось желание узнать больше о народах, их традициях и культуре.

Результаты на основе тестов по Назаренко Н.Н., Степанову П.В. позволяют заключить, что уровень этнокультурных компетенций воспитанников контрольной группы недостаточный. Некоторые чувствуют неуверенность в многонациональных коллективах, ведут себя сдержанно.

Таблица 2. Уровень этнокультурных компетенций

	Когнитивный компонент	Эмоционально-ценностный компонент	Поведенческий компонент
КГ	высокий	средний	средний
ЭГ	высокий	высокий	высокий

Выявлен высокий уровень этнокультурной компетентности у воспитанников экспериментальной группы. Это свидетельствует об их способности правильно оценивать условия взаимодействия с представителями других этнических общностей, находить адекватные формы сотрудничества с ними.

Знакомство с культурой разных народов, новые знакомства, возможность показать культуру и традиции своего народа людям из других стран, это то, что сейчас очень не хватает современному миру. Показ якутских народных игр всегда вызывают живой интерес у наших гостей и играют важную роль в сближении и формировании этнокультуры.

Наши воспитанники часто выезжают на международные турниры по интеллектуальным играм тогызкумалак/тогузкоргоол, мангала, алтай шатра в Республику Казахстан, Республику Кыргызстан, Республику Монголия, Республику Алтай. Результаты соревновательной практики по интеллектуальным играм показали рост познавательного интереса к игровой культуре других народов, повышение спортивного мастерства. В таких поездках-соревнованиях дети приобретают основные социальные компетентности, необходимые для установления контакта и развития взаимодействия с окружающим миром.

Отличным показателем формирования и развития этнокультурной компетентности являются МСИ «Дети Азии» и Всемирные игры кочевников.

Стало традицией представлять игры хабылык и хаамыска для участников МСИ «Дети Азии». Проводя мастер-классы, наши воспитанники охотно учили своих сверстников якутским народным играм, испытывали радость от общения и атмосферы мероприятий.

В этом году, участвуя на межнациональном фестивале «Этно-кампус. Игры народов России» в рамках МСИ «Дети Азии», познакомились с игровой культурой разных народов, учили друг друга, много общались. Гостям-сверстникам и взрослым представили якутские народные игры тутум эргиир, кириэс тэбии, мохсуо, также настольные игры других народов тогызкумалак (казахская интеллектуальная игра) и мангала (турецкая интеллектуальная игра). «Этно- кампус» стал интересным, показал красоту и богатство народных игр.

«Всемирные игры кочевников – это возрождение духа дружбы и единства, солидарности и спортивного братства». [9].

Наши воспитанники стали участниками трех игр кочевников. Каждая поездка в другие страны для них - это важный этап в этнической социализации, взаимодействие с другими народами, усвоение их национальных особенностей.

Таблица 3. Игры кочевников

Годы	Место проведения ВИК	Вид игры	Результаты
2016	Чолпон-Ата, Кыргызстан	Мангала-турецкая народная игра	5 командное место
2018	Чолпон-Ата, Кыргызстан	Тогызкумалак/тогузкоргоол	3 место по овари
2024	Астана, Казахстан	Тогызкумалак/тогузкоргоол	3 командное место
		Овари	
		Бес асык - казахская народная игра	2 командное место
		Асык ату - казахская народная игра	5 командное место

Всемирные игры кочевников - этнокультурное пространство как самоценное явление, порождающее потребность в продолжении и расширении духовных контактов в современном многонациональном социуме. Участвуя в этих играх, наши воспитанники свободнее чувствовали себя среди представителей другой культуры и спортсменов, общающихся с ними. На играх кочевников они показали, как любят свои игры хабылык, хаамыска, учили этим играм многих участников соревнований. Эти игры – путь к освоению игр других народов.

Заключение. В результате анкет, опросников, наблюдений была зафиксирована положительная динамика уровня этнокультурной компетентности воспитанников в экспериментальной группе. Выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение, что если в процессе учебно-тренировочных занятий использовать активные формы и игровые методы, организовать взаимодействие с другими народами, то процесс формирования этнокультурной компетентности будет эффективным.

Якутские народные игры- прекрасный источник не только для физического развития детей, но и роста основных линий этнокультурных компетенций воспитанников. Осваивая с детьми игры наших предков, мы укрепляем связь поколений, учим любить и ценить свою историю, уважать культуру других народов.

Список литературы:

1. Афанасьева А.Б. Формирование этнокультурной компетентности в системе высшего педагогического образования. ж. «Известия Российского государственного педагогического университета им.А. И. Герцена», 2007 г.
2. Афанасьева Л.И., Андросова М.И. Этнопедагогический феномен якутских народных игр. ж.Проблемы современного педагогического образования, 2021г.
3. Буйновская И.И., Хомивка А.И. Методическая разработка. Сайт “Инфоурок” «Приобщение школьников к этнокультурным традициям посредством народных игр».
4. Касьянова Л.Г. Педагогическое сопровождение учителей в этнокультурном образовании младших школьников средствами народных игр. [Электронный ресурс] // Образовательный вестник «Сознание» - 2021. - Т. 23. - № 12. -С. 22-29. - <http://dx.doi.org/10.26787/nydha-2686-6846-2021-23-12-22-29> (дата обращения: 07.11.2022).
5. Морозов И. А. Этнокультурная компетентность и стандарты общего образования второго поколения. Сборник материалов международной научной конференции «Актуальные вопросы современной педагогики». (Уфа, июнь 2011 г.).
6. Поштарева Т.В. Формирование этнокультурной компетентности //Педагогика. – 2005.–№3.–С.35–42.
7. Федоров А.С. Народные игры и забавы Саха. Изд. «Бичик», 2018.
8. Чудинова, М.А. Якутские народные подвижные игры для детей. Якутское книжное издательство.Якутск,1966
9. <https://sakhallife.ru/s> dobychej-v-rukah-i-pozhivoj-na-bedrah-i-dazhe-s-denezhnyimi-prizami-v-karmanah/,2024.

ӘОЖ 796.01

ҚАЗАҚ СПОРТЫ - ҚЫЛҚАЛАМ ШЕБЕРЛЕРІНІҢ ТУЫНДЫЛАРЫНДА

**Жанганатова К.Н. – тарих ғылымдарының кандидаты,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан**

Аңдатпа: Мақаланың хронологиясы Қазақстанның Ресей құрамына қосылған XIX ғасырдың бірінші жартысынан-XX ғасырдың бас кезіндегі революцияға дейінгі аралықты қамтиды. Осы уақыт аралығында Қазақстанды зерттеу үшін жіберілген тарихи-этнографиялық және географиялық экспедициялар құрамында болған орыс суретшілерінің туындыларындағы ұлттық спорт ойындарының бейнеленуі зерттеу тақырыбының мақсаты. Мақалада ғылыми әдебиеттерге талдау жасалып, қазақ халқының спорттық өнері туралы орыс суретшілерінің ой пікірлері мен пайымдаулары, сондай-ақ, ұлттық спорттың локалдық, әлеуметтік-психологиялық, ұлттық өнер парадигмасы ретіндегі рөлі қарастырылды.

Кілт сөздер: Ұлттық спорт ойын түрлері, орыс суретшілері, XIX-XX ғасырлар аралығы, сурет туындылары.

KAZAKH SPORT - IN THE WORKS OF THE MASTERS OF THE BRUSH

Zhanganatova K. N.- Kazakh Academy of sports and tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. The chronology of the article covers the pre-revolutionary period from the first half of the XIX-early XX centuries, when Kazakhstan became part of Russia. The depiction of national sports games in the works of Russian artists who were part of historical, ethnographic and geographical expeditions sent during this period to explore Kazakhstan is the purpose of the research topic. The article analyzes the scientific literature, examines the opinions and judgments of Russian artists about the sports art of the Kazakh people, as well as the role of national sports as a paradigm of national art.

Keywords: national sports games, Russian artists, the period of the XIX-XX centuries, works of art.

XIX ғасырдың бірінші жартысында Қазақстанда болған орыс суретшілері халық өмірінің алуан саласына көз тіккен. Олардың шығармаларының ішінен қазақтың ұлттық спорт ойындарының тақырыбын да жиі кездестіруге болады.

Солардың бірі орыс суретшісі - Емельян Михайлович Корнеев (1780-1839). Ол 1800 жылы көркемсурет академиясын алтын медальмен бітірген. 1802 жылы ақпан айында шекарадағы жағдаймен танысуға жіберілген Сібір әскери экспедиция құрамына енгізіліп, оның алдына «Түркі халықтарының түрлері мен костюмдерін суретке түсіру» міндеті қойылады. 1802-1803 жж. ол Сібір мен Қазақстанның шығыс өңірінде болып, оның тұрғындарының антропологиялық түрлерін, киімдері мен шаруашылығын, таулары, өзендері мен көлдерін бейнелеумен бірге, онда жер аударылған, каторгада жүрген поляктардың бірнеше суреттерін салған. «Өскемен бекінісінде жұмыс істеп жүрген каторгадағы бақытсыз жандар», «Тұзды көлдерде жұмыста жүрген жер аударылғандар» деп аталатын туындыларынан суретшінің осы адамдарға деген жанашырлық сезімі байқалады. Оның 50-ге жуық бояумен салынған суреттерінің ішінде «Қазақтардың бүркітпен аңға шығуы» (1802-1808) атты конфигуралы композициясы айқын әсер қалдыратын шебер туынды. Суретші онда бір топ атты адамдарды бейнелеген. Олардың арасында бір жас жігіт бүркітінің томағасын алып, құсқа салғалы тұр. Оқиға Ертіс жағалауында болған. Қазақтың ерке өзені де алыстан әдемі көрсетілген. Оның осы саяхатта жасаған шығармаларын бір шет ел дипломаты сатып алып, оларды Парижге алып кеткен. 1812-1813 жылдары Парижде баварлық елші К. Рехберг «Россия халықтары» деген екі томнан тұратын альбом шығарады. Осы альбомға енген біраз гравюралар өзінің стилистикалық және көркемдік ерекшеліктері жағынан Е.М. Корнеевтің акварельдеріне өте ұқсас [1].

1839-1851 жылдары Қазақ даласында суретшілер академиясының түлектері - үш суретші жұмыс істеген. Олар мұнда жер айдауда жүрген Тарас Шевченкомен бірге болған. Тарас Шевченконың жақсы досы Василий Иванович Штернберг (1818-1845) қазақтардың бүркіт салу салтын бейнелейтін сурет салған. Бұл суретші құсбегіні жұпыны киінген, кедей жігіт етіп көрсетеді. Оның құс салуы әншейін ермек емес, күнелтіс қамы деген ой тастайды суретші.

В.И. Штернберг орыс кескіндемешісі К.П. Брюлловтың шәкірті. 1835-1838 жылдары Петербург Көркемсурет академиясында білім алған. Ол - Орынбор генерал-губернаторы В.А. Перовскийдің шақыруымен Хиуаға қарсы әскери экспедицияға қатысу үшін қазақ жеріне алғашқылардың бірі болып келген кәсіби суретші. Өзінің жақын досы В.М. Григоровичке жазған хатында «Мені Орынбор өлкелік генерал-губернаторы өзіне жазға Орынборға шақырып жатыр. Мен бүгін В.И. Дальда болдым, жол жүрудің жағдайын келістік», - дейді [2].

В.И. Штернберг осы хатында досы В.М. Григоровичке өзінің көргендерін толық баяндайды. «.....бұл менің өмірімдегі ең қызықты, ең жағымды сапар болды, қасымда Ханыков деген Перовскийдің ерекше тапсырмалары бойынша шенеунігі, өте білімді, ақылды жас жігіт болғаны да сәттілік деп ойлаймын. Біз бір жетідей бірге болдық. Ауа-райы да тамаша болды. Күн бата өмір қызады. Қазақтар атқа қонып алып, ешбір мақсатсыз, топ-тобымен шапқылайды. Содан кейін, жарыс басталады. Күрес тағы сол сияқты өрескелдеу ойындар ойнайды. Кеш Баймұхаммедтің үйінде қазақ қыздарының айтысымен аяқталады. Қыркүйектің бес-алтысында жолға шығатын шығармын, сонда сізге өзімнің сапарым жайлы толық айтып беретін сәтке жетерміз» [2].

Осы сапарында суретші қазақ ауылдарын аралап, жергілікті халық пен оның тұрмысын шынайы бейнелейтін «Биені жүгендеу», «Қазақтар қонысы» атты акварельдер мен «Түйе», «Киіз үйлер бейнеленген пейзаж» және т.б. графикалық туындыларды жарыққа шығарады [2].



Сурет 1. Е.М. Корнеев «Қазақтардың бүркітпен аңға шығуы» [1].

К.П. Брюллов өзінің ең жақсы шәкірті деп білген орыс суретшісі Андрей Николаевич Горонович (1818-1889) 1851-1860 жылдары Қазақстанда болып, сол кездегі тарихи оқиғаларға жергілікті халықтың тұрмысына арналған суреттер салған. Оның шығармашылығында Шығыс экзотикасын бейнелеуге тырысушылық байқалады. Феодалдық үстем тап өкілдерінің сән-салтанатымен қатар («Имней және Мұхамеджан сұлтандар киіз үй ішінде», 1853ж.), халықтың әдет-ғұрып, ойын-сауық кешін көз тартар, ашық та айшықты бояу, штрихтармен суреттеді. А.Н. Горонович Орынборда он жыл тұрған, ол осы уақыт аралығында қазақ өмірінің айшықты тұстарын бейнелейтін екі туынды салған. Оның бірі қазақ халқының ұлттық ойыны «Көкпар», ал екіншісі «Қыз қуу».

«Көкпар» композициясында жарыстың ең өткір сәттері көрініс тапқан, соңғы суретте жаңа ғана аяқталған бәйгі жарысынан келе жатқан екі салт атты бейнеленген. Оның біреуі қыз да, екіншісі - жігіт. Сірә қыз өзінің сүйіктісінің бәйгіден озып келгеніне қуанышты сияқты.

Суретшінің салған суреттері – өмір шындығына біршама жақын, қарапайым. А.Н. Гороновичтің ең сәтті туындысы – «Орынбордағы айыбас сарайы» (1860) үшін академик атағын алды. Кейбір шығармалары Қазақстанның Мемлекеттік Әбілхан Қастеев атындағы сурет галереясында сақтаулы [3].



Сурет 2. В.И. Штернберг «Қырғиды аңға салу» [1].

Кәсіпқой суретші Алексей Филлипович Чернышев Орынборда солдат отбасында туып, жастайынан Орынбор жеке корпусының кантонисі болған. Алғашқы сурет өнерінің әліппесін икона жазушы А.М. Ручьевтан үйренеді. Урядник А.Ф.Чернышев А.С. Пушкиннің суретін Емельян Пугачев жайлы материал жинауға Орынбор мен Оралға келген сапарында салғаны белгілі. Орынбор кадет корпусының түлегі А.Ф. Чернышев бірақ кейін меценаттардың өтініші бойынша әскер санатынан шығарылған. Құжаттарға сүйенсек бұл жағдай «денсаулығының нашарлығына байланысты» деп түсіндіріледі. 1841 жылдан Петерборда тұрып, суретшілерді қолдау қоғамының қаражатына оқуға алынады. Ол көркемсурет академиясына қабылданған жылы осы академияны Т.Г. Шевченко бітіріп шығады. Бәлкім, олардың таныстығы сол кезде басталған болуы керек. Чернышев М.Н. Воробьевтың табиғат бейнелеу класында оқыды. Оның шығармашылық қолтаңбасының қалыптасуына реалистік бағыттағы кескіндемешілер А.Г. Венецианов пен П.А. Феодотовтар үлкен ықпал етеді. Чернышев оқып жүрген кездің өзінде бірнеше рет күміс және алтын медальдармен марапатталады. Оқуының соңғы жылдары шетелге барып жұмыс істеуге пенсионерлік жолдама алады. 1860 жылы Италияда жүріп жазған «Дилижансқа шабуыл» және «Нормандия балықшылары» шығармалары үшін оған

академик атағы беріледі. Дегенмен, оның Орынбормен байланысы үзілмейді. Көп адамдармен балалық достығын үзбеген суретші бұл қалаға әр жылдары келіп, ұзақ тұрып кетіп жүреді. Орынбор шекаралық комиссиясының төрағасы, тарихшы, өлкетанушы Г.Ф. Генспен достығы да жалғасып тұрды. Оларды ұлағайыр өлкенің өткені мен қазақ халқының тағдыры толғандыратын [4].



Сурет 3. Н.Е.Ефимов «Саятшы қазақ»,1877 [1].



Сурет 4. «Тоғызқұмалақ» ұлттық ойыны [6].

Қазақ даласының алуан салалы өміріне көз тігіп, одан алған әсерін суретте бейнелеген. Ол қазақтың «Қыз қуу» ойынын өз көзімен көріп оны суретке түсірген. Ульяновск музейінде Алексей Чернышевтің тағы да екі суреті сақталған. Олардың бірінде қазақ балаларының «Тартыспақ» ойыны бейнеленсе, екінші бір суреті де көңіл аударарлықтай. Онда суретші қазақтың ат бәйгісін көрсеткен. Ол жарыс ауыл сыртында өтеді. Суретші мұнда бәйгіге қатысқан шабандоздарды, оларды көріп тұрған жұртты жақсы бейнелеген.

Суретші Сергеев 1858 жылы Ақмешітте әскери қызмет атқарған. Ол осында жүргенде бірнеше сурет салды. Оның негізгі тақырыбы-қазақтың ұлттық спорт ойындары [2].

Бұдан екі ғасырға жуық уақыт өтсе де бұл суреттер өз құнын жойған жоқ. Олардың көбі қазақ халқының ұлттық спортының тарихында ерекше орын алатыны сөзсіз.

Қазақстанның Ресейге қосылу процесі жүз елу жылды қамтиды. Осы уақыт аралығында Қазақ жерінің табиғи байлықтарын зерттеу, картаға түсіру, игеру мақсатында миссиялық, стратегиялық экспедициялар, елшіліктер көбейе түсті. Дәлірек айтқанда, XVIII ғасырдың соңы мен XIX ғасырдың ортасына дейінгі уақытта Қазақ жеріне келген суретшілер этнографиялық тұрғыдан қазақ елінің табиғи тұрмысы мен өмір тіршіліктерін өздерінің туындыларына арқау етті. Олардың салған суреттерінің негізгі ерекшеліктері ұқыптылықпен салынған тұрмыстық заттар мен киім-кешектердің ұсақ-түйек бөлшектерінің құжаттық, деректік мәні зор болып табылады.

XIX ғасырдың ортасынан бастап Қазақ жері қуғындалғандардың мекеніне айналды. Мұнда сотталған декабристердің үлкен бір тобы, яғни 1830-1831 жж. Польшада болған көтеріліске қатысқандар, сонымен қатар 1830-1840 жылдары Поляктардың әртүрлі құпия қоғамдарының мүшелері, кейінірек петрашевтіктер, осы өлкеде өз мерзімдерін өтеді.

Украинаның атақты ақыны, әрі суретшісі Тарас Шевченко солдат дәрежесіне түсіріліп, 1847-1857 жылдары өзінің он жыл өмірін Қазақстанда өткізді. Қазақстанда болған уақытында Т.Г. Шевченко 450-ге жуық сурет салады. Соның 350 қазақтардың тұрмысы мен өмір салтына, өлкенің табиғатына, ескерткіштеріне арналған. Олар Киевтегі Т.Г. Шевченко музейінде, азынауаулағы Маңғыстаудағы Тарас Шевченко мұражайы мен мемориалдық кешенінде сақтаулы [5].

XIX ғасырда Қазақстанға түрлі себептермен келген орыс суретшілері Д.Кэстль, Е.М. Корнеев, А.Орловский, Р. Чередеев, А.И. Штрнберг, А.Ф. Чернышев дейтін болсақ. Олар бейнелеу өнері саласында Қазақстан жайлы туынды қалдырған алғашқы бастаушылар болды. Олардың шығармалары өміршеңдігімен, тарихи дерек ретінде маңыздылығымен құнды.

Әдебиеттер тізімі:

1. Ғалиев В.З. Қазақстан XIX ғасыр суретшілерінің шығармаларында. Алматы: Өнер, 2005. 160 бет+2 баспа табақ т-т жапсырма.
2. Отандық және шетелдік зерттеушілер қазақтар мен Қазақстан туралы (библиографиялық сөздік). Құрас: Халидуллин Қ. Алматы:Білім, -1997. – 103 бет.
3. История казахского искусства. В 3-х томах. Том3:Сскусство Казахстана нового и новейшего времени. – Алматы, «Арда», 2009. – 896 с., илл.
4. Сарыкулова Г. Графика Казахстана. Алма-Ата: Наука-1967. – 166 с.
5. Жанганатова К.Н. Форт Шевченко қаласының қалыптасу тарихы (XIX ғ. 30-жылдары – XX ғ. басы.): Монография.-Алматы: «Әлішер» баспасы, 2016. – 180 бет.
6. Хлудов Н.Г. Шығармалар каталогы: кескіндеме және графика. Алматы, ЖШС «Эффект» 2003 ж. – 288 бет.

ӘОЖ 796.02

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ТӘРБИЕЛІК МӘНІ, ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ БАЛАЛАРДЫ ҚҰНДЫЛЫҚТАРҒА ЖӘНЕ САЛАУАТТЫ ӨМІРГЕ БАУЛУ ЖОЛДАРЫ

**Егемова Ж. Б. - магистрант,
Шепетюк М. Н. - педагогикалық ғылымдарының кандидаты, профессор,
ҚР Еңбегі сіңірген жаттықтырушы,
Копжанов Г. Б. - педагогика ғылымының магистрі, аға оқытушы,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан**

Андатпа. Бұл зерттеу оқушылардың жас ерекшеліктеріне сай, олардың көзқарасын, мінез-құлықтарын қалыптастыру құралы деп ерекше бағалағаны жазылған. Ежелден халқымыз балаларға уақыт талабына сай жан-жақты тәрбие беруде ұлттық әдепке айналған мінез-құлық мәдениетін, әдеттер мен дағдыларды меңгеруде ұлттық ойындарға айрықша мән берілгені және небір керемет халық әдебін бейнелейтін талаптар мен ережелері жүйелеп айтылған. Әрбір ұлттық ойын оған қатысушыны өмір сүруге бейімдеп қана қоймай, қарсы тұра білуге үйрететіні, атап айтар болсақ, бір ойын шеберлікке, талғампаздыққа, қиын-қыстау кезеңде тез шешім қабылдап, оңтайлы жол табуға баулитыны айтып өтілді. Қазақ халқының ұлттық ойындарының өзіне тән бір ерекшелігі, тек көңіл аулап, қызық қуып, уақыт өткізу үшін емес, белгілі білімділік, тәрбиелік мақсатында жазылғанын туралы аңғартады.

Кілт сөздер: Ұлттық ойындар, спорттық шеберліктері, асық ойыны, көздің көру қабілеті, қолдың етпелілігі, ұлттық спорт.

EDUCATIONAL VALUE OF THE KAZAKH NATIONAL GAMES, WAYS TO INTRODUCE CHILDREN TO VALUES AND A HEALTHY LIFE THROUGH NATIONAL GAMES

Yegemova Z.B., Shepetyuk M.N., Kopzhanov G.B., Kazakh Academy of sports and tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. It is written that this study was especially appreciated by students as a means of forming their attitude, behavior, in accordance with their age. From time immemorial, National Games have been given special importance in the development of a culture of behavior, habits and skills that have become national manners in the comprehensive education of children in accordance with the requirements of the time, and the requirements and rules that reflect some wonderful folk ethics have been systematized. It was noted that each national game not only adapts its participants to life, but also teaches them to resist, in particular, one game teaches them skill, elegance, ability to quickly make decisions and find the right path in difficult times. A characteristic feature of the national games of the Kazakh people is that they are written not just for fun, fun and pastime, but for a certain educational and educational purpose.

Keywords: National Games, sports skills, asyk game, eyesight, hand strength, National sports.

Кіріспе. Ұлттық ойындар дене шынықтыру іс-әрекетінде кең қолдана отырып, балалардың дене тәрбиесін дұрыс жолға қою, спорттық шеберліктері мен мүмкіндіктерін арттырып қазақ халқының ерлік-жауынгерлік тарихын ұрпаққа ерліктің өшпес үлгісін қалдырған батырларымыздың жауынгерлікпен өз жерін, елін қорғайтын ұлт жанды жігерлі бүлдіршіндерді тәрбиелеу бағытында жазылған. Осы ұсынылып отырған ойындар жас ұрпақты білім деңгейін көтеруге үйретіп, өзін-өзі тәрбиелеуге дағдыландырады.

Ұлттық ойындарды дене шынықтыру іс-әрекетінде кең қолдана отырып, балалардың дене тәрбиесін дұрыс жолға қою, спорттық шеберліктерін және мүмкіндіктерін

арттыру, ұлттық намысы мол жігерлі бүлдіршіндерді тәрбиелеу, жас ұрпақты өздігінен білім деңгейін көтеруге үйретіп, өзін-өзі тәрбиелеуге дағдыландыру басты мақсат деп ойлаймын.

Ұлттық ойындардың өзектілігі білімді, өнегелі, салауатты ұрпақты тәрбиелеу, халқымыздың мәдени бай мұра етіп қалдырған, тәрбиелік мәні бар, сондай-ақ баланың денесінің шымыр болып өсуіне ықпал ететін ойындарды әдетке айналдыру. Әр ұстаздың бүгінгі күнгі міндеттерінің бірі – баланы жан-жақты тәрбиелеу, салауатты өмірге баулу.

Зерттеудің мақсаты.

Қазақтың ұлттық ойындарын баланың бойына сіңду арқылы дене шынықтыру сабағында қолдану және оқушыларды жоғары адамгершілік рухта тәрбиелеу мақсатындатүрлі әдіс-тәсілдерді қолданудың жоларын зерттеу

Зерттеудің міндеті:

- ұлттық ойындар дене шынықтыру іс-әрекетінде кең қолдана отырып, балалардың дене тәрбиесін дұрыс жолға қою, спорттық шеберліктерін және мүмкіндіктерін арттыру,
- қазақ халқының ерлік-жауынгерлік тарихын ұрпаққа ерліктің өшпес үлгісін қалдырған хас батырлардың өмір өнегесімен таныстыру, өз жерін, өз елін қорғай алатын ел жанды, ұлттық намысы мол жігерлі бүлдіршіндерді тәрбиелеу,
- жас ұрпақты өздігінен білім деңгейін көтеруге үйретіп, өзін-өзі тәрбиелеуге дағдыландыру.

Зерттеудің өзектілігі. Сабақта қолданылып отырған ұлттық ойындар арқылы өз денсаулықтарына ықтиарлықпен қараудың қажеттілігін және қимыл қозғалыс негіздерін игеру арқылы оқушылардың дене мәдениетін қалыптастырады.

Зерттеудің жаңалықтары. Биылғы жылғы жаңартылған оқыту бағдарламасында ұлттық ойындар сыныптарда күнтізбелік жоспарға енгізілген. Біз мұғалімдер үшін өте тиімді жаңалық болды. Өйткені, жоғарыда айтып өткенімдей бұл ойындар арқылы оқушылардың логикалық және физикалық жаттығуларын арттыруға болады. Дене шынықтыру сабағы жоғары адамгершілік рухта тәрбиелеудің белсенді құралы ретінде мектепте берілетін барлық білім негіздерімен ұштасып, жалпыға бірдей орта білім беру идеяларын іске асырып, соның нәтижесінде қоғамдық пайдалы еңбекке араласуы мен Отан қорғау ісіндегі жүйелі тәрбиенің негізін құрайды.

Зерттеудің маңыздылығы. Кейбір ұлттық қозғалмалы ойындарды сабақта қолдануға болады. Ол ойындар шапшаң жүгіру, икемділік пен айлакерлікке, шешімділікке, мөлшерлей білуге үйретеді. Осы сияқты «Жүру және жүгіру» тақырыбында «Жаяу жарыс», «Секіру» тақырыбын өткенде «Сыңар аяқ», «Лақтыру» тақырыбында «Кім алысқа лақтырады?» ойындарын ұштастырып өтуге болады. Бұл ойындардың мақсаты оқушылардың барлық денелерін қозғалысқа келтіруді қамтамасыз етеді. Топ құрап бірлесудің нәтижесінде жеңіске жетуге деген ерік-қайратын шыңдау, олардың өз ұжымы, тобы алдындағы жауапкершілігін арттыру және төзімділікке тәрбиелеу маңызды болып табылады.

Зерттеу әдістері.

1. Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну;
2. Спорттық жаттығулар кезінде әдіс-тәсілдерді орындау деңгейін бақылау;
3. Ұлттық ойындар арқылы өз денсаулықтарына ықтиарлықпен қараудың қажеттілігін және қимыл қозғалыс негіздерін игеру арқылы оқушылардың дене мәдениетін қалыптастыруды дамыту.

Зерттеу жұмыстары.

Ойындарды әр сыныптың жас ерекшеліктеріне, күш қозғалыс дамуына байланысты өзгерістер енгізіліп, ойын күрделене түседі. Әдетте арнайы берілген жаттығулар оқушыларға қиын соғады, олар оны орындай алмайды, ал ойын түрінде өтсе, онда олар қиындықты тез меңгереді. Егерде оқушылар өздерін еркін ұстап, сабаққа бар бейімдерімен, белсене қатысса, онда бұл сәтсіздікті тез жеңуге болады.

Ұлттық ойындар дене шынықтыру сабақтарында оқушыларды өзінше әрекететуіне мүмкіндік береді, қабылдау мүшелерінің жұмысын арттырады және ойлай білу, мақсатқа жету, өзін-өзі ұстай білуге үйретеді деген пікірдемін. Өзіне-өзі сенуге, белсенділікке тәрбиелейді, ойын тәртібін сақтауға, оларды ұйымшылдыққа баулиды.

Енді асық ойынын алатын болсақ – ол біздің ұлттық спортымыздың бір түрі. Ертеде мұны қазақтың ұлы да, қызы да қызыға ойнаған. Бұл ойын адамды ептілікке, мергендікке, шапшаңдыққа, сергектікке үйретеді. Асық ойнау үшін балалар тақыр алаңқайға көлденеңінен түзу сызық сызады да, соны бойлай тігілген кенейді кезектесіп сақамен ату арқылы мергендік сынасады. Кенейді кім көп атып салса, сол ұтады. Асық ойынының бұдан басқа да түрлері бар. Мысалы, «Асық ату» ойынының 30 шақты түрі бар. Солардың ішінде кеңінен таралғаны «Үш табан», «Бір табан», «Шеңбер», «Ханталамақай» ойындары. Асық ойынын үйде де, ашық алаңда да ойнауға болады. Қыстың боранды күндерінде ұзақты күн үйде отыратын балалар ертеде асық ойынының «Ханталапай», «Қора», «Алшы» деген түрлерін ойнаған. Бір орнында отырып ойналғанымен, бұл ойындар да ойыншыны дәлдікке үйретіп, намысқойлыққа тәрбиелеген.



1 сурет. Ұлттық ойындар

Асық ойыны көздің көру қабілетін және қолдың ептілігін арттырады. Асықтың атып ойнайтын түрі үнемі қимыл-қозғалысты қажет ететіндіктен, денені қыздырып, бойдағы қан айналымын жақсартады. Ойын барысында үнемі отырып-тұру, жүрелей отыру, тізені бүгу, созыла түсіп, көздеп ату және тағы басқа дене қимылдары жас балалардың денесін шынықтырып, аяқ-қолдағы буын ауруларының алдын алады. Сондай-ақ асық ойынындағы алыстан көздеп ату тәсілі баланы жастайынан мергендікке үйретеді. Асық ойыны арқылы кішкентайынан мергендікке баулынған қазақ жауынгерлері садақ тартудан да, найза лақтырудан да алдарына жан салмаған. Осындай ерекшеліктері бар асық ойыны ұлттық ойындар құрамына еруге әбден лайық. Шындап қолға алса, бұл ойынды қазақтың кез келген баласы тез меңгеріп кетеді. Денсаулыққа зиянын тигізетін компьютерден гөрі, таза ауада ойналатын қимыл-қозғалысқа толы асық ойыны балалар үшін әлдеқайда пайдалы. Асық ойнап

үйренген бала қазіргі балалардай компьютер алдында күн ұзақ көз майын тауысып отырып алмайды. Асық шахмат пен тоғызқұмалақ секілді арнайы аланды қажет етпейді.

Ұлттық ойындарды сабақта тиімді қолданылуының нәтижесінде баланың он екі мүшесі, бұлшық еттері толық қозғалысқа түседі, көздің көрегендігі артады, ойлау қабілеті дамиды. Ойыншы бала еңкейеді, оң аяғын қатты серпеді яғни, ойын – түгелдей қозғалыс, сондай-ақ кей ойында өзінше есептеп, қорытынды шығару арқылы баланың ақыл-ойының жетілуіне себепкер болады.

Қорытынды:

Жүргізілген зерттеу нәтижесінде қазақтың ұлттық ойындарының мектеп оқушыларының тәрбиесі мен дене тәрбиесіндегі рөлі айрықша маңызды екені анықталды.

Ұлттық ойындар балалардың физикалық, психологиялық және әлеуметтік дамуына үлкен әсер етеді. Бұл ойындар арқылы балалар күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділік секілді дене қасиеттерін дамытып қана қоймай, сонымен қатар логикалық ойлау, тез шешім қабылдау және топпен жұмыс істеу дағдылары нменгереді. Олардың дамуы оқу процесінің маңызды бөлігі болып табылады және ұлттық ойындар балалардың сабаққа қызығушылығын арттырады. Ұлттық ойындар балалардың рухани-адамгершілік тәрбиесінде маңызды орын алады. Асық ойыны секілді ойындар балаларды мергендікке, ептілікке және жігерлілікке тәрбиелейді. Бұл ойындар баланың жауапкершілік сезімін қалыптастырып, жеңіске деген ерік-жігерін шыңдайды. Сонымен қатар, ұлттық ойындар балаларды елін, жерін сүйуге, ұлттық мәдениетке деген құрметке баулиды.

Зерттеу барысында ұлттық ойындардың инклюзивті білім беру саласындағы рөлі анықталды. Ұлттық ойындарды оқу процесіне енгізу арқылы ерекше білім беруді қажет ететін балаларды да белсенділікке, қозғалысқа ынталандыруға, оларды оқытуға және дене тәрбиесіне тартуға мүмкіндік береді. Бұл балаларға өздерін қоғамның толыққанды мүшесі ретінде сезінуге және физикалық дамуға көмектеседі. Ұлттық ойындар балалардың денсаулығын жақсартуда маңызды құрал болып табылады. Балалардың сыртта, таза ауада ойнауы олардың физикалық саулығын арттырады, ал компьютер алдындағы уақытты азайту денсаулыққа зиянды әсерлерден қорғайды. Мысалы, асық ойыны балалардың көз көру қабілетін, қолдың ептілігін арттырып, денені шынықтырады және буын ауруларының алдын алады.

Осылайша, қазақтың ұлттық ойындары мектептегі дене тәрбиесі сабақтарының бір бөлігі ретінде ғана емес, сонымен қатар жас ұрпақты тәрбиелеу мен дамытудағы маңызды педагогикалық құрал ретінде қарастырылуы тиіс. Бұл ойындар балалардың дене шынықтыруға деген қызығушылығын арттырып қана қоймай, олардың рухани-адамгершілік қасиеттерін дамытуға мүмкіндік береді. Сондықтан, ұлттық ойындарды оқу бағдарламасына енгізу және оларды дене тәрбиесінде белсенді қолдану қазіргі заманғы білім беру жүйесінің өзекті мәселелерінің бірі болып табылады.

Қорыта айтқанда, қазақтың ұлттық ойындары - баланың зерек те ақылды, шымыр да ширақ боп өсуінің басты құралы. Оны оқыту процесінде қолдану - тиімді әдіс болып табылады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Балғымбаев М. «Қазақтың ұлттық спорт ойыны түрлері» Алматы, 1985ж.
2. Ә.Бүркітбаевтың авторлығымен 1985 жылы жазылған «Спорттық ұлттық ойын түрлері және оның тәрбиелік мәні», Алматы, 1998 ж.
3. Сағындықов Е. «Қазақтың ұлттық ойындары. Алматы қаласы, Алматы, 1992
4. Ахмет Жүнісов. Фәниден бақиға дейін, — Алматы: «Қайнар», 1994
5. Ұлттық энциклопедия.

ӘОЖ 796.02

ҚАЗАҚ КҮРЕСІН ЖАСТАР АРАСЫНДА НАСИХАТТАУ ЖӘНЕ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ БАҒДАРЛАМАСЫНА ЕНГІЗУ ӘДІСТЕРІ

Айтбатыров Ж.С.- 3 курс студенті, Жеткербаев.Б.Х.- 3 курс студенті,
Қанатұлы Б. -3 курс студенті, Кәсіпқой спорт және жекпе-жек факультеті
Ғылыми жетекшісі: Копжанов.Ғ.Б. педагогика ғылымдарының магистрі,
аға оқытушы

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа. Бұл тақырып қазақ күресін жастар арасында танымал ету жолдары, дене тәрбиесі бағдарламасына қосу әдістемелері, оның ұлттық тәрбие құралы ретіндегі рөліне тоқталады. Мектептер мен университеттерде қазақ күресі секциялар ашу, арнайы бағдарламалар құру және әлеуметтік медиа арқылы насихаттау мәселелері қарастырылады. Қазақ күресінің жастарға тигізер тәрбиелік маңызын көрсету және оны мектеп бағдарламасына енгізу мүмкіндіктерін талдау, жастардың қызығушылығын арттыру әдістерін қарастыру.

Кілт сөздер: Қазақ күресі, мектеп, балуан, Tik tok, Instagram, Facebook, дене тәрбиесі

METHODS OF PROMOTING KAZAKH WRESTLING AMONG YOUNG PEOPLE AND INTRODUCING IT INTO THE PHYSICAL EDUCATION PROGRAM

Aitbatyrov Zh.S., Zhetkerbaev.B.Kh., Kanatuly B., Kazakh Sports and Tourism Academy, Almaty, Kazakhstan

Abstract. This topic focuses on ways to popularize Kazakh wrestling among young people, methods of including it in the physical education program, and its role as a national educational tool. Issues of opening Kazakh wrestling sections in schools and universities, creation of special programs and promotion through social media are considered. Showing the educational value of Kazakh wrestling for young people and analyzing the possibilities of introducing it into the school curriculum, considering ways to increase the interest of young people.

Keywords: Kazakh wrestling, school, wrestler, Tik tok, Instagram, Facebook, physical education

Кіріспе (Өзектілігі)

Қазақ күресі – ұлттық спорт түрі ретінде Қазақстанның мәдени мұрасының ажырамас бөлігі. Қазақ күресі жастарға физикалық күші мен төзімділігін дамытуға, рухани тәрбиесін күшейтуге үлкен үлес қосады. Жастардың бойында ұлттық мақтаныш сезімін оятып, олардың ерік-жігерін қалыптастыруға көмектеседі. Алайда, қазіргі таңда бұл спорт түрі әлі де жеткілікті деңгейде насихатталмай келеді және оны дене тәрбиесі бағдарламасына толыққанды енгізу мәселелері бар. Бұл мақалада қазақ күресін жастар арасында насихаттау мен оны дене тәрбиесі бағдарламасына енгізу әдістері талқыланады

Мақсаты: Қазақ күресін дене тәрбиесі сабағына енгізудің маңыздылығын көрсету, оқушылардың ұлттық мәдениет пен спортқа деген қызығушылығын арттыру және денсаулықтарын жақсартуға ықпал ету.

Міндеттері:

1. Қазақ күресінің дене тәрбиесіндегі орны мен рөлін анықтау
2. Қазақ күресінің оқушылардың физикалық және психологиялық дамуына әсерін зерттеу.
3. Дене тәрбиесі сабағына қазақ күресін енгізу арқылы оқушылардың ұлттық құндылықтарға деген құрметін арттыру жолдарын қарастыру.

4. Қазақ күресінің қарапайым әдіс-тәсілдерін дене тәрбиесі бағдарламасына енгізу жолдарын ұсыну.

5. Қазақ күресі арқылы жасөспірімдерде батылдық, төзімділік, ынтымақтастық сияқты қасиеттерді дамыту.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы:

Қазақ күресі – еліміздің мәдени мұрасы болып саналатын спорт түрі. Ол ұлттық спорт түрлерін дәріптеуде және Қазақстанның мәдениетін әлемге танытуда маңызды рөл атқарады. Қазақ күресінің тәрбиелік маңызы зор. Жас ұрпақты төзімділікке, ептілікке, күштілікке, батылдыққа тәрбиелейді. Сонымен қатар, күрес арқылы жастардың мінез-құлқы, ойлау қабілеті, өзіне деген сенімділігі қалыптасады. Осы орайда қазақ күресі жастарға мынадай оң әсерлерін тигізеді:

- Физикалық тұрғыдан: Бұл спорт түрі дененің бұлшықеттерін нығайтады, төзімділік пен жылдамдықты арттырады.

- Психологиялық тұрғыдан: Қазақ күресі жігерлі болуға, қиындықтарды жеңуге, өзіне деген сенімділікке жетелейді.

- Әлеуметтік тұрғыдан: Бұл спорт арқылы жастар қоғаммен етене араласып, өз ортасына, Отанына деген сүйіспеншілікті арттырады.

Қазақ күресін жастар арасында насихаттау әдістері

Бұл жоба жастар арасында қазақ күресін насихаттап, ұлттық спорт түрлеріне деген патриоттық сезімдерін оятуға бағытталған. Бұл мақсатты жүзеге асыру үшін мынадай әдістерді қолдануға болады:

- Спорттық жарыстар өткізу: Жастар арасында түрлі деңгейдегі турнирлер ұйымдастыру арқылы қазақ күресіне қызығушылық арттыруға болады. Мектептер мен колледждерде, университеттерде қазақ күресіне арналған арнайы жарыстар өткізу үлкен әсер береді. Мысалы Республикалық деңгейдегі «Мектеп барысы» атаулы турнирін жүзеге асыруға болады.

- Әлеуметтік медиа платформаларында насихаттау: Қазіргі жастардың көпшілігі әлеуметтік медианы қолданатындықтан, бұл платформаларда қазақ күресін таныстыратын видеолар, мақалалар, спортшылардың жетістіктері туралы ақпараттар жариялау қажет. Яғни, «Tik Tok, Instagram, Facebook» сынды желілерде қазақ күресінің сапалы контенттерін көбейту керек.

- Танымал спортшылармен кездесу: Жоғары оқу орындары мен мектептерде қазақ күресінен елімізге белгілі балуандармен танымдық кездесулерді жиі ұйымдастыруды қолға алу керек. Кездесу барысында оқушыларды спортшылармен сұхбаттасу мүмкіндігін береміз. Сол арқылы оқушылар спортшылардың тәжірибелерімен танысып, көкейіндегі сұрақтарының жауабын алады.

Қазақ күресін дене тәрбиесі бағдарламасына енгізу – ұлттық спорт түрін жастар арасында кеңінен таратуға мүмкіндік береді. Бұл орайда бірнеше әдістерді қолдануға болады:

- Мектеп және колледж бағдарламаларына енгізу: Қазақ күресін мектептер мен колледждердің дене шынықтыру бағдарламаларына қосу арқылы, жастарға ұлттық спорт түрінің негіздерін үйретуге болады. Мұнда тәжірибелі жаттықтырушылармен сабақ өткізу маңызды рөл атқарады. Мысалға алатын болсақ, біз болашақ қазақ күресінің білікті мамандарымыз. Біз сияқты білікті мамандар өте көп. Оларды оқу орындарына жұмысқа қызықтыру үшін арнайы жағдайларын жасауымыз тиіс.

- Арнайы оқу жоспарларын жасау: Мектеп пен колледждерде қазақ күресін үйретуге арналған арнайы оқу жоспарлары мен әдістемелік материалдар дайындау керек. Бұл материалдар арқылы оқушыларға қазақ күресінің негізгі ережелері мен әдіс-тәсілдерін теория жүзінде меңгертуге болады.

- Оқу орындарында арнайы секциялар ашу: Мектептер мен колледждерде қазақ күресіне арналған секциялар ашу қажет. Бұл секциялар арқылы жастар қазақ күресінің

техникасы мен әдістерін практикалық тұрғыда меңгереді, сонымен қатар тұрақты түрде спортпен шұғылдануға мүмкіндік алады.

• Жаттықтырушыларды даярлау және оқыту: Қазақ күресін дене тәрбиесі бағдарламасына енгізу үшін жаттықтырушылардың біліктілігін арттыру маңызды. Жаттықтырушылар ұлттық спорт түрін оқытуда заманауи әдістерді қолдана отырып, жастарға тиімді білім береді. Қазіргі таңда қазақ күресінен теориялық және практикалық біліктілікті тек қана «Қазақ спорт және туризм академиясы» бере алады. Сол себептен еліміздегі басқада жоғарғы оқу орындарында теориялық білімді ғана емес практикалық біліктілікті арттыратын пәндерді қосу керек.

Қазақ күресін жастар арасында насихаттау мен дене тәрбиесі бағдарламасына енгізуде бірқатар қиыншылықтар кездесуі мүмкін:

• Қаржы мәселелері: Кейбір оқу орындарында қажетті қаржының жетіспеуі себепті қазақ күресіне арналған секциялар мен қажетті жабдықтар сатып алу қиынға соғады. Бұл мәселені шешу үшін мемлекеттік қолдауды күшейту қажет.

• Ата-аналар мәселелері: Ата-ана тарапынан бала денсаулығы қауіпсіздігіне алаңдаушылықтан түрлі келіспеушіліктер туындауы мүмкін. Сол себепті білікті мамандармен қазақ күресін пән ретінде енгізер алдында түрлі танымды сынып сағаттарын жүргізілуін қадағалау керек.

• Материалдық базаның жетіспеушілігі: Қазақ күресін дамыту үшін қажетті жабдықтар мен залдар жоқ болуы мүмкін. Мұндай жағдайда арнайы спорт залдарын ашып, оларды жабдықтау керек.

Қорытынды: Қазақ күресін жастар арасында насихаттау және оны дене тәрбиесі бағдарламасына енгізу – ұлттық мәдениетті дәріптеу мен жастардың физикалық және рухани дамуына ықпал ететін маңызды қадам. Қазақ күресі арқылы жас ұрпақтың бойында патриотизм сезімін оятып, олардың болашақта ұлттық құндылықтарды қадірлейтін азамат болып өсуіне ықпал етуге болады. Бұл мақалада ұсынылған әдістерді іске асыру арқылы қазақ күресінің дамуына жол ашылады, ал бұл өз кезегінде жастардың денсаулығын нығайту мен қоғамда ұлттық спортқа деген қызығушылықты арттыруға көмектеседі.

Әдебиеттер тізімі:

1. «Қазақ күресі Оқыту; Үйрету; Жаттықтыру» оқулығы 2020 ж Елемес.Ә.
2. «Балуанның дене-күш қабілетін арттыру» оқулығы 2004 ж Елемес.Ә.
3. «Қазақтың балуандық өнері» оқулығы 2008 ж Елемес.Ә.
4. «Қара шаңырақ және қазақ күресі» оқулығы 2018.ж С.Оразалыұлы
5. «Қазақтың Ұлт-Спорт Ойындары» оқулығы 1957.ж М.Тәнікеев

ӘОЖ 796.02

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ «ХАНТАЛАПАЙ» ЖӘНЕ «АСЫҚ АТУДЫ» САБАҚТА ҚОЛДАНУДЫҢ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІ

Егемова Г.Б., магистрант,

Ғылыми жетекші: Андрущишин И.Ф.,

педагогикалық ғылымдарының докторы, профессор.

Копжанов Г.Б., педагогика ғылымының магистрі, аға оқытушы

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Андатпа. Ұлттық ойындар – қазақ халқының ерте заманнан қалыптасқан дәстүрлі ойын-сауықтарының бір түрі. Осы зеттеу жұмысында «Ханталапай» және «Асық ату» ойындарының бір кезеңде өткізу мүмкін екендігі қарастырылды. Бұл ойындар балалардың денсаулығын жақсартуда пайдалы аса күшті екені зерттелді.

Қазақтың ұлттық ойындарын бірі асық ату және ханталапай ойын түрлерін үйрету мұғалімнің кәсіби шеберлігіне байланысты осы жұмыста жазылан. Балаларды демалдыру, сергіту мақсатында осы ойын түрлерін қолдануға да болады. Ойнау арқылы баланың ақыл-ойы кеңейеді, тілі дамиды, сөздік қоры байиды, зерек болады және денсаулығы нығаяды. Ойынды сабақта қолдану - оқушының ой-өрісін жетілдірумен бірге, өз халқының асыл мұраларын оқушының бойына сіңіріп, ұлтжандылыққа тәрбиелеудің бірден-бір құралы екендігі жазылған.

Кілт сөздер: Талапай, хан алшы, ұлттық ойын, спорттық шеберліктер, асық ойыны, асық ату.

METHODS OF USING THE KAZAKH NATIONAL GAMES "KHANTALAPAI" AND "ASYK ATU" IN THE CLASSROOM

Yegemova Z.B., Shepetyuk M.N., Kopzhanov G.B., Kazakh Academy of sports and tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. National Games are a kind of traditional entertainment of the Kazakh people, formed from ancient times. In this work, the possibility of holding two types of National Games "Khantalapay and asyk Atu" in one stage was considered. It has been studied that these games are very powerful, useful for improving the health of children.

One of the Kazakh National Games, asyk Atu and khantalapai, is written in this work in connection with the professional skills of the teacher to teach the types of games. You can also use these types of games to relax and refresh children. By playing, the child's mind expands, his language develops, his vocabulary becomes richer, he becomes more intelligent and his health is strengthened. The use of the game in the classroom is written as the only means of instilling in the student the noble heritage of his people and fostering patriotism, along with improving the student's thinking.

Keywords: Talapai, Khan alshi, national games, sports skills, asyk game, asyk atu.

Кіріспе. Ұлттық ойындар – қазақ халқының ежелден қалыптасқан дәстүрлі ойын-сауық түрлерінің бірі. Олардың түп тамыры алғашқы қауымдық қоғамға барып тіреледі. Әр ұлт өз ойындары арқылы дене шынықтыру жаттығуларының негізін қалыптастырып, кейіннен шынайы спорт түрлерінің дамуына ықпал етті. Бұл ойындар адам денсаулығын жақсартуда ерекше маңызға ие. Ұлттық ойындар – ата-бабаларымыздан қалған баға жетпес мәдени мұра. Асықпен ойналатын (бес асық, ханталапай бес табан т.б) ойындар – біздің ұлттық спортымыздың бір түрі. Ертеде бұл ойындарды қазақтың ұлы да, қызы да қызыға ойнаған. Бұл ойын адамды ептілікке, мергендікке, шапшаңдыққа, сергектікке үйретеді. Асық ойнау үшін балалар тақыр алаңқайда көлденеңінен түзу сызық сызады да, соны бойлай тігілген асықтарды кезектесіп сақамен ату арқылы мергендік сынасады. Ал ханталапайды киіз немесе тықыр кілемде ойнап епті ойыншылар асықты көптеп жинауға тырысады. Асықты кім көп ұтып алса, сол топ жеңіске жетеді. Асық ойынын үйде де, ашық алаңда да ойнауға болады.

Бұл ойында қыздар мен ұлдарды біріктіріп топ құрап ойнаудың нәтижелігі көрсетіледі. Немесе отбасынада екі топқа бөлініп ойнауына да болады. Отбасының ұйымшылдығына және бір –біріне деген қамқорлығын да көруге болады.

Жұмыстың мақсаты: Ұлттық ойындарды дене шынықтыру сабағында қолдану арқылы оқушылардың денсаулығын нығайту, олардың ой-өрісін, шапшаңдығын және шеберліктерін дамыту. Сонымен қатар, қазақ халқының мәдени мұрасын сақтай отырып, жас ұрпақты ұлттық құндылықтарға тәрбиелеу.

Жұмыстың міндеті.

1. Оқушылардың қызығушылығына ықпал ететін қызықты оқу ортасын құру үшін "Ханталапай" және "Асық ату" ойындарын енгізу.
2. Дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың ептілігін, дәлдігін жақсарту үшін осы ойындарды пайдалану..

3. Ұлттық ойындардың тарихы мен маңыздылығымен танысу арқылы қазақ халқының мәдени мұрасына құрмет пен қызығушылықты ояту.
4. Командада жұмыс істеу, қарым-қатынас жасау және өзара көмек көрсету дағдыларын қалыптастыру және оқушылар арасында бірлік пен жауапкершілік сезімін тәрбиелеу үшін ұлттық ойындарды пайдалану.

Зерттеудің өзектілігі. Қазіргі заманғы білім беру жүйесінде ұлттық құндылықтарды сақтау және оларды жас ұрпаққа жеткізу маңызды. Ұлттық ойындар дене шынықтыру сабақтарында қолдану арқылы оқушылардың денсаулығын нығайту, олардың ойлау қабілеттерін дамыту және ұлттық санасын қалыптастыру мәселелерін шешуге септігін тигізеді. Сонымен қатар, сабақта ұлттық ойындарды пайдалану оқушылардың қызығушылығын арттырады және олардың дене жаттығуларына деген ынтасын оятады.

Зерттеу жаңалықтары. Қазіргі жаңа технология заманында оқушыларды қызықтырып, асық, бес асық ойнандар деп айту өте қиын іс екені анық. Сондықтан білім берудің жаңа технологиясын пайдаланып, дене тәрбиесі пәнін жаңа технологиялық әдіспен оқушылардың жас ерекшеліктеріне, денсаулықтарына байланысты, ұлттық ойындарды, спорттық ойын түрлерін, сабақтың мазмұнына қарай іріктеп алып, пайдалануға болады. Әрбір баланың санасына ойынды сіңдіріп енгізу үшін, біз қызықты да дұрыс әдістерді қолдануымыз керек.

Зерттеудің маңыздылығы. Қазақтың ұлттық ойындары көпжылдан бері сабақтарда қолдануы сиреген еді. Ал қазіргі кезде ұлттық ойындардың кейбір түрлері, мысалы: тоғызқұмалақ, асық ату, бес асық ойындары әсіресе онлайн оқу барысында қашықтықтан өткізіліп, көп мүмкіншілікке ие болды. Олар қалалық, облыстық және республикалық сайыстарға қатысып өз нәтижелерін көрсете білді. Асық ойындары оқушылардың қызығушылығын арттырып, өздері бос уақыттарында алаңда және үй аулаларында ойнауды әдетке айландыра бастады. Осы ойындар арқылы икемділікті, шапшаңдықты, көздеп лақыруды үйренеді. Оның маңыздылығы, балалардың денсаулығына келтіретін пайдасы өте зор.

Зерттеу әдістері.

1. **Сауалнама жүргізу әдісі:** Оқушылардың ұлттық ойындарға деген қызығушылығын және сабақтағы ойындардың әсерін анықтау мақсатында сауалнамалар өткізу.
2. **Эксперименттік әдіс:** Сынақ және бақылау топтарын ұйымдастырып, ұлттық ойындар қолданылған топта нәтижелерді бағалау.
3. **Бақылау әдісі:** Сабақ барысында ойындардың оқушылардың мінез-құлқына, белсенділігіне, ұжымдық жұмыс жасау дағдыларына әсерін бақылау.

Зерттеу жұмыстары.

Асық ойынын ұл балалар, ал ханталапай ойынын қыздар ойнаған. Осы ойындарды біріктіре отырып бала бақшада және мектеп оқушыларына сабақта және сабақтан тыс ойнауға да болады.

Ойынды 5-сынып оқушыларымен өткізілді. Ханталапай ойынын еденге жайылған тықыр кілем (фетр) немесе кез келген тықыр төсеніштің бетінде ойналады. Ойынды кім бастайтынын анықтау үшін, ойыншылар кезекпен (сағат тілімен) ханды ортаға иіреді. Ханы алшы немесе үш рет тәйке түскен ойыншы ойынды бастайды.

1 суретте оқушылар асықтарды ортаға тасталған сәттен бастап, бар ойыншылардың назары ханда болды. Егер хан алшысынан түсіп жатса, ойыншылар «ТАЛАПАЙ» деп ортаға бас салып, мейлінше көп асық жинауға кіріседі. Талас тек ортадағы асықтарға жүру керек, қасындағы ойыншының жинап алып қойған асықтарын алуға (ұрлауға) болмайды.



1 сурет



2 сурет

Хан алшы түспеген жағдайда, ойындағы ойыншы соққан асықтардың арасынан, басқа асықтарды қимылдатпай, алшысынан түсіп жатқан асықтарды жинап алады. Сонан кейін ханмен позициясы бірдей жай асықтарды атып ала бастайды. Ату барысында хан алшы түссе, ойыншы атып алған асықпен қоса ханды да алады. Хансыз қалған көп асықты, ойыншы өз қалауы бойынша, кез келген біреуімен позициясы бірдей екіншісін атып ала береді.

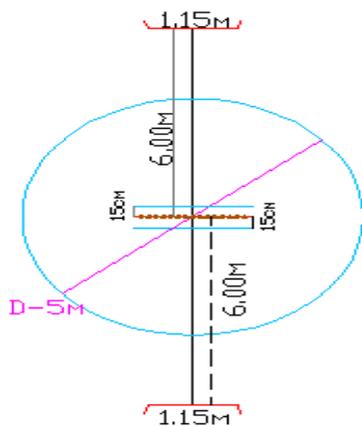
2 сурет. Сипаттама: Оқушылар өз беттерінше сабақтың басында қойылған сұраққа жауап берді. Ойын туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қойды, оқушылар ауызша жауап берді.

Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізілді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап алынды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді айтылды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынды.

Оқушының әрекеті: Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қойды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөлісті. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді.

«Асық ату» ойынының ережесі.

«Бес табан» ойын шеңберде ойналады, шеңбердің екі жағындағы ату сызық (асық тігілген көнен қашықтығы 6 (3) метр оңға және солға) сызылады.



3 сурет



4 сурет

3-ші суретте «Бес табан» ойыны алаңның сызығының мөлшері сызылған. Осы мөлшерге сай сызықтың мөлшері кілемге сызылды. Шеңбердің ортасына көн сызығы (100см) сызылып және оған екі жағынан параллель сызық (15см) сызылып қыздардың ханталапайдан ұтып алған асықтарын тігілді.

4-ші суретте ойынды хан асықты ұтып алған ойыншы бастады, ал екінші ойын кезегін асықты санына қарай ойынды ойыншылар жалғастырды.

Ату кезінде сақа тиген кеней асық шеңбер сызығынан өтуге міндетті, егер асықты сызықтан шығарып алса ойыншыға мүмкіндік береді, төреші (мұғалім) ойыншыға шеңбердің (500см)сыртынан яғни белгіленген ортадағы сызықтан көндегі кеней асықтарды атуға рұқсат береді, атқан асығы шеңберден шықса ,ойын ары қарай жалғасын табады, шығара алмаса кезек ату сызығынан қарсылас немесе кезек күткен ойыншыға беріледі. Осы суреттегі оқушы Түребеков Нұртілек өзінің мергендігімен асықтардың басым көпшілігіне ие болып, бас жүлдеге ие болды. Екінші орынды Адилов Жангирдің тобы. Ал үшінші орынды, Елубек Арыстың командасы қанжығасына байлады. Ойын соңында өздерінің кемшілігін түсініп, мұғаліммен бөлісті. Осы ойында ой түйгенім, оқушылар бірігіп шеберліктерімен, мергендіктерін айтып бір-бірі құттықтап, келесі ойынға бұдан да үлкен дайындықпен келетіні айтты.

Қорытынды. Қорыта айтқанда, қазақтың ұлттық ойындары - баланың зерек те ақылды, шымыр да ширақ боп өсуінің басты құралы. Оны оқыту процесінде қолдану - тиімді әдіс болып табылады.

Қазақтың ұлттық ойындарын бірі асық ату және бес асық ойын түрлерін үйрету мұғалімнің кәсіби шеберлігіне байланысты. Балаларды демалдыру, сергіту мақсатында осы ойын түрлерін қолдануға да болады. Ойнау, ойнату арқылы баланың ақыл-ойы кеңейеді, тілі дамиды, сөздік қорды байиды, зерек болады және денсаулығы нығаяды. Ойынды сабақта қолдану - оқушының ой-өрісін жетілдірумен бірге, өз халқының асыл мұраларын оқушының бойына сіңіріп, ұлтжандылыққа тәрбиелеудің бірден-бір құралы. Қазақтың ұлттық асық ойындарын дене тәрбиесі сабағында жоспарға енгізу арқылы өткізу жас буынды тәрбиелеуде теңдесі жоқ әдіс десек те болады. Әр сабақ сайын асық ату , бес табан, бес асық түрлерін алып, солардың ойнау тәсілін үйретіп отырса, жетілдіре, қайталау арқылы пысықтап отырса, әрбір бала жадында сақтайды да,оны ойнай біледі.

Қазіргі жаңа технология заманында оқушыларды қызықтырып, асық, бес асық ойнандар деп айту өте қиын іс екені анық. Сондықтан білім берудің жаңа технологиясын пайдаланып, дене тәрбиесі пәнін жаңа технологиялық әдіспен оқушылардың жас ерекшеліктеріне, денсаулықтарына байланысты, ұлттық ойындарды, спорттық ойын түрлерін, сабақтың мазмұнына қарай іріктеп алып, пайдалануға болады. Әрбір баланың санасына ойынды сіңістіріп енгізу үшін біз қызықты да дұрыс әдістерді қолдануымыз керек.Алдымен ұлттық ойындарды мазмұны мен күрделілігіне байланысты және балалардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, төменгі, орта және жоғарғы сынып оқушылары ойнайтын ойындар деп бөліп алу керек.

Зерттеу нәтижесінде ұлттық ойындар, әсіресе «Ханталапай» және «Асық ату» ойындарының оқушылардың физикалық және интеллектуалдық дамуына оң әсерін тигізетіні анықталды. Бұл ойындарды дене шынықтыру сабағында қолдану оқушылардың ұлттық мәдениетке қызығушылығын арттырып қана қоймай, олардың денсаулығын жақсартуға, өзін-өзі дамытуына және топтық жұмыс дағдыларын қалыптастыруға ықпал етеді.

Сөзімізді түйіндей айтатын болсақ, осы ұлттық ойындарды сабақа қолданудың тәрбиелік мәні зор деп есептейміз, ол оқушылардың бойына тәрбиелік және сыйластығын арттырып, сапасын көтере түседі.қабылдау түйсігінің жұмысын арттырады және ойлай білу,мақсатқа жету, өзін-өзі ұстай білуге үйретеді деген пікірдеміз.

Әдебиеттер тізімі:

1. Сағындықов Е. Ұлттық ойындарды тәрбие жұмысында қолдану. - Алматы, 1992
2. Жарықбаев Қ.Б. «Дене тәрбиесі негіздері», 2008ж
3. Сағындықов Е. «Қазақтың ұлттық ойындары» Алматы, 1994 ж.
4. Төтенаев Б. «Қазақтың ұлттық ойындары» Алматы, 1994 ж.
5. Ұлттық энциклопедия.

УДК 796.08

РОЛЬ ЯКУТСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МАЛЬЧИКОВ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Яковлева С.И. – руководитель физвоспитания,
Михайлова М.И. – заместитель заведующей по воспитательной работе,
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка-детского сада № 8 «Сардаана»
им. Х.К.Татариновой» , с. Бердигестях, Республики Саха (Якутия)**

Аннотация. Целью исследования является изучение эффективности использования якутских подвижных игр для развития физических качеств мальчиков старшего дошкольного возраста. Работа начата с изучения якутских подвижных игр, которые подобраны с учетом возрастных особенностей мальчиков 5-6 лет, определены какие физические качества развивают данные игры, составлена классификация игр по степени усложнения. Эти игры развивают в детях ловкость, силу, меткость, учат детей думать, соображать быстро и соответственно обстановке. Количественный и качественный анализ результатов диагностики свидетельствует о результативности проведенной работы: улучшились физические качества детей. Поэтому эффективным средством в физическом развитии старших дошкольников является использование возможности якутских национальных подвижных игр.

Якутские дети, занимающиеся с малых лет национальными играми, получают целый арсенал физических качеств, которые необходимы для выживания в суровых условиях родного края.

Ключевые слова: национальные игры, спорт, народ, физическое развитие, здоровая нация, физические качества

THE ROLE OF THE YAKUT NATIONAL GAMES IN THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL SKILLS OF SENIOR PRE-SCHOOL CHILDREN

**Yakovleva S.I., Mikhailova M.I., Municipal budget pre-school educational institution "the
Child Development Center - the kindergarten No. 8 "Sardaana" named after K.Tatarinova",
Berdigestakh, Republic of Sakha (Yakutia)**

Annotation: The aim of the study is to study the effectiveness of using Yakut outdoor games for the development of physical qualities of boys of senior preschool age. The work begins with the study of Yakut outdoor games, which are selected, taking into account the age characteristics of 5-6 years old boys. It determines which physical qualities these games develop. Moreover, a classification of games according to the degree of complexity is compiled. These games develop children's dexterity, strength, and accuracy. They teach children to think quickly and think according to the situation. Quantitative and qualitative analysis of diagnostic results indicates the effectiveness of the work carried out: the physical qualities of children have improved. Therefore, an effective tool in the physical development of older preschoolers is to use the opportunity of the Yakut national outdoor games.

Yakut children, who have been engaged in national games since an early age, receive a whole arsenal of physical qualities that are necessary for survival in the harsh conditions of their native land.

Key words: national games, sports, peoples, physical development, healthy nation, physical qualities.

Введение. Физическое воспитание ребёнка есть база для всего остального. Без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения. При помощи воспитания каждый народ продлевает себя в детях, генерирует свой национальный дух, характер, традиционную культуру, способ жизни. Наш детский сад ЦРР

"Сардаана" является национальным, который обеспечивает этнизацию ребёнка в духовный мир и традиционную жизнь народа.

Каждый народ в историческом процессе создает свою **национальную** культуру и очень важно, чтобы эти созданные и накопленные богатства не оставались в прошлом, а постоянно питали новые подрастающие поколения. Иметь родную **нацию** – это счастье, а утратить с нею связь, есть великое горе. **Национальное воспитание** обязательно должно сочетаться с **воспитанием у детей чувства национальной гордости**, а также уважением к другим народам родной страны. Целенаправленная работа по **воспитанию** толерантности у подрастающего поколения, патриотизма, гражданственности, приобретают сегодня особый смысл и огромное значение.

Сегодня мир ставит перед нами новые вызовы, меняются моральные устои общества. В этих условиях мы должны сделать все возможное для того, чтобы возродить семейные ценности, передать подрастающему поколению традиции и заветы наших великих предков.

Испокон веков именно сын является продолжателем рода, наследником, защитником и кормильцем родителей в старости. Поэтому рождение сына у народа саха всегда воспринималось как особенное радостное событие. Указом Главы Республики Саха (Якутия) от 6 февраля 2017 года № 1720 в целях укрепления института семьи и семейных ценностей, учитывая важное общественно-политическое значение воспитания достойных сыновей, установлен День сына. Праздник отныне будет отмечаться ежегодно во второе воскресенье апреля.

Инициативу об учреждении Дня сына в Республике Саха (Якутия) и проведении его во второе воскресенье апреля внесло Якутское региональное отделение Всероссийского общественного движения «Матери России» (председатель Борисова П.П.). Установление Дня сына в Республике Саха (Якутия) послужит укреплению семейных ценностей, роли будущего отца семьи и воспитания достойного сына Родины.

Методы и организация исследования. Опыт работы начат с изучения якутских подвижных игр. Сперва сделан подбор подвижных игр, с учетом возрастных особенностей, определены какие физические качества конкретно развивает данная игра, затем составлена примерная классификация игр по степени усложнения. Например,

- игры, развивающие быстроту, ловкость, ориентировку,
- игры, развивающие мелкие мышцы рук, зрительный аппарат
- игры, развивающие прыгучесть, силу ног и т.д.

Игры усложняются по мере усвоения поставленных задач

Таблица 1. Классификация якутских национальных игр

Месяцы	Название подвижных игр	Развитие физических качеств и различных групп мышц
Октябрь	1. Гонка с платком (Орой охсуһуу) 2. Не провались в прорубь (Ойбонно түһүмэ) 3. Пятнашки (Иэс баайсыы) 4. Жмурки (Харах симсиитэ)	Развивают быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, внимание, быстроту реакции. Развивают все группы мышц.
Ноябрь	5. Собери бусы (Обуруо тигии) 6. Заплети косу (Тобус былас суһуох еруу) 7. Замки (Күлүүстэһии)	Развивают мелкие мышцы рук, ловкость пальцев, зрительный аппарат.
Декабрь	8. Водопой из проруби (Ойбонтон уулааһын) 9. Кто устойчивей (Хаптаһынтан хаһыйсыы)	Развивают координацию движений, умение сохранять равновесие, силовую выносливость. Развивают мышцы ног: икроножную,

	10. Петушиный бой (Бөтүүктэһии)	портняжную, переднюю большеберцовую.
Январь	11. Кыаһыланы 12. Прыжки зайца (Куобахтааһын) 13. Прыжки журавля (Кылы)	Развивают прыгучесть, силу ног, выносливость, координацию движений, мышцы ног: портняжную, четырехглавую, переднюю большеберцовую, икроножную, двуглавую мышцу бедра. Развивают мышцы спины: трапециевидную, широчайшую.
Февраль	14. Перетягивание палки (Мас тардыһы) 15. Игра на перетягивание (Хайах хостоһуу)	Развивают все мышцы спины, разгибатели пальцев кисти, плечелучевую, трехглавую мышцу плеча, большую грудную и дельтовидную мышцу. Кроме того, мышцы ног, силовую выносливость.
Март	16. Лунки (Онхойдоһуу) 17. Метание аркана (Маамыкта бырабы) 18. Меткий охотник (Бэргэн булчут)	Развивают скоростно-силовые качества, меткость, глазомер, силу рук.
Апрель	19. Конные скачки (Ат буолан күрэхтэһии) 20. Горностай (Кырынаастааһын)	Развивают мышцы рук: мышцы-разгибатели кисти рук, двуглавую мышцу плеча, трехглавую мышцу плеча и дельтовидную мышцу.

Якутские дети, занимающиеся с раннего детства национальными видами спорта, знающие и умеющие выполнять сложные упражнения национальных подвижных игр, получают целый арсенал физических качеств. Эти игры и упражнения ориентированы на формирование и развитие всех тех качеств, которые необходимы для выживания в суровых условиях родного края. Они развивают в детях ловкость, силу, меткость, учат детей думать, соображать быстро и соответственно обстановке. Будучи увлекательными по своему игровому сюжету, они повышают жизненный тонус, доставляют детям радость, в то же время воспитывают чувство коллективизма, великодушного отношения к сопернику. Поэтому именно опора на традиционные, проверенными веками идеи народного воспитания помогут ребенку стать крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастающего в самостоятельность.

Национальные прыжки являются прекрасным средством физического развития, выработки координации, выносливости, ловкости и силы. Мы используем атрибуты, сделанные из пластика, которые очень легкие и не травматичные, высотой 20 см. Нарты (предметы) ставятся на ровной площадке поперечно направлению движения. Дети должны перепрыгивать через препятствия отталкиваясь двумя ногами без остановки. После прыжка через последнюю нарту ребенок поворачивается лицом к нарте и продолжает прыжок в обратном направлении. Надо приземляться легко на носках, согнутыми коленями, согласуя движения рук движениями ног. Это трудное упражнение, но все дети хотят прыгать так легко и красиво как наши чемпионы.



Рисунок 1. Прыжки через наарты

Раньше стрельба из лука использовалась для охоты, добычи пищи. В настоящее время является одним из видов спорта. Улучшает физическую силу и психическую устойчивость. Развивает терпение, уверенность в своих силах, воспитывает дисциплину. Мы используем детский лук с присосками, цветную мишень, расстояние между ними 3м. Сперва надо выяснить, ребенок левша или правша и выбрать правильное положение тела. Учатся заряжать стрелу, прицелиться и выпустить стрелу. Этот вид спорта больше всего подходит для детей склонных к индивидуальным занятиям.



Рисунок 2. Стрельба из лука

Самый популярный вид спорта в Якутии - мас - рестлинг (перетягивание палки) признанный в Российской Федерации и введен в 2003 г. во всероссийский реестр видов спорта. Современное название единоборства предложил первый олимпийский чемпион по вольной борьбе из народа саха Роман Дмитриев. Новый вид единоборства в короткие сроки стал пользоваться большой популярностью в России и за ее пределами. Для проведения состязания необходимо приготовить доску длиной 1.5-2м, палку длиной 70-80см. Дети садятся друг против друга, упираясь прямыми или согнутыми ногами о доску, палку держат любым хватом.

По сигналу соперники начинают перетягивать палку. Победителем объявляют того, у кого в руках и на чьей стороне окажется палка. Организовать такие соревнования мне помогают родители, энтузиасты и любители национальных видов спорта.



Рисунок 3. Перетягивание палки

Главными участниками по физическому воспитанию бесспорно являются наши родители, ежегодно для них проводится соревнование "Мин аҕабынаан", "Байанай" - состязание для охотников, добытчиков семьи, где участвуют отец с сыном. Именно в таких праздниках закрепляются двигательные качества, воспитывается чувство гордости за свою семью, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам. Традиционным стал спортивный конкурс-состязание "Үрүн Уолан", посвященный ко Дню сына в республике, где дети показывают перед своими родителями, друзьями свои умения и навыки в национальных видах спорта, к чему научились в течение года. Заранее придумывают приветственное слово участника, мамы старательно готовят своим мальчикам национальные костюмы в образе богатыря, отцы поддерживают мальчиков и дают ценные советы в трудные минуты.

Выводы. Результаты. Количественный и качественный анализ результатов диагностики свидетельствует о результативности проведенной работы: улучшились физические качества мальчиков, повысился темп прироста за счет целенаправленной работы физического воспитания. Поэтому мы считаем эффективным средством использование возможности якутских подвижных игр в физическом развитии мальчиков старшего 5-6 лет.

Список литературы:

1. Воспитание силы духа и воли / Г.Н.Дьячковская, О.И. Михалева, А.А. Шарина – Якутск: Айар, 2023 – 32с
2. Оонньоохха-керулуеххэ/ составители: А.А.Неустроева, А.С. Тимофеева – Якутск: Айар, 2023 – 32с
3. Программно-нормативные документы по физическому воспитанию для дошкольных образовательных учреждений / Министерство образования Республики Саха (Якутии), Управление физвоспитания и спорта; Под ред. С.И Захарова - Якутск:2022 – 84с
4. Развитие основных физических качеств в и координационных способностей детей: практическое пособие для педагогов. Составитель Н.А. Кирченко. – Мозырь: Белый Ветер, 2014 – 150
5. Федоров А.С. Игры предков / Якутской: Книгэ издательствота, 1992 – 48с
6. Федоров А.С. Саха терут оонньоулар = Народные игры и забавы саха – Якутск: Бичик, 2011 – 96с

УДК 796.03

ПРИБЛИЖЕНИЕ ДЕТЕЙ И ПЕДАГОГОВ К КУЛЬТУРЕ КАЗАХСКОГО НАРОДА ПОСРЕДСТВОМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ИГРЫ БЕСТЕМШЕ И ТОГЫЗ КУМАЛАК

Ушницкая Н.П. – воспитатель,
Осипова – М.П. педагог дополнительного образования
МБДОУ «Детский сад №9 «Сардана», с. Дюпся» МР
«Усть-Алданский улус (район)» Республика Саха (Якутия)

Аннотация. В статье предоставлен опыт работы дошкольного учреждения МБДОУ «Детский сад №9 «Сардана» с. Дюпся» по интеллектуальному развитию детей посредством игр казахского народа бестемше и тогыз кумалак.

Ключевые слова: бестемше, тогыз кумалак, интеллектуальные игры, народные игры.

ACQUAINTING CHILDREN AND TEACHERS WITH THE CULTURE OF THE KAZAKH PEOPLE THROUGH INTELLECTUAL GAMES BESTEMSHE AND TOGYZ KUMALAK Ushnitskaya N.P., Osipova M.P., Kindergarten №9 "Sardana" of Dupsysa village Ust-Aldansky ulus (district) Republic of Sakha (Yakutia)

Abstract. The article provides the experience of the preschool institution of kindergarten №9 "Sardana" in the village of Dupsysa" on the intellectual development of children through the games of the Kazakh people bestemshe and togyz kumalak.

Keywords: bestemshe, togyz kumalak, intellectual games, folk games.

Актуальность. Сегодня остается открытым вопрос о приемлемых и действенных формах обучения дошкольников, позволяющих решать проблему развития интеллектуального развития. В связи с этим, возникает противоречие между необходимостью структурного развития мышления и отсутствием эффективного средства, позволяющего осуществить это на практике.

Сенсорное развитие ребенка в интеллектуальной игре происходит в неразрывной связи с развитием у него логического мышления и умения выражать свои мысли в слове. Чтобы решить игровую задачу, требуется сравнивать признаки предметов, устанавливать сходство и различие, обобщать, делать выводы. Таким образом, развивается способность к суждениям, умозаключению, умение применять свои знания в разных условиях. Это может быть лишь в том случае, если у детей есть конкретные знания о предметах и явлениях, которые составляют содержание игры.

Увлекательные интеллектуальные игры создают у дошкольников интерес к решению умственных задач: успешный результат умственного усилия, преодоление трудностей приносит им удовлетворение. Все это делает интеллектуальную игру важным средством развития мышления дошкольников. Учитывая всё выше сказанное, можно считать тему актуальной.

Цель: обучение детей традиционным казахским интеллектуальным играм бестемше и тогыз кумалак.

Задачи:

- содействие правильному физическому и психическому развитию;
- развивать интеллектуальную гибкость, умение взглянуть на ситуацию с разных сторон;
- развивать способности к логическим действиям и операциям;
- воспитание воли, настойчивости, трудолюбия и дисциплинированности;
- обучать основной технике игр бестемше и тогыз кумалак.

Методы и формы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

С целью создания представления об играх используются такие методы:

- словесные (рассказ, беседа, объяснение);
- наглядные: применяются в виде показа упражнения, показ мультимедийных презентаций, видеофильмов. Можно к занятиям приглашать мастеров. Эти методы помогут создать у детей конкретные представления об изучаемых действиях
- практические: предусматривают метод упражнений, игровой, открытого занятия и соревновательный. Основным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой метод даёт наибольший эффект при сочетании игры и обучения. Пробы социального опыта и открытые занятия дают возможность показать и реализовать детям свои знания и умения, т.е. тому, чему научились. Игры и упражнения, составляющие основу занятий, способствуют снятию эмоционального напряжения, снижению импульсивности, тревоги и агрессии, совершенствованию коммуникативных, игровых и двигательных навыков, развитию познавательных процессов.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Продолжительность одного занятия: 20 - 25 мин.

Количество: 1 раз в неделю.

Количество детей в группе – 10.

Работа с родителями:

- помощь родителей в обновлении атрибутов для игр;
- памятки для родителей;
- организация и проведение конкурсов для родителей.

Игра «Бестемше»

Основной целью ознакомление и проведение турниров является приобщение детей и педагогов к культуре казахского народа посредством интеллектуальной игры бестемше и тогыз кумалак;

Бестемше — казахская интеллектуальная настольная игра. Для нее используют четырехугольную доску, имеющую 10 продолговатых лунок (отау). В промежутке между рядами вырезаны еще две большие лунки круглой или продолговатой формы (казан). Каждый из двух игроков имеет по 25 шариков, а в лунки кладут по пять. Ходы делаются поочередно.

Игрок из одной из своих лунок выкладывает по шарик в разные лунки соперника. Если количество шаров в лунке противника составляет четное число, то игрок забирает шары в свой «казан», если же нечетное, шары остаются на месте. Есть в игре как нападение, так и защита, и забрать шары у противника — не такое легкое дело.

Выигравшим считается тот, кто забрал из лунок противника большее количество шаров. Если к концу игры количество шаров равно, то есть по 25 шаров, игра считается ничейной. Партия может продолжаться четыре-пять часов. В ходе игры соперникам приходится использовать все четыре основных математических действия, и чем быстрее вы будете считать, тем, естественно, выгоднее. Но игра строится не только на скорости подсчета, но и на тактике. Раньше, как пишут историки, игра была настолько популярной, что игроки могли обходиться без доски. Для этого участники выкапывали необходимые лунки прямо на земле и проводили партии. Игра называется бес-темше (пятеркой), потому что в основу 25 (5x5) и тогыз-кумалак 81 (9x9) положено число 9, считавшееся у древних монголов и тюрков священным.

Игроки делают ходы поочередно. Делая ход, игрок берёт все шарики кроме одного из любой непустой лунки на своей половине, и раскладывает их в лунки по одному против часовой стрелки. Если последняя лунка окажется вражеской и количество камешков в ней стало чётным, то камешки из этой лунки переходят в казан игроку, совершившему ход. После этого ход переходит к его сопернику. Игра ведётся до тех пор, пока один из двух игроков не

наберёт в свой казан больше 25 камешка (этот игрок побеждает), либо они оба набирают 25 камешек (ничья).

Казахская настольная интеллектуальная игра Бестемше стала нашей любимой игрой. Настольные игры народов Азии мангала, тогызкумалак или тогуз коргоол, алтай шатра развивают память и внимание, смекалку и математические способности, логику и фантазию, воспитывают волю, находчивость, характер, усидчивость, содействуют здоровому образу жизни. В настоящее время эти игры обретают популярность на Западе. На наш взгляд, эти игры могут стать одним из путей приобщения к культуре народов Азии.

Начнем с издалека. Галина Алексеевна – наша заведующая познакомилась с прекрасным человеком, энтузиастом своего дела с большой буквы Надеждой Николаевной Белолобской - **тренером-инструктором по национальным настольным играм РЦНВС им. В. Манчаары** в 2017 году во время соревнований по настольным играм хабылык, хаамыска в с.Танда Усть-Алданского улуса и однажды она позвонила и предложила поехать с ней и детьми в Алтайский край на международный турнир по тогызкумалак и Алтай шатре, это было в октябре 2017г., Галина Алексеевна после раздумья согласилась и с тех пор вместе ездили с 2017 года в Алтай с.Ело в ноябре, в Турцию, г.Анталья в мае 2018 г., в Алтай г.Горно-Алтайск в ноябре 2018г., в Казахстан г. Нур-Султан в июне 2019г. Многому научилась, подружилась с детьми, познакомилась с интересными людьми разных национальностей, узнала много интересного из истории этих стран. С игрой Бестемше впервые познакомилась в 2017 году в Алтае, наблюдая и играя с детьми у нее появилась мысль приобрести доски, научить наших педагогов, детей с этой интересной развивающей интеллектуальной игре. С поездок всегда везла с собой сначала доски тогызкумалак, а потом манкала и бестемше. Досок было мало для проведения турниров, поэтому мы попросили умельца сделать нам доски и он, к нашему счастью, сделал 10 досок. Между поездками, когда была дома Галина Алексеевна учила школьников, педагогов улуса игре бестемше и тогыз кумалак и с 2018 года начали проводить потихоньку турниры по бестемше, тогызкумалак в школе, в детском саду и до сих пор проводим улусные турниры по бестемше среди работников детских садов. В 2019 году к нам приезжала Надежда Николаевна с учениками, провели открытый турнир по тогызкумалак и бестемше в школе. Участвовали ученики 4х школ и педагоги: с Якутска воспитанники РЦНВС Модун, Наяхинская, Дюпсунская и Таттинская школы.

В 2019 году впервые в нашей республике 10-12 декабря проведен I Открытый республиканский фестиваль по древним тюркским играм «Тоғус түүр оонньуута». На фестиваль были приглашены представители из Республики Казахстан, Кыргызской республики, Республики Алтай. Дети из нашего села тоже участвовали в фестивале и заняли призовые места. С 2020 года пандемия внесла свои коррективы и поездки прекратились.

Турниры возобновили с 2021 года, в апреле 2024 года успешно провели турнир по Бестемше между детьми старшего возраста и родителей детских садов улуса. На базе детского сада проходят семинары, где учим педагогов в игре бестемше и тогыз кумалак. По результатам проведенных мероприятий уровень игроков становится лучше. Наши воспитанники занимали призовые места на улусных и республиканских соревнованиях. Привлекательность игр заключается в возникновении новых возможностей у воспитанников. Эти возможности можно реализовать в свободной и интересной для детей форме - в форме игры, которая безусловно воспитывает детей, раскрывает их таланты, учит общению со сверстниками.

Выражаем особую благодарность **Надежде Николаевне Белолобской, тренеру-инструктору по национальным настольным играм РЦНВС им. В. Манчаары**, нашим казахским друзьям Максату Шотаеву, генеральному секретарю Всемирной Федерации тогыз кумалак; Ескендиру Рахметову.

Список литературы:

1. Желонкина Ю. Н. Логическое мышление в дошкольном возрасте //Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2017. – С. 49-52.

2. Ахметов Ж. О. и др. Интеллектуальная игра «Тогызкумалак» как средство развития творческих способностей детей младшего школьного возраста //Теория и методика физической культуры. – 2020. – №. 4. – С. 86-91.

3. Шотаев М. Основы игры тогызкумалак, Республиканский центр «KAZBILIM», Астана: 2017 г. 108 стр.

УДК 796.2

**ПРОЕКТ «БАРЫ БИИРГЭ ТҮМСЭБИТ, ХАБЫЛЫКТЫ ООНЫУБУТ»,
(НАЧИНАЕТСЯ ИГРА – СОБИРАТЬСЯ ВСЕМ ПОРА)
КАК СПОСОБ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ МАССОВОЙ ИГРЫ В «ХАБЫЛЫК»**

**Белолобская А.Г. – руководитель кафедры начальных классов,
Борисова М.М. – заведующий кафедрой начальных классов
МОБУ Якутская городская национальная гимназия
им.А.Г. и Н.К.Чиряевых, Якутск, Республика Саха**

Аннотация. Статья посвящается проблеме сохранения и укрепления национально-культурных традиций на примере якутских настольных игр. Начальная школа как основной социальный институт является ключевым местом для создания условий общей пропаганды и приобщения молодого поколения к традиционным ценностям.

Во внеурочной деятельности «Хабылык, хаамыска» учителя начальных классов совместно с тренером ГБУ РС (Я) «Республиканский центр национальных видов спорта им. В. Манчаары» г. Якутска Белолобской Н.Н. разработали проект по Хомуур хабылык «Бары бииргэ түмсэбит, хабылыкты ооннуубут» (Начинается игра – собираться всем пора).

Ключевые слова: популяризация, хомуур хабылык, ловкость, реакция и координация.

THE PROJECT “WE ARE UNITED AND PLAY KHABYLYK” (THE GAME STARTS AND WE GET TOGETHER) AS A WAY TO POPULARIZE OF A MASS GAME KHABYLYK

Beloliubskaja A.G., Borisova M.M., school of Yakutsk city national gymnasium named after A.G. and N.K. Chiryayevs, Yakutsk, Republic of Sakha Yakutia

Abstract: The article is devoted to the problem of preserving and strengthening national and cultural traditions using the example of Yakut board games. The primary school, as the main social institution, is a key place for creating conditions for general outreach and introducing the younger generation to the traditional values.

Primary school teachers together with the trainer of the State Budgetary Institution of the Republic of Sakha (Yakutia) “Republican Center for National Sports named after. V. Manchaary”, Yakutsk Belolyubskaya N.N. developed a project on Khomuur khabylyk “Bary biirge tumsebit, khabylyktyu oonnyuubut” in the extracurricular activities “Habylyk, haamyska” (As a class, we all play khabylyk together).

Key words: popularization, khomuur khabylyk, agility, reaction and coordination.

Константин Дмитриевич Ушинский, русский педагог, основоположник научной педагогики в России считал необходимым обратить внимание на народные игры, проработать этот богатый источник, организовать их и создать из них превосходное и могущественное воспитательное средство. По словам К.Д. Ушинского, воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа. В настоящее большое значение имеет формирование физически здорового активного гармонично развитого человека.

Сегодня национальные настольные игры наших предков получили большую популярность. Настольные игры стали национальным видом спорта. Но, к сожалению, не каждая семья, не каждый ребенок нашей республики, района знает историю и правила якутских настольных игр.

Программа по традиционным настольным играм хабылык и хаамыска является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Данная программа способствует углублению, расширению знания традиционной игровой культуры якутского народа и направлена на воспитание уважения к традициям предков. Таким образом, через народные игры дети расширяют свой кругозор, получают представления об окружающем мире. Большое воспитательное значение заложено в правилах этих игр. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения.

С 2015 года на базе нашей гимназии учителями начальных классов и ГБУ РС (Я) «Республиканский центр национальных видов спорта им. В. Манчаары» г. Якутска проводится ежегодный турнир по якутским настольным играм «Хабылык, хаамыска». Соревнования носят лично-командный характер и проводятся по действующим Правилам Федерации национальных настольных игр РС (Я). (Постановление Коллегии Министерства по физической культуре и спорту РС (Я) №10 от 24 июля 2019 г., решение Правления ФНИИ РС (Я) от 21 октября 2021г.№8). К концу каждого соревнования самым ярким этапом является «Хомуур хабылык», где определяется победитель среди общеобразовательных учреждений. На юбилейном турнире в честь первого директора нашей гимназии Н.К. Чиряева и его брата-близнеца И.К. Чиряева провели турнир по «Хомуур хабылык» среди учащихся близнецов. Что вызвало еще больший интерес к нашему турниру.

С каждым годом турнир набирает популярность, и тем самым привлекает наибольшее количество участников.

Год	Количество школ	Количество участников
2015	7	87
2016	8	92
2017	8	98
2018	9	102
2019	9	97
2021	11	115
2022	15	128
2023	13	135
2024	12	126

Ежегодно улучшается качество игры: ловкость, внимание, координация. Повышается стремление участников к высоким результатам. Наблюдается вовлеченность и интерес родителей к традиционным настольным играм наших предков.

С целью пропаганды массовой игры в Хомуур хабылык учителями начальных классов и совместно с тренером ГБУ РС (Я) «Республиканский центр национальных видов спорта им. В. Манчаары» г. Якутска Белолюбской Н.Н. разработали проект по Хомуур хабылык «Бары бииргэ түмсэбит, хабылыкты оонньуубут» (Классом все вместе- играем в хабылык).

Цель проекта: пропаганда массового приобщения детей к якутской народной игре хабылык.

Объект исследования: вовлеченность классного коллектива в регулярные занятия хабылык.

Предмет исследования: способы популяризации «Хомуур хабылык»

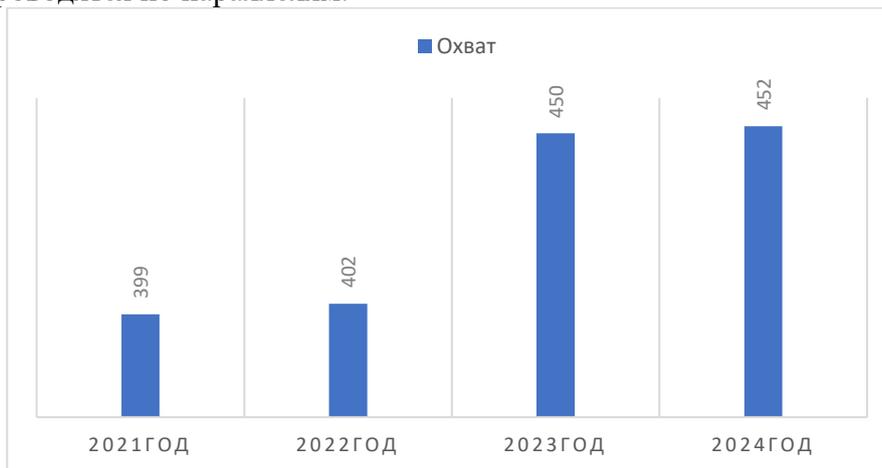
Для достижения цели в работе были поставлены следующие задачи:

1. изучить уровень вовлеченности классного коллектива в регулярные занятия

хабылық;

2. проанализировать проблему развития хабылық среди классных коллективов;
3. определить основные направления и эффективные способы популяризации игры «Хомуур хабылық».

С 2021-2022 учебного года в Якутской городской национальной гимназии был введен проект «Хомуур хабылық». Проект «Хомуур хабылық» направлен на увеличение доли учащихся, регулярно занимающихся играми хабылық и хаамыска. Благодаря этому проекту каждый класс с 1-4 оснащен необходимым инвентарем, каждый учащийся начальных классов имеет возможность заниматься играми хабылық в школе и дома. Обучение играм начинается с первой четверти. Проводится отслеживание уровня навыков игры. К концу года каждый должен демонстрировать игры хабылық и внести в копилку класса свои результаты. Итоги смотра игры проводятся по параллелям.



Данные рисунка охватывают 4 учебных года. Отслеживание данных позволяет сделать вывод: прослеживается положительная динамика развития игр хабылық за год обучения в школе.

Работа данного проекта формирует познавательный интерес школьников к традиционным играм, способствует воспитанию творческой личности, обеспечивает высокую мотивацию к освоению этих игр каждого учащегося. Мероприятия проекта будут способствовать укреплению и сплоченности классного коллектива.

Заключение.

Опыт работы нашей гимназии по данному проекту показал, что есть возможность увеличить численность занимающихся играми хабылық.

Можно рекомендовать различные методы активного поддержания и развития игры хабылық, среди учащихся и их родителей для их популяризации.

Введение такого проекта способствует популяризации хабылық и может быть эффективным для успешного развития массового спорта.

Список литературы:

1. Белолобская, Н.Н. Развивающее влияние настольных игр хабылық и хаамыска //Делюсь опытом: материалы II Международного фестиваля педагогического мастерства. 22 ноября 2018г./гл. ред. А.В. Степанова. – Чебоксары: ООО «Образ. Центр «Инициатива», 2018. – С. 77-79.
2. Кожанова, И.А. Значение сохранения национальных спортивных традиций. <http://council.gov.ru/services/discussions/blogs/145255/>
3. Конеева, Е.В. Популяризация физической культуры и спорта среди молодежи. // Человеческий капитал. – 2020. – №8(140) С. 200-212. doi:
4. 10.25629/НС.2020.08.19
5. Кочнев, В.П. и др. Национальные виды спорта в Республике Саха (Якутия). Правила соревнований-Якутск, 2002.

**ЖОҒАРЫ ЖЕТІСТІКТЕР СПОРТЫН МЕДИЦИНАЛЫҚ-БИОЛОГИЯЛЫҚ ЖӘНЕ
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ СҮЙЕМЕЛДЕУ//
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ//
MEDICAL, BIOLOGICAL, AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR HIGH-
PERFORMANCE SPORTS**

УДК 615.357/796.015.842

**АНАЛИЗ НАРУШЕНИЙ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ КАЗАХСТАНСКИМИ
СПОРТСМЕНАМИ ЗА 2021-2023гг.**

**Авсиевич В.Н. - PhD, ассоциированный профессор,
сеть фитнес клубов «Банзай фитнес», Алматы, Казахстан
Жидовинова А.В. - PhD, старший преподаватель,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан
Мухамбет Ж.С. - PhD, ассоциированный профессор,
Академия физической культуры и массового спорта, Астана, Казахстан**

Аннотация. В статье представлен анализ нарушений антидопинговых правил казахстанскими спортсменами за 2021-2023гг. на основе списка казахстанских спортсменов, находящихся в дисквалификации в связи с нарушениями антидопинговых правил Казахстанского Национального антидопингового центра. Определена градация использования запрещенных препаратов по видам спорта. Представлены рекомендации по развитию спортивной фармакологии в Казахстане.

Ключевые слова: допинг, запрещенные препараты, казахстанские спортсмены, спортивная фармакология.

**ANALYSIS OF ANTI-DOPING RULE VIOLATIONS BY KAZAKHSTAN ATHLETES FOR
2021-2023**

**Avsiyevich V.N., Fitness club chain "Banzai Fitness", Almaty, Kazakhstan,
Zhidovinova A.V., Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan,
Mukhambet Zh.S., Academy of Physical Education and Mass Sports, Astana, Kazakhstan**

Abstract. The article presents an analysis of violations of anti-doping rules by Kazakhstani athletes for 2021-2023. based on the list of Kazakhstani athletes who are disqualified due to violations of anti-doping rules of the Kazakhstan National Anti-Doping Center. The gradation of the use of prohibited drugs by sport has been determined. Recommendations for the development of sports pharmacology in Kazakhstan are presented.

Key words: doping, illegal drugs, Kazakh athletes, sports pharmacology.

Согласно определению медицинской комиссии Международного олимпийского комитета, допингом считается введение в организм спортсменов любым путем (в виде уколов, таблеток, при вдыхании и т. д.) фармакологических препаратов, искусственно повышающих работоспособность и спортивный результат [1].

История борьбы с допингом насчитывает несколько десятилетий. Однако зримо необходимость противодействия этому злу проявилась, пожалуй, только на Летних Олимпийских играх в Риме в 1960 г., когда вследствие применения допинга (как было

установлено позже) скончался датский велосипедист Юрген Йенсен, а несколько позже при схожих обстоятельствах умер участник «Тур де Франс» английский велосипедист Том Симпсон [2].

Безусловно, что проблема допинга существует и в различных видах спорта, в которых специализируются казахстанские спортсмены, и основным тому подтверждением является «Список казахстанских спортсменов, находящихся в дисквалификации в связи с нарушениями антидопинговых правил» представленный на сайте Казахстанского Национального антидопингового центра.

Проведенный анализ нарушений антидопинговых правил казахстанскими спортсменами за 2021-2023гг. на основе списка казахстанских спортсменов, находящихся в дисквалификации в связи с нарушениями антидопинговых правил Казахстанского Национального антидопингового центра, позволяет выделить следующие градационные характеристики [3].

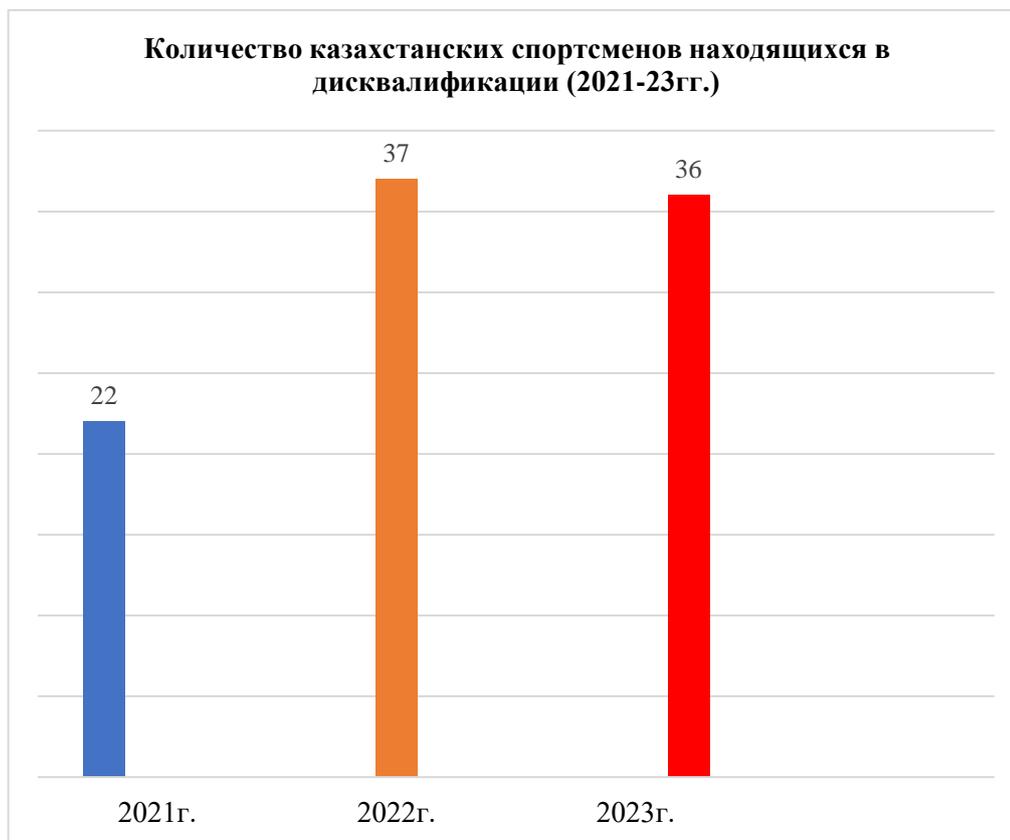


Рисунок 1. Количество казахстанских спортсменов, находящихся в дисквалификации по годам за 2021-2023 гг.

За указанный период (рис.1) в общей сложности попавших под дисквалификацию казахстанских спортсменов составило 95 человек.

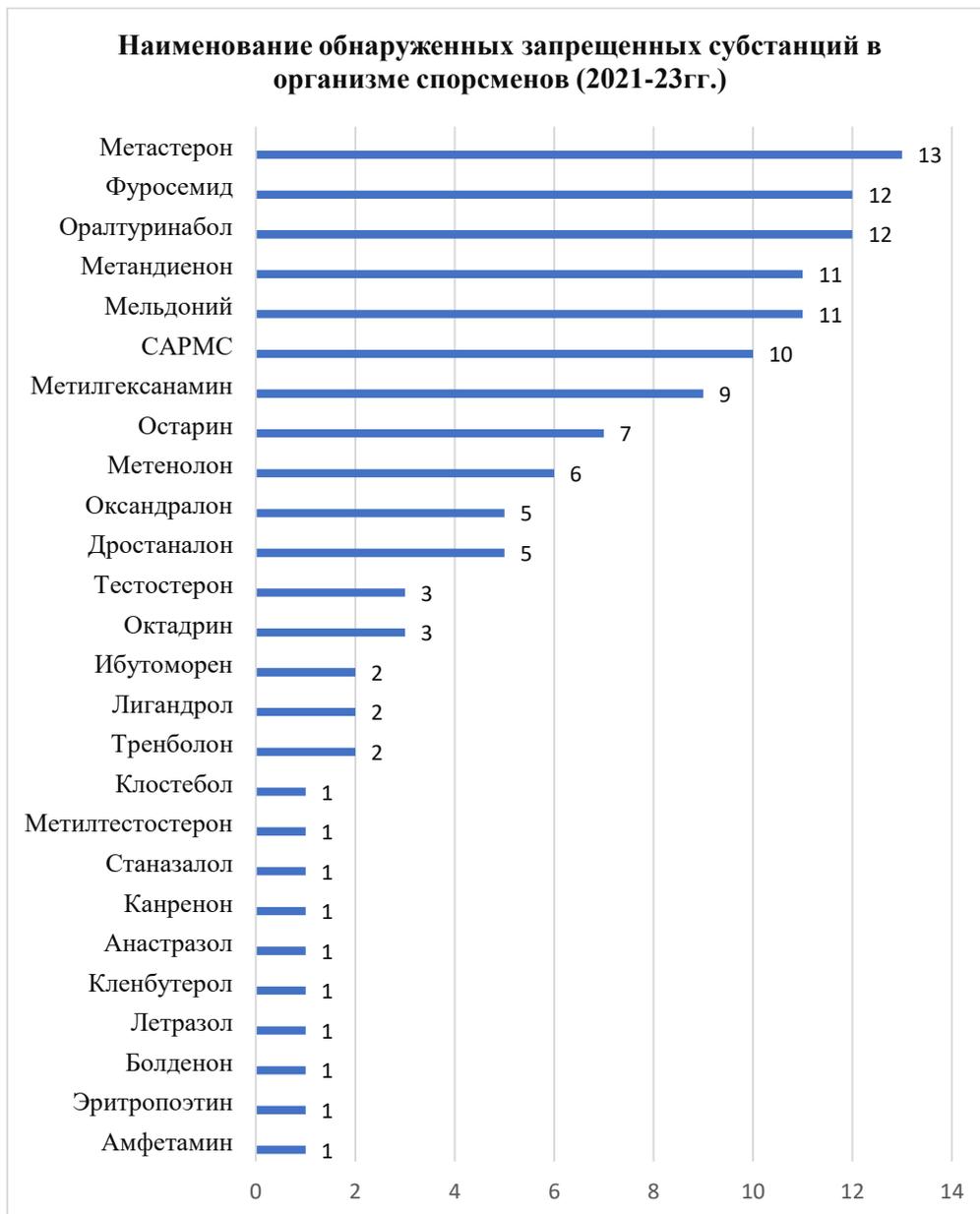


Рисунок 2. Наименование обнаруженных запрещенных субстанций в организме спортсменов за 2021 -2023гг.

В 2021-2023г. (рис 2.) выявлено в общей сложности применение спортсменами 26 запрещенных субстанций, при этом у 12 спортсменов обнаружено в организме одновременно 2 запрещенных препарата, у 3 спортсменов 3 препарата и у 2 спортсменов 4 препарата. За указанный временной период максимальное количество выявленных проб приходится на такие препараты как метастерон, фуросемид, оралтуринабол, метандиенон, мельдоний, САРМС.

За исследуемый период (рис 3.) в общей сложности попали в список по дисквалификации 95 спортсменов, являющихся представителями 19 видов спорта. Максимальное количество выявленных положительных проб фиксируется в таком виде спорта как тяжелая атлетика.

Как показал проведенный анализ, ситуация с применением запрещенных препаратов казахстанскими спортсменами требует срочных мер по решению проблемы и обойтись здесь лишь одними запретами, к сожалению, не получится. Требуется изменение подхода к фармакологической поддержке спортсменов.

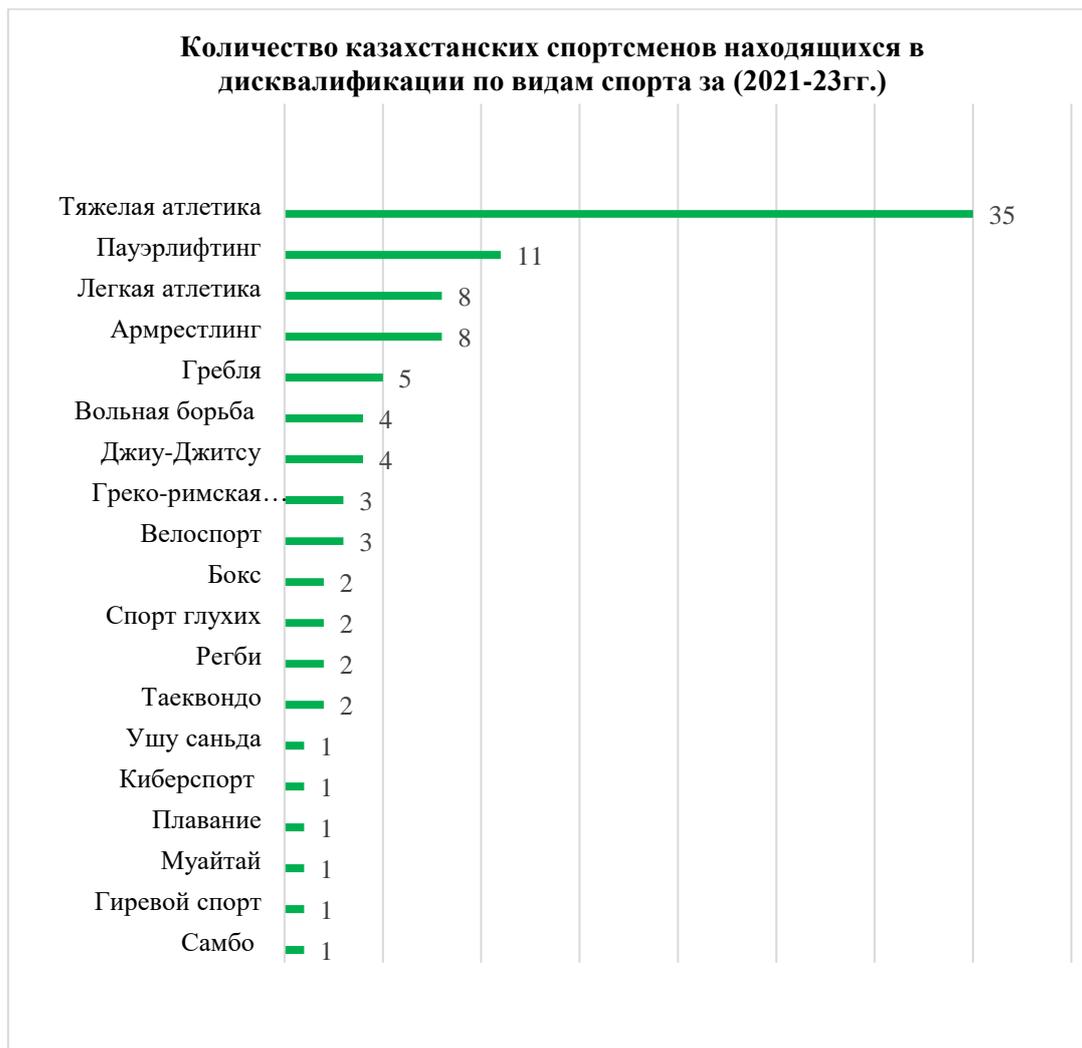


Рисунок 3. Количество казахстанских спортсменов, находящихся в дисквалификации по видам спорта за 2021-2023гг.

В Казахстане при выражении «фармакологическая поддержка спортсменов», чаще всего наступает реакция об отвержении данного научного направления при том, что давно известно, спортсмены уже несколько десятилетий назад подошли к своему физиологическому пределу в развитии физических качеств, питание современного человека не обеспечивает полноценное восстановление организма при высокоинтенсивных тренировочных и соревновательных нагрузках, темп жизни современного человека отрицательно влияет на физическое состояние. И здесь включение в систему подготовки спортсменов, прежде всего на уровне спорта высших достижений, рационального научно обоснованного подхода к фармакологической поддержке является в крайней степени обоснованной и требующей немедленного реагирования, как со стороны спортивных функционеров, так и со стороны высших учебных заведений готовящих специалистов в области спорта и медицины.

Показательны, в связи с этим слова олимпийского чемпиона 1972 года в марафонском беге американца Фрэнка Шортера. Когда журналисты спросили его, будет ли он выступать через четыре года на Олимпийских играх в Монреале, чемпион ответил: «Буду... Если найду хорошего фармаколога» [1].

Безусловно, речь касательно фармакологической поддержки спортсменов должна идти в русле исключительно разрешенных к применению в спорте препаратов и методов,

оказывающих положительное влияние прежде всего на восстановления организма при интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности.

В случае применения в спорте фармакологических средств должна работать только одна схема: применение только разрешенных препаратов, при условии разработанной программы рационального фармакологического обеспечения тренировочных и соревновательных нагрузок под строгим медицинским контролем и отсутствием индивидуальных противопоказаний у спортсменов [4].

Самое большое разочарование для спортсменов – проиграть тем, кто употреблял допинг. Высокие спортивные достижения без допинга возможны, но они будут обходиться в несколько раз дороже спорта с применением запрещенных препаратов. С экономической точки зрения это требует дополнительных расходов, но с точки зрения развития спорта - это единственный путь, который позволит не только показывать высокие спортивные результаты, но и сохранить уровень здоровья и спортивного долголетия атлетов [5].

Сегодня такая наука как спортивная фармакология в Казахстане не только не развивается, но и практически отсутствует. Данное направление не исследуется научными группами, дисциплина на должном уровне не преподается ни в медицинских вузах, ни в вузах специализирующихся на подготовке кадров для физической культуры и спорта. Нет научных специализированных источников, которые бы освещали проблему фармакологической поддержки в спорте. Даже в поисковой системе «Google», если ввести запрос «спортивная фармакология в Казахстане», то поисковая система выдает сайты на которых осуществляется продажа препаратов, относящихся к допингу, но нет ни одного научного сайта и даже страницы, которая освещала бы проблему с научной точки зрения.

Тренеры, спортсмены, штатные командные спортивные врачи получают информацию из зарубежных источников, порой слабо соотносящихся с научными знаниями, и что еще хуже информация по применению фармакологической поддержки передается из «уст в уста» обрастая при этом просто невероятными данными, также не имеющими никакого научного подтверждения. В Казахстане отсутствует единая нормативно-правовая и медико-биологическая база, регламентирующая применение лекарственных средств у спортсменов. В результате такого положения страдает казахстанский спорт, спортсмены и тренеры. Со стороны общества идут периодические нападки на спортсменов, которые были уличены в применении запрещенных препаратов, при этом многие представители общества, критически оценивающие применение допинга в спорте, являются так называемыми «диванными критиками», не имеющими ни малейшего представления о том, какие нагрузки выдерживают спортсмены на тренировочных занятиях и во время соревнований. Мы должны признать, что проблема допинга существует в Казахстане. Признать, что без фармакологической поддержки невозможно обеспечить полноценное восстановления организма спортсменов. И исходя из этих двух позиций необходимо сформировать и развивать научное направление спортивной фармакологии.

Задачи спортивной фармакологии определяются ее предупредительной и профилактической направленностью, основанной на постулате «не навредить!», а значит помочь и обеспечить высокое качество здоровья и жизни. Фармакологические препараты не должны использоваться как допинговые, а применяться исключительно как неистощающие профилактические и предупреждающие осложнения средства [6].

По нашему мнению, развитие спортивной фармакологии в Казахстане в настоящее время должно идти по следующим направлениям:

- подготовка профессиональных кадров в области спортивной фармакологии;
- организация научных исследований по прогрессивно-эффективным направлениям недопинговой стимуляции физиологических процессов организма спортсменов, определяющих тренировочную и соревновательную результативность в спорте, а также организация научных исследований по совершенствованию методов обнаружения запрещенных веществ в организме спортсменов;

- разработка и внедрение в тренировочный и соревновательный процесс методов эффективного воздействия во время и после занятий спортивной деятельностью с учетом совокупного применения различных средств восстановления организма;

- изучение и внедрение в практику применения препаратов и биологически активных добавок, которые не попадают под категорию запрещенных WADA для применения в спорте субстанций, и которые возможно применять как в лечебных, так и в профилактических целях в том числе и для специфических в спортивной деятельности заболеваний и травм [7].

Выводы. На основе проведенного анализа нарушений антидопинговых правил казахстанскими спортсменами за 2021-2023 гг. можно сделать однозначный вывод, что ситуация с допингом в казахстанском спорте является сложной и требует незамедлительного решения, прежде всего за счет формирования и реализации программы по развитию спортивной фармакологии, как направления научного знания на уровне системы государственного управления в спорте и на уровне подготовки профессиональных высококомпетентных кадров по спортивной фармакологии в высших учебных заведениях Казахстана.

Список литературы:

1. История олимпийского допинг-контроля. — Текст: электронный // Центр общественного здоровья и медицинской профилактики: [сайт]. — URL: <https://www.med-prof.ru/sportivnaya-meditsina-i-Ifk/doping-v-sporte/istoriya-olimpiyskogo-doping-kontrolya/> (дата обращения: 30.06.2024).

2. Орлов А.А. Роль ЮНЕСКО в международной борьбе с допингом в спорте // Международная аналитика. – 2019. - №3 - С. 16–29. <https://doi.org/10.46272/2587-8476-2019-0-3-16-29>

3. Список казахстанских спортсменов, находящихся в дисквалификации в связи с нарушениями антидопинговых правил. — Текст: электронный // Казахстанский Национальный антидопинговый центр Казахстана: [сайт]. — URL: <https://kaznadc.kz/doping/> (дата обращения: 01.08.2022).

4. Авсиевич В.Н. Анализ использования запрещенных препаратов спортсменами Казахстана // Медицина: вызовы сегодняшнего дня: матер. VI междунар. науч. конф., – Санкт-Петербург: Свое издательство, 2019. – С. 19–24.

5. The use of doping in power sports in Kazakhstan: status of the problem and solutions // Bulletin of the National Academy of Sciences of the Republic of Kazakhstan. — 2017. — №2. — P. 39-64.

6. Очерки спортивной фармакологии / Н.Н. Каркищенко, В.В. Уйба, В.Н. Каркищенко [и др.]. – Санкт-Петербург: Общество с ограниченной ответственностью "Айсинг", 2014. – 448 с. – ISBN 978-5-91753-077-2.

7. Авсиевич В.Н., Мухамбет Ж.С., Авсиевич Д.В. Анализ нарушений антидопинговых правил казахстанскими спортсменами за 2020 г., 2021 г. и 1 полугодие 2022 года // Теория и методика физической культуры. – 2022. – № 3(69). – С. 38-48. – DOI 10.48114/2306-5540_2022_3_38.

ӘОЖ 159.9

СПОРТШЫ ТҮЛҒАСЫНА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚОЛДАУ КӨРСЕТУ МӘСЕЛЕЛЕРІ

Махаманова М.М. – психология ғылымдарының кандидаты, доцент,
Сураншиева М.К. – PhD докторы, аға оқытушы
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан
Абеуова И.А. – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент
Алматы гуманитарлы-экономикалық университеті, Алматы, Қазақстан
Ибрагим Қ.Ә. – педагогика ғылымдарының кандидаты, Шымкент университеті,
Шымкент, Қазақстан
Қасымбаева Г.Н. – техника ғылымдарының кандидаты, аға оқытушы
Халықаралық көлік-гуманитарлық университеті, Алматы, Қазақстан

Аннотация. Мақалада спортшы тұлғасының қалыптасуына қоршаған орта, оның тазалығы, жалпы экологияның әсері қарастырылады. Адамның психикасы мен психологиясы осы жерде ерекше өзіндік рөл атқаратыны түсінікті. Осыған байланысты аталмыш еңбекте денсаулық категориясы түрлі ғылыми көзқарастар, түрлі бағыттар және де бірнеше қоғамдық та, жаратылыстану да ғылымдары тарапынан қарастырылған. Қазақстанда қоршаған орта, оның тазалығы, жалпы адамзатқа экологияның әсері көптеген ғылымдардың назарындағы мәселе. Адамды зерттейтін ғылымдар: медицина адам денсаулығын – аурудың болмауы немесе туындауы, емдеуі тұрғысынан қарастырса, психология, адам дамуы мен дені сау болуының психикалық себептерін, ал білім беру сферасындағы педагогтар дұрыс тәрбие, біліммен ұрпақты қаруландыру тұрғысынан қарастырады. Еңбекте белгілі әлемдік, ресейлік және қазақстандық психологтардың ұстанымдарына талдау жасалған.

Кілт сөздер: спортшы тұлғасы, жоғары жетістік, психикалық саулық, физикалық саулық, психологиялық кедергілер, психологиялық қолдау көрсету.

PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE ATHLETE'S PERSONALITY

Makhmanova M. M., Suranshieva M. K., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan, Abeuova I. A., Almaty University of Humanities and Economics, Almaty, Kazakhstan

Ibrahim G. A., Shymkent University, Shymkent, Kazakhstan, Kasymbaeva G. N., International University of Transport and Humanities, Almaty, Kazakhstan

Abstract. The article examines the influence of the environment, its purity, and general ecology on the formation of an athlete's personality. It is clear that the human psyche and psychology play a special role here. In this regard, in this article, the category of health is considered from different points of view, different directions in several social and natural sciences. The environment, its purity, and the impact of ecology on humanity as a whole is a problem that many sciences pay attention to. Human sciences: medicine considers human health from the point of view of the absence or occurrence of diseases, psychology, mental causes of human health, and pedagogy from the point of view of proper education, arming the generation with knowledge. The paper analyzes the positions of well-known world, Russian and Kazakh psychologists.

Keywords: athlete's personality, high achievements, mental well-being, physical well-being, psychological barriers, psychological support.

Жаңа тұрпатты мамандарды даярлау мәселесі әр сала бойынша үздіксіз жаңаруды қажет ететін мәселелердің бірі, маман бойындағы жаңа міндеттемелер мен сапалы кәсіби білім оның негізгі көрсеткіштері бола алады. Ізгілік ортасына негізделген жеке тұлғаға бағдарланған білім құндылығы аса өзектілігімен ерекшеленеді. Кәсіби орта мен өмірдегі спортшының жеке

мүмкіндіктері арқылы бәсекеге қабілеттілік, кәсіби құзіреттіліктің жоғары деңгейі, кәсіби іс-әрекет үдерісінде үнемі кәсібиліктің жоғары шыңына ұмтылыстың болуы, әлеуметтік белсенділік, кәсіби ұтқырлық сынды өзекті талаптар – заманауи мамандарға қойылған міндеттемердің бастылары.

Осы мақаланың басты мақсаты – спортшы тұлғасының қалыптасуына психологиялық қолдау көрсету мәселелерін қарастыру болып табылады. Тұлғаның өзін-өзі бағалауы арқылы әрбір тұлға өзін қандай деңгейде бағалайтынын анықтауға болады: 1) Тұлға өзін-өзі жоғары бағалайды; 2) Тұлға өзін адекватты (пара-пар) бағалайды; 3) Тұлға өзін-өзі төмен бағалайды. Бұл көрсеткіш спортшының жетістіктерге жетуінде де үлкен рөл атқарады.

Жұмыстың өзектілігі – болашақ дене мәдениеті және спорт мамандарының жоғары жетістіктерге жетуге бағдарланған ғылыми зерттеу жұмыстары қазіргі таңда әлі де дамытуды және ізденуді қажет етеді.

Спортшы тұлғасының қалыптасуына көптеген факторлар әсер ететіні белгілі. Солардың ішінде негізгісі физикалық, психологиялық денсаулық болып табылады. Психикалық және психологиялық денсаулықты сақтауда психологтар тарапынан қолдау көрсету мәселелері қазіргі таңда аса өзекті екені көрінеді, көптеген халықаралық жарыстарға қатысқан спортшы жастарымыздың жеңіске жетуіне себепші болады. Халықаралық деңгейде кез-келген елдің өзін көрсете білуі – мәдениеті, салт-дәстүрі, әдет-ғұрпы және де түрлі жарыстарда жоғары көрсеткіштерге жетуі – халықтың рухани күшіне, жастардың тәрбиесіне ықпал етеді.

Психологиялық тұрғыдан тұлға – әлеуметтік қатынастарымен саналы іс-әрекетті жүзеге асырушы, нақты қоғамның мүшесі, өзін басқалардан ажырата білетін, өзінің кім екенін түсінетін есі кірген ересек адам. Заманауи спорт психологиясындағы көкейкесті мәселелердің бірі – спортшы тұлғасының сан алуан сапалары болып отыр. Өйткені қоғамымыздың қарқынды әлеуметтік даму сатысында жан-жақты дамыған спортшы тұлғасын қалыптастыруға жоғары талаптар қойылады.

Психолог ғалымдар арасында тұлғаға байланысты ғылыми анықтамалар жеткілікті. Л.С.Выготский құрылымының негізінде, тұлғаның өзегі - оның бағыттылығы деп атады. Бұл көзқарас зерттеушілердің көпшілігіне негіз болып қаланды (С.Л. Рубинштейн, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, М. З. Неймарк, және т.б.). Алайда, көптеген авторлар тұлға бағыттылығының мазмұнын (мотивтер мен қажеттіліктер, қызығулар, бағдар және т.б.) түрліше қарастырады.

Тұлға - бұл біріншіден, әлеуметтік қатынас пен саналы әрекеттің субъектісі ретіндегі индивид. Екіншіден, бұл индивидтің жүйелі қасиеті, оның қоғамдық қатынасқа енуімен анықталып және де біріккен әрекет пен қарым-қатынаста қалыптасып отырады.

Қазақстанда тұлға мәселесімен Ж.И.Намазбаева, С.М.Жақыпов, И.А.Абеуова, И.Ф.Андрюшишин және т.б. ғалымдар айналысуда [1-4]. Ж.И. Намазбаева тұлға мәселесін зерттеуінде әр түрлі іс-әрекет (ойын, еңбек, спорт, оқу) барысындағы жас ерекшелік шамасының тұлғалық компоненттерінің механизмдері мен функцияларын белгілеуге түйінделетін кешенді көзқарастарды жетілдірді [1, б.165].

Ұжымның спортшы тұлғасына психологиялық әсері де зор. Әрбір спортшының тұлғааралық қарым-қатынаста ерекше алатын орны (статус) бар. Ол екі фактормен айқындалады: дара ерекшелік сапаларымен және спорттық жетістіктерімен. Спортшының спорттың нақты бір түрімен айналысуы оның даралық ерекшеліктерін айқындайды. Спортшы жетістіктері тікелей жаттықтырушыға, оның кәсіби және тұлғалық сапаларына да тәуелді болады.

Бүкіл дүние жүзілік денсаулық сақтау ұйымы (БДДСҰ) анықтағандай шын мәніндегі денсаулық – дене, психикалық және әлеуметтік үйлесімділік болып табылады.

Қоршаған орта, оның тазалығы, жалпы адамзатқа экологияның әсері көптеген ғылымдардың назарындағы мәселе. Соның ішінде биологиялық, психологиялық, әлеуметтік факторлар психикалық күйлерді: шаршау, қалғып жүру, үнемі қауіптену, жан күйзелісі,

көңілдің бұзылуы және фрустрацияда көрінеді. Адамның психикасы мен психологиясы осы жерде ерекше өзіндік рөл атқаратыны түсінікті.

Адамның өмірінің барлық аспектілеріндегі әлеуметтік, дене, эмоциялық рухани және ақыл-ой жетістіктерінің үйлесімі ғана өмірдің шын мәнісін айқындайды. Денсаулық пен үйлесімділікке ұмтылса, бұлардың ешқайсысын да шеттетпеу керек. Сонымен денсаулық: дене саулығы, жан саулығы, психикалық және психологиялық, әлеуметтік саулық болып бөлінеді, Дене саулығы – бұл организмдегі функциялардың өзіндік айналымының жеткілікті болуы, физиологиялық процестердің үйлесімі және сыртқы ортаның түрлі факторларына барынша бейімделгіштік күйлері. Жан (психикалық) саулығы – тек дене гигиенасы ғана емес, сонымен бірге психогигиена, руханилықтың өзіндік тәрбиесін, адами тұрғыдағы ұстанымды, сана тазалығын да қамтиды. Психикалық саулыққа жету жолы – интегралды тұлғаға жету жолы. Психикалық саулық – психиканы жаттықтыру, психикалық процестерді дамыту (ес, зейін, қиялдау және т.б.), ақыл-ой мен сезімді тәрбиелеумен тығыз байланысты. Әлеуметтік саулық – әлеуметтік белсенділікпен, адамның қоршаған әлемге деген белсенділігімен байланысты. Саулықтың басты белгілері: зақымдаушы факторлар әрекетіне тұрақтылық; орташа статистикалық норма деңгейіне сай өсу мен даму көрсеткіштері; орташа статистикалық норма деңгейіне сай организмнің функционалды қалпы; организмнің резервтік мүмкіндіктерінің болуы; нақты бір аурудың, не дамуында кемістігінің болмауы; моральды-еріктік және құндылықты мотивациялық бағдарларының жоғары деңгейі.

Денсаулық сақтаудың дүниежүзілік ұйымының анықтамасына сәйкес, денсаулық бұл тек аурулардың немесе жарымжандық ақаулықтың болмауы ғана емес, сонымен қатар толық дене күші мен психиканың және әлеуметтік жағдайының жақсы болуы.

Ресей ғалымдары денсаулық психологиясына жан-жақты анықтамаларды берген. Денсаулық психологиясы адамның өмір сүру тәсілін қалыптастыруға, адамның қалыптасуының шексіз процесінің бағытын, қозғалыс векторын, кеңістігін анықтауға, адамның нақты идеалын қалыптастыруға және оған қол жеткізуге ықпал етуге шақырылғанын көрсетеді.

Психологияда "психологиялық денсаулық" термині психологиялық сау тұлғаны қалыптастыруға байланысты мәселелерді қарастыруда қолданылады және жеке тұлғаның "өзін-өзі өзектендіру" ретінде қарастырылады (А. Маслоу); тұлғаның экзистенциялық қажеттіліктерін қанағаттандыру (В. Франкл); өз өмірінің мағынасын меңгеру (Ш. Бюллер); жеке дамудың әр кезеңіндегі жас қажеттіліктерін қанағаттандыру (Л.С. Выготский). Ол өмір салтының әлеуметтік-психологиялық аспектісінің көрсеткіші ретінде қарастырылады, жеке тұлғаның әлеуметтік әл-ауқатын, өмір сүру деңгейі мен сапасын, қажеттіліктерді қанағаттандыру дәрежесін және өмір жоспарларын жүзеге асыруды қабылдауды, бағалауды сипаттайды.

Психологиялық денсаулық – адамның қоғамда толыққанды жұмыс істеуінің қажетті шарты, ол дене мен психиканың бөлінбейтіндігін анықтайды. Соңғы жылдардағы көптеген зерттеулердің нәтижелері жүйке жүйесіне, адам психикасына стресстің жоғарылауын көрсетеді.

Денсаулық – қоғамның қазіргі жағдайының ерекшелігін анықтайтын ерекше құбылыстардың бірі. Жаһандық дағдарыстар (экономикалық, экологиялық, демографиялық, этникалық және адамгершілік) және қоғамдық өмірдің барлық салаларындағы өзгерістердің жылдам қарқыны жағдайында адамға қатты қысым жасалады. Спортшы өзінің кәсіби әрекетінде де әртүрлі психологиялық кедергілерді кездеседі – психикалық күйзеліс, стресс жағдайына тап болып, ол өз кезегінде психикалық процестердің (есте сақтау, зейін, ойлау) көрсеткіштерінің төмендеуіне, өнімділіктің төмендеуіне, эмоционалды күйзелістерге және, сайып келгенде, түрлі сырқаттардың көбеюіне әкелетіні сөзсіз.

Адамды зерттейтін ғылымдар: медицина адам денсаулығын – аурудың болмауы немесе туындауы, емдеуі тұрғысынан қарастырса, психология, адам дамуы мен дені сау болуының

психикалық себептерін, ал білім беру сферасындағы педагогтар дұрыс тәрбие, заманауи біліммен ұрпақты қаруландыру тұрғысынан зерттейді.

Болашақ дене мәдениеті және спорт маманының қалыптасуына психологиялық қолдау көрсету мәселелерін шешу барысында төмендегі практикалық шаралардың іске асуы психодиагностикалық, консультациялық, коррекциялық бағыттардан көрінеді.

Психодиагностикалық тәсілдер: тест, жетістіктер тесті, интеллект тесті, тұлғалық тест, интервью, сұхбат, әңгімелесу, анкета және т.б.

Т.Элерстің «Тұлғаның сәтсіздіктен қашу» әдістемесінің мақсаты – спортшының мотивациясын анықтау, аталған әдістеме бойынша спортшыға төмендегідей нұсқау беріледі: Сіздерге 30 жолдан тұратын әрбір жолда 3 сөз бар тізім беріледі. Осы 3 сөздің әрқайсысының тек біреуі таңдалады. Сапаны неғұрлым дәл сипаттайтын сөзді табасыз және оны белгілейсіз [5, б.290].

Шуберттің «Тәуекелге дайындық деңгейін» анықтау әдістемесін қолдану барысында өздеріңіз сұрап отырған әрекеттерді жасауға өздеріңіздің дайындық деңгейлеріңізді бағалаңыздар. Әрбір 25 сұраққа жауап бергенде төмендегі схема бойынша сәйкесті балл қойыңыздар. Жауаптар «иә», «жоқ» деп бағаланады [5, б.287].

Консультациялық тәсіл. Басқа адамдармен бәсекелестіктегі сәтсіздікті жеңе білуін анықтау үшін спортпен айналысу спортшыға құндылық ретінде қарастырылмаған жағдайда спортшы сәтсіздікке айтарлықтай көңіл бөлмейді. Спортшының жарыс барысындағы қарсыласымен сәтсіздіктерін «Бәсекелестік ортадағы сәтсіздіктерді анықтау» әдістемесі көмегімен анықтауға болады [6, б.240-241]. Ресей психологтарының «Психология физической культуры» еңбегінде саналуан психологиялық зерттеу әдістемелері қамтылған [7, б.549-551].

Коррекциялық тәсіл. Психологиялық кеңес беру барысында психолог спортшыға оның темпераментінде және мінезінде белгілі өзгерістер болуы мүмкіндігін дәлелдейді. Бұндай сапалар спортшының физикалық және психикалық белсенділігінің нәтижесінде жүзеге асады. Қорытындылай келе, спортшы тұлға ретінде үздіксіз жалпы және кәсіби білімінің қалыптасуы барасында ішкі және сыртқы қайшылықтарын жеңе білуі керек. Спортшы тұлғасының қалыптасуына практикалық тұрғыда психологиялық қолдау көрсету аса маңызды. Практикалық іс-шаралар кезінде спортшының ерік процесі, эмоциясы, мінез және темперамент көріністері, ерік сапалары психологиялық тұрғыдан өзекті мәселелердің қатарында болады. Денсаулық – қоғамның қазіргі жағдайының ерекшелігін анықтайтын ерекше құбылыстардың бірі. Соның ішінде спортшы денсаулығы жоғары жетістікке жеткізетін жетекші фактор болып табылады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Намазбаева Ж.И. Психологическая наука как основа успешности компетентностного подхода в образовании. // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы теоретической и практической психологии», Алматы.2020. – С. 165-170
2. Жакупов С.М. Психологическая структура процесса. – Алматы: «Қазақ университеті», 2009. – 308 с.
3. Абеуова И.А., Нығыметова Қ.Н., Шерьязданова Х.Т. Денсаулық психологиясы мен педагогикасы. Монография - Алматы: - 2023. – 194 б.
4. Андрюшицин И.Ф. Психолого-педагогический контроль в сфере физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Алматы: КазАСТ, 2019. – 160 с.
5. Абеуова И.А., Ермекбаева Л.К., Адирбекова Ж.С. Әлеуметтік психология: Оқу құралы. – Алматы: 2024. – 294 б.
6. Немов Р.С. Психологическое консультирование: Учеб для студентов Вузов. – М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001. – 528 с.
7. Психология физической культуры: учебник / под редакцией Б.П.Яковлева, Г.Д.Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.

УДК 796.015.6

КЛИНИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ, ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОГО МОНИТОРИНГА

**Рыбина И.Л. - доктор биологических наук,
Белорусский клуб биатлона, Минск, Республика Беларусь**

Аннотация. Клиническая лабораторная диагностика является важным компонентом спортивной подготовки, обеспечивая не только объективную оценку состояния здоровья и адаптационных возможностей спортсменов, но и в целом позволяя эффективно управлять тренировочными нагрузками. Современные достижения в области клинико-лабораторных методологий диагностики предоставляют новые возможности для мониторинга физиологических реакций на тренировочные нагрузки, раннего выявления патологических и предпатологических состояний и оптимизации восстановления. Тем не менее, практическое внедрение этих технологий сопряжено с рядом проблем, включая сложность интерпретации результатов, необходимость персонализации и высокую стоимость исследований. В настоящей статье рассмотрены возможности, инновации, основные вызовы и перспективы применения клинической лабораторной диагностики в системе управления тренировочным процессом.

Ключевые слова. лабораторная диагностика в спорте, биохимический мониторинг, генетические исследования.

CLINICAL LABORATORY DIAGNOSTICS IN SPORTS: MODERN OPPORTUNITIES, CHALLENGES AND PROSPECTS OF PERSONALIZED MONITORING

Rybina I.L., Belarusian Biathlon Club, Minsk, Republic of Belarus

Abstract. Clinical laboratory diagnostics is an important component of sports training, providing not only an objective assessment of the health status and adaptive capabilities of athletes, but also, in general, allowing effective management of training loads. Modern advances in clinical and laboratory diagnostic methodologies provide new opportunities for monitoring physiological responses to training loads, early detection of pathological and pre-pathological conditions and optimization of recovery. Nevertheless, the practical implementation of these technologies is fraught with a number of problems, including the complexity of interpreting the results, the need for personalization and the high cost of research. This article examines the possibilities, innovations, main challenges and prospects for the application of clinical laboratory diagnostics in the training process management system.

Key words: laboratory diagnostics in sports, biochemical monitoring, genetic research

Современная система подготовки спортсменов характеризуется чрезвычайно высокими тренировочными нагрузками, находящимися на пределе физических возможностей, что требует адекватных и информативных методов оценки течения адаптационных процессов. Использование методов клинической лабораторной диагностики позволяет значительно расширить возможности спортивной медицины и физиологии спорта, предоставляя инструменты для объективной оценки состояния здоровья спортсменов, их функциональной готовности и степени дезадаптации [5]. Включение данных о биохимических и гематологических показателях позволяет не только оптимизировать тренировочные программы, но и проводить раннюю диагностику состояний, угрожающих здоровью спортсменов и их высокой тренированности [1].

Растущие разнообразие, сложность и высокая технологичность клинико-лабораторных методов требует более глубокого научного понимания для их эффективного применения в

спорте. Среди широко используемых зарекомендовавших себя направлений клинико-лабораторной диагностики является контроль интенсивности тренировочных режимов и адаптации к тренировочным нагрузкам различной направленности, оценка переносимости тренировочных нагрузок, выявление факторов, лимитирующих работоспособность, оценка эффективности медико-биологического обеспечения и питания, оценка адаптации к экстремальным условиям тренировочной деятельности (горная подготовка, пересечение часовых поясов, жаркий климат и т.д.), прогностический аспект и многое другое [7].

Метаболомные исследования представляют собой один из наиболее перспективных подходов для мониторинга энергетического статуса организма спортсменов [3]. Эти методы позволяют оценивать метаболические пути, включая окисление жиров и углеводов, а также выявлять специфические биомаркеры, отражающие состояние метаболического гомеостаза на клеточном уровне. Это особенно важно для разработки индивидуализированных стратегий подготовки и восстановления спортсменов, поскольку отклонения в метаболизме могут указывать на ранние признаки перетренированности или недовосстановления [1, с.108-113].

В практическом плане клинико-лабораторные маркеры широко используются в тренировочном процессе и доказали свою эффективность для оценки состояния адаптационных механизмов и регуляции тренировочного процесса. Наиболее распространенными рутинными лабораторными тестами в спортивной практике являются креатинкиназа, аспартатаминотрансфераза, аланинаминотрансфераза, мочевина, лактат и др. Регулярный мониторинг данных показателей позволяет своевременно выявлять отклонения в состоянии здоровья спортсмена, такие как перетренированность, и принимать меры для коррекции тренировочных нагрузок [6].

Изучение персонализированных гормональных профилей дает важную информацию для понимания физиологической реакции организма на физические нагрузки, позволяет прогнозировать реакцию организма на тренировочные нагрузки и выявлять ранние признаки перенапряжения, что позволяет корректировать тренировочные программы в режиме реального времени. Оценка состояния иммунной системы спортсменов является важным показателем их общей физической готовности и способности к адаптации к нагрузкам. Используемые маркеры оценки иммунного статуса, такие как, например, показатели клеточного иммунитета, содержание иммуноглобулинов, уровни цитокинов, позволяют отслеживать состояние иммунной системы и выявлять признаки иммунодефицита, вызванного высокими физическими нагрузками [2].

Несмотря на значительные успехи в развитии методов лабораторной диагностики в спорте остается актуальной проблема их корректной интерпретации. Существует проблема референтных интервалов для спортсменов и на практике стандартизация и нормирование биохимических показателей для различных видов спорта и уровней подготовки пока остаются недостаточно разработанными. Большинство биомаркеров, используемых для оценки состояния спортсменов, являются неспецифичными и могут изменяться под воздействием множества факторов, таких как вид спорта, уровень подготовки, индивидуальные особенности организма и т.д. Это требует углубленного анализа и индивидуализированной интерпретации данных.

Использование технологически продвинутых методов, таких как генетическое тестирование и метаболомика, все еще остается достаточно дорогим и недоступным для массового использования, что требует соответствующих инвестиций. Это ограничивает их применение, особенно в спортивных командах с ограниченным бюджетом.

В практическом аспекте наиболее частыми проблемами, напрямую влияющими на качество клинико-лабораторного мониторинга в спорте, являются:

- несвоевременное назначение и выполнение лабораторных тестов и, как следствие, трудность их интерпретации;

- применение оборудования, не обеспечивающего необходимую аналитическую точность;
- применение данных различных лабораторий для мониторинга тренировочного процесса;
- сложность выделения фактора физической нагрузки и патологического процесса, оказывающих влияние на изменение соответствующего лабораторного показателя;
- необходимость согласованности тренера и спортивного врача при интерпретации данных исследования;
- недоучет факторов пре- и постаналитического этапов при интерпретации данных;
- отсутствие четких критериев ранней диагностики перенапряжения и перетренированности

Дальнейшее развитие клинико-лабораторной диагностики в спорте важно направлять на минимизацию вышеуказанных факторов, что является важным для повышения ее эффективности.

Перспективным направлением в спорте является развитие персонализированного клинико-лабораторного мониторинга. Существующие методы лабораторной диагностики должны учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена. Будущие исследования должны быть направлены на разработку персонализированных стандартов, которые позволят оптимизировать тренировочный процесс с учётом специфики каждого атлета.

Новые возможности для разработки индивидуальных программ подготовки связаны с дальнейшим развитием генетических исследований и их интеграцией в тренировочный процесс. Генетический анализ позволяет выявить особенности метаболических процессов, регенерации тканей и адаптации к нагрузкам, что может быть использовано для создания персонализированных стратегий подготовки и восстановления.

Для получения более точных данных о состоянии здоровья и эффективности тренировочного процесса важно внедрение в рутинную практику новых инновационных биомаркеров для мониторинга эффективности тренировок, таких как, например, показатели окислительного стресса и медиаторы воспаления [4].

Для повседневного мониторинга подготовки атлетов практическое значение имеет развитие неинвазивных методов, в том числе и с применением биосенсоров в режиме реального времени. Использование таких типов биоматериала как слюна, пот, моча и выдыхаемый воздух, становится всё более популярным благодаря своей простоте и удобству использования. Эти методы могут быть интегрированы в ежедневную спортивную практику и позволяют проводить мониторинг здоровья спортсменов без необходимости проведения сложных лабораторных исследований, что особенно актуально для массового спорта и долгосрочных наблюдений.

С ростом объёмов данных, собираемых с помощью клинической лабораторной диагностики, возникает проблема их защиты и конфиденциальности, что особенно актуально в контексте использования генетической информации.

Заключение. Клиническая лабораторная диагностика, основанная на современных технологических подходах, предоставляет широкие возможности для оптимизации тренировочного процесса. Вместе с тем внедрение этих технологий требует решения ряда проблем, связанных с необходимостью персонализированного подхода, повышения качества интерпретации получаемых данных, стандартизации биохимических показателей и их доступностью для широкого использования. Перспективы развития клинической лабораторной диагностики в спорте лежат в области интеграции генетических данных, разработки новых инновационных биомаркеров и внедрения неинвазивных методов мониторинга, что позволит повысить эффективность управления тренировочным процессом и обеспечить оптимальные условия для достижения высоких спортивных результатов.

Список литературы:

1. Brown L.E., Ferrigno V.A. The importance of biochemical markers in athlete performance evaluation // Journal of Athletic Health, 2019. - № 7(2). – pp. 102-115.
2. Walsh N.P. Recommendations to maintain immune health in athletes // European Journal of Sport Science. 2018. – № 8(6). – pp. 820-831.
3. Haller T. at all Blood-Based Biomarkers for Managing Workload in Athletes Considerations and Recommendations for Evidence-Based Use of Established Biomarkers // Sports Medicine, 2023. – № 53(7). – pp.1315-1333.
4. Khoramipour K. Metabolomics in Exercise and Sports: A Systematic Review // Sports Medicine, 2022. – № 52(3). – pp. 547-583.
5. Bestwick-Stevenson T. at all. Assessment of Fatigue and Recovery in Sport: Narrative Review // Int J Sports Med. 2022. – № 43(14). – pp.1151-1162.
6. Рыбина И.Л., Гунина Л.М. Лабораторные маркеры контроля и управления тренировочным процессом спортсменов: наука и практика. М: Спорт, 2021. – 376с.
7. Рыбина И.Л. Биохимические аспекты оценки адаптации организма высококвалифицированных спортсменов циклических видов спорта к напряженным физическим нагрузкам: автореферат дис. ... д. б. н.: 14.03.11; ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. – Москва, 2016. – 48 с.

УДК 614.4

МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ РИСКИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СПОРТСМЕНОВ

**Алдабергенова Ж.Б. – магистр,
Центрально-Азиатский Инновационный университет, Шымкент, Казахстан**

Аннотация. Спортсмены могут быть подвержены рискам инфекционных заболеваний из-за интенсивных тренировок, активного участия в соревнованиях в тренировочных лагерях, что приводит к значительному физическому и эмоциональному стрессу. Решение медико-социальных рисков инфекционных заболеваний у спортсменов требует комплексного подхода, включая образование, профилактику и социальную поддержку как на уровне клубов и федераций, так и в обществе в целом. Важно соблюдать профилактических меры среди спортсменов и следить за гигиеной, психической, проводить регулярные медицинские осмотры и вакцинаций, а также информировать и освещать о вопросе риска здоровья спортсменов. Командам поддержки спортсменов следует активно участвовать в обучении и информировании о способах профилактики инфекционных заболеваний. Важно создать атмосферу взаимной ответственности, где каждый член команды понимает значимость своих действий для здоровья других. Регулярные встречи для обсуждения здоровья и гигиены помогут укрепить эти принципы и сделать их неотъемлемой частью командной культуры.

Ключевые слова: медико-социальные риски, инфекционные заболевания, спортсмены, здоровье, профилактические меры, вакцинация, гигиена.

MEDICAL AND SOCIAL RISKS OF INFECTIOUS DISEASES IN ATHLETES Aldabergenova ZH.B., Central Asian Innovation University, Shymkent, Kazakhstan

Abstract. Athletes may be exposed to infectious disease risks due to intense training, active participation in competitions and training camps, which leads to significant physical and emotional stress. Addressing the medical and social risks of infectious diseases in athletes requires a comprehensive approach, including education, prevention and social support at the level of clubs and

federations, as well as in society as a whole. It is important to observe preventive measures among athletes and monitor hygiene, mental health, conduct regular medical examinations and vaccinations, as well as inform and highlight the issue of health risks in athletes. Athlete support teams should actively participate in education and information on ways to prevent infectious diseases. It is important to create an atmosphere of mutual responsibility, where each team member understands the importance of their actions for the health of others. Regular meetings to discuss health and hygiene will help to reinforce these principles and make them an integral part of the team culture.

Keywords: medical and social risks, infectious diseases, athletes, health, preventive measures, vaccination, hygiene.

Медико-социальные риски инфекционных заболеваний у спортсменов являются важной темой, касающейся как здоровья самих атлетов, так и общественного здоровья. Это основные аспекты, на которые стоит обратить внимание [1,2].

Спортсмены могут быть подвержены рискам инфекционных заболеваний из-за интенсивных тренировок, активного участия в соревнованиях в тренировочных лагерях, что приводит к значительному физическому и эмоциональному стрессу. В результате активных тренировок при контакте с оборудованием, спортивным инвентарем происходит повышенное потоотделение, которое может способствовать распространению инфекционных заболеваний (например, грипп, пневмония, кожные инфекции) [3]. Инфекционные заболевания могут снизить физическую работоспособность, оказать влияние на производительность и результативность спортсмена, замедлить восстановление после травм и увеличить время болезни, что негативно сказывается на его карьере и спортивных достижениях. Массовые заболевания в спортивных командах могут привести к отмене соревнований, что негативно сказывается на репутации клубов и лиг. Спортсмены, которые перенесли инфекционные заболевания, могут испытывать стигматизацию стресс, тревогу и депрессию, что также ухудшает общее состояние его здоровья (Таблица 1).

Таблица 1. Пути передачи инфекций

Путь передачи	Семейство вирусов
Воздушно-капельный	вирусы гриппа, вирусы ОРВИ, вирус Эпштейн-Барра, некоторые энтеровирусы
Фекально-оральный	вирус гепатита А, Е, энтеровирусы
Контактный	вирус простого герпеса, контагиозный моллюск, папилломавирус
Трансплацентарный (от матери к плоду)	ВИЧ, цитомегаловирус, гепатит В, С, вирус герпеса
Трансмиссивный (через укусы насекомых)	желтая лихорадка, лихорадка Денге и другие геморрагические лихорадки
Инъекционный (через кровь)	ВИЧ, гепатит В, С и другие

Среди спортсменов распространены различные инфекционные заболевания, которые могут передаваться как в результате физической активности, так и в условиях групповых тренировок и соревнований. Вот некоторые из наиболее распространенных инфекций:

1. Респираторные инфекции:

Грипп: поскольку спортсмены часто находятся в контакте друг с другом, риск заражения вирусом гриппа увеличивается.

Простуда: вирусы простуды легко передаются в группе, особенно во время межсезонья.

Пневмония: возникает как осложнение после респираторной инфекции.

2. Кожные инфекции:

Импетиго: Бактериальная инфекция, передающаяся через прямой контакт. Часто возникает у спортсменов, контактирующих друг с другом (например, в борьбе или единоборствах).

Грибковые инфекции (микозы): Такие как athlete's foot (грибок стопы) и дерматофитоз, распространенные среди спортсменов, особенно в условиях повышенной влажности.

Фолликулит: Воспаление волосяных фолликулов, может быть вызвано бактериями или грибами.

3. Инфекции, передающиеся через кровь:

Вирус гепатита В и С: Спортсмены, особенно контактных видов спорта, могут быть подвержены риску инфекций, передающихся через кровь.

ВИЧ: хотя реже, но риск передачи также существует в результате травм.

4. Инфекции желудочно-кишечного тракта:

Норовирус: может передаваться через загрязненную пищу или воду, а также через контакт с инфицированными людьми.

Сальмонелла: часто возникает в результате плохой гигиенической практики при приготовлении пищи или употреблении недоваренных продуктов.

5. Гриппоподобные вирусные инфекции:

Вирусы, которыми можно заразиться во время поездок на соревнования или в спортлагеря, могут вызывать общее недомогание, температуру и другие симптомы.

6. Туберкулез:

Хотя это заболевание и не является специфическим для спортсменов, его распространение может быть выше в условиях, где спортсмены проводят много времени в закрытых помещениях.

7. Инфекции, связанные с вакцинами:

Спортсмены, которые не прошли вакцинацию, могут быть подвержены коклюшу, кори, краснухе и другим инфекциям, которые могли бы быть предотвращены прививками.

Основные направления профилактических мер: Вакцинация, Личная гигиена, Здоровое питание, Физическая активность и восстановление, Медицинский мониторинг, Работа с психологом и т.д. Необходимым является более глубокое рассмотрение основных профилактических мер (Рисунок 1).

1. Вакцинация - регулярная вакцинация против инфекционных заболеваний (грипп, гепатиты, COVID-19 и др.) помогает снизить риск заболевания и распространения инфекций.

2. Личная гигиена - обучение спортсменов основам личной гигиены, включая мытье рук, использование индивидуальных средств гигиены, обработку ран и порезов.

3. Здоровое питание - Сбалансированное питание, богатое витаминами и минералами, поддерживает иммунную систему и общее здоровье спортсменов.

4. Физическая активность и восстановление - Оптимальные тренировки и программы восстановления помогают предотвратить переутомление и травмы. При этом важно учитывать время на отдых, сон и восстановление.

5. Медицинский мониторинг - Регулярные медицинские осмотры, включая проверку на хронические заболевания и инфекционные болезни, позволяют своевременно выявлять и устранять проблемы со здоровьем.

6. Обучение и информирование - Просвещение спортсменов и тренеров о рисках заболеваний и способах их предотвращения помогает создать культуру здоровья в спортивной команде.

7. Работа с психологом - Психологическая поддержка помогает справляться со стрессом и тревогой, что, в свою очередь, может снижать риск заболеваний, связанных с психоэмоциональным состоянием.

8. Профилактика травм - Правильная техника выполнения упражнений, использование защитного снаряжения и соблюдение правил безопасности на тренировках и соревнованиях помогают предотвратить травмы.

9. Снижение риска инфекций - Избегать совместного использования личных вещей (полотенец, маты, обувь) и проводить регулярную дезинфекцию оборудования и помещений.

10. Участие в спортивных мероприятиях - Принятие мер предосторожности на соревнованиях (например, соблюдение дистанции, использование масок в условиях эпидемий) может помочь снизить риск заболеваний [4,5].



Рисунок 1. Способы снижения риска возникновения заболеваний у спортсменов

Эти меры помогают минимизировать риски и обеспечивают здоровье спортсменов, что также влияет на их результаты и карьеру.

Заключение. Решение медико-социальных рисков инфекционных заболеваний у спортсменов требует комплексного подхода, включая образование, профилактику и социальную поддержку как на уровне клубов и федераций, так и в обществе в целом.

Важно соблюдать профилактических меры среди спортсменов и следить за гигиеной, психической, проводить регулярные медицинские осмотры и вакцинаций, а также информировать и освещать о вопросе риски здоровья спортсменов.

Командам поддержки спортсменов следует активно участвовать в обучении и информировании о способах профилактики инфекционных заболеваний. Важно создать атмосферу взаимной ответственности, где каждый член команды понимает значимость своих действий для здоровья других. Регулярные встречи для обсуждения здоровья и гигиены помогут укрепить эти принципы и сделать их неотъемлемой частью командной культуры.

Нельзя забывать и о важности психологической поддержки спортсменов. Стресс может ослабить иммунную систему, поэтому создание комфортной и поддерживающей атмосферы является ключевым аспектом в снижении риска инфекционных заболеваний. Разработка индивидуальных планов по управлению стрессом, включая релаксацию, медитацию и другие методы, поможет спортсменам справиться с нагрузками, связанными с тренировками и соревнованиями.

Соблюдение этих рекомендаций может значительно снизить риск инфекционных заболеваний и повысить общую эффективность команды, что является важным фактором на пути к спортивным достижениям.

Список литературы:

1. Швелнус М., Солигард Т., Алонсо Д.М., Бар Р., Бюджетт Р., Энгебретсен Л. Какое значение заболеваний превышает допустимую норму? (Часть 2): К5онсенсусное заявление Международного олимпийского комитета о нагрузках в спорте и риске инфекционных заболеваний, 2016 - 205с.
2. Глисон М., Уолш Н. Экспертное заключение по физическим упражнениям, иммунитету и инфекциям // Журнал спортивных наук. – 2012. - №30(3).– С. 321-324.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Academia, 2017. -160с.
4. Лисицын Ю. П. Социальная гигиена и организация здравоохранения. Проблемные лекции: Учебное пособие. — М.: Медицина, 2019. - 150с.
5. Лобзин Ю.В., Турьянов М.Х., Царегородцев А.Д. Инфекционные болезни. Справочник для всех. - СПб, 2007. - 200с.

УДК 796.01

ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРИМЕНЕНИЮ БИОХИМИЧЕСКИХ И ХИМИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ

**Нуннаев Х. К. - кандидат педагогических наук,
Азатгелдиева А. - преподаватель, соискатель научно-методического центра
«Олимп»,
Туркменский государственный институт физкультуры и спорта,
Ашхабад, Туркменистан**

Аннотация. Вся деятельность человека претерпевает ряд химических изменений в организме. Несмотря на значительные достижения в области спортивной науки, вопрос о безопасном и эффективном применении биохимических и химических технологий в спорте остается актуальным. Таким образом, спортивная биохимия раскрывает суть жизнедеятельности человека в спортивной деятельности, позволяет более научно осуществлять физическое воспитание и спортивную подготовку. Биохимия упражнений — молодая дисциплина, играющая важную роль в теории и реальности человеческого спорта. Целью данного исследования является анализ существующих исследований и выявление пробелов в знаниях и разработка рекомендаций для безопасного и этичного применения биохимических и химических технологий в спорте. Благодаря применению биохимических

технологий в спорте можно значительно ускорить развитие спортивной науки, укрепить физическое здоровье людей, а также повысить конкурентоспособность и уровень спортсменов.

Ключевые слова: биохимия, движение, приложение, спорт, технология.

RESEARCH ON THE APPLICATION OF BIOCHEMICAL AND CHEMICAL TECHNOLOGIES IN SPORTS

Nunnayev H.K., Azatgeldiyeva A.A. Turkmen State Institute of Physical Education and Sports, Ashgabat, Turkmenistan

Abstract. All human activities undergo a number of chemical changes in the body. Despite significant advances in sports science, the issue of safe and effective application of biochemical and chemical technologies in sports remains relevant. Thus, sports biochemistry reveals the essence of human life in sports activities, allows for more scientific physical education and sports training. Exercise biochemistry is a young discipline that plays an important role in the theory and reality of human sports. The purpose of this study is to analyze existing research, identify gaps in knowledge and develop recommendations for the safe and ethical use of biochemical and chemical technologies in sports. The use of biochemical technologies in sports can significantly accelerate the development of sports science, strengthen the physical health of people, and increase the competitiveness and level of athletes.

Keywords: biochemistry, movement, application, sport, technology.

Сегодня мировое сообщество также признает, что забота о человеке и его здоровье, благополучии, достоинстве является основным направлением государственной политики, проводимой в нашей стране. В результате этой деятельности наша Родина приобрела большую известность как край здоровья, счастья, духовности и спорта. В нашей родной развивающейся стране увеличивается количество граждан, занимающихся спортом и физической культурой, особенно среди молодежи, широко внедряются принципы здорового образа жизни во все сферы жизни нашего общества.

Плоды спортивной политики ярко проявляются в достижениях туркменских спортсменов на престижных международных спортивных праздниках, в развитых спортивных отраслях страны, в становлении в обществе здорового образа жизни. Говоря о возможностях государства в этой области, следует отметить, что современные здания для занятий спортом и физической культурой служат основой для развития спорта и укрепления здорового образа жизни. В качестве примера можно привести условия, созданные в Олимпийском кампусе в Ашхабаде, спортивных комплексах и сооружений в Ашхабаде и во всех веляятах Туркменистана.

Каждая золотая медаль символизирует не только упорный пот спортсменов, но и кропотливые усилия тренеров и исследовательские достижения научно-исследовательского персонала. В спортивной тренировке спортивная биохимия все больше демонстрирует свою беспрецедентную прикладную ценность и потенциал. Подбор, составление и корректировка плана тренировок, интенсивность нагрузки и объем объективной оценки, диагностика и профилактика утомления, рациональное питание и др. спортсменов тесно связаны со спортивной биохимией. Как видите, биохимия упражнений стала незаменимым базовым знанием спортивной тренировки и важным предметом, с которым должны быть знакомы спортивные тренеры.[1]

Биохимия – это изучение химического состава, структуры и жизнедеятельности живого материала в процессе химических изменений, лежащих в основе науки о жизни. Основная задача – знать биологический химический состав, строение и различные химические изменения в процессе жизнедеятельности.

Спорт в спортивной науке – это изучение социальной деятельности человека и ее закона развития науки, главным органом которой является человек. Спортивная наука должна изучать не только спорт в биологическом процессе, но и социально-психологический процесс человека, являющийся природным признаком, социальным признаком, единством свойств мышления.

Биохимия упражнений - это раздел биологической химии, одна из спортивных научных дисциплин, применение в основных дисциплинах спортивной науки — метод прикладной физики, химии и биологии на молекулярном уровне. изучать химический состав движения тела, химические изменения, трансформацию энергии, а также изменение и развитие спортивных способностей, служить для спортивной практики и применять законы науки. Вся жизнедеятельность человеческого организма основана на осуществляемом в организме ряде химических изменений, а спортивная биохимия позволяет раскрыть организм человека при занятиях спортом и спортивных тренировках в характере жизнедеятельности и, таким образом, более научно осуществлять физические упражнения, образование и спортивную подготовку.

Яковлев Н. В 1955 году написал книгу «Введение в биохимию физических упражнений», являющуюся первым трактатом по биохимии физических упражнений, иллюстрирующую фундаментальные размеры исследований биохимии физических упражнений, ознаменовавшую, что спортивная биохимия стала самостоятельной дисциплиной. В 1968 году по инициативе Международной федерации спорта и спорта (ISPE, ныне переименованной в Международную федерацию спортивной науки и спорта, ICSSPE) в Брюсселе, В Бельгии, была проведена первая международная конференция по биохимии упражнений, конференция была учреждена как «Биохимия спорта». исследовательская организация» (Исследовательская группа по биохимии упражнений), входящая в состав ISPE, исследовательской организации по биохимии упражнений, — Бельгия Дж. Пуртманс.

Исследовательская и преподавательская работа по биохимии упражнений в мире началась в 50-х годах, биохимические работники пришли в движение, проделали большую работу, с белком мочи, формирователем храбрости мочи, гемоглобином, киназой создания сыворотки и мочевиной крови на функции тела спортсменов. Так же оценивается большая физиологическая нагрузка физических упражнений; применение лактата и глюкозы в крови на определенные биохимические характеристики занятий спортом, методы тренировок и интенсивность упражнений выдвигают научные аргументы. Биохимия упражнений в 60-е годы нашего столетия созрела как самостоятельная дисциплина, а с развитием эпохи науки и техники бурно развивалась. После середины 20-го века, вместе с естественными науками, быстрое развитие спортивной науки включает постоянное проникновение химических принципов и экспериментальных методов в область спортивной науки. В настоящее время постоянно расширяются границы спортивной биохимии, которые противостоят таким наукам о жизни, материаловедению, нейробиологии и спортивной науке, которые тесно связаны с этой областью, поскольку развитие спортивной науки открывает новые возможности.[2]

Цель исследования. В настоящее время ученые занимаются молекулярной биохимией, геновая технология используется в основном для отражения глубокого влияния спортивной науки, способствующей исследованию функциональных генов. Результаты предварительного анализа человеческого генома показывают, что существует около 30 000 человеческих генов, поэтому теоретически их будет 30 000, контролирующих химическое низкомолекулярное взаимодействие этих генов, управляющих жизненным процессом. Научные достижения в области биохимии и геновой технологии могут помочь людям глубже понять внутреннюю связь способности человеческого тела к движению и генетики, определить гены, связанные со спортивными способностями, молекулы белков и нуклеиновых кислот, выявить геновую регуляцию метаболизма движений тела, чтобы прояснить упражнения на утомление и восстановление. Таким образом, молекулярный механизм мышечной силы увеличивается на

молекулярном уровне, обеспечивая теоретическую основу для отбора, научной подготовки и рационального руководства. [3]

Молекулярно-поведенческие исследования нейробиологии синапсов откроют тайну человеческого мозга и нервной системы. Допинг, наркомания, напряжение, страх, восстановление нервов, сон будут активно вмешиваться. Например, моделируя функцию человеческого мозга, в соответствии с принципом работы нейронной сети, химикаты будут отправлять вам чистые химические процессы при производстве небольших схем, составлять большое количество электронных схем, расположенных в массивной системе хранения, подготовка бимолекулярных компьютеров, используемых для мониторинга спортивных тренировок и оценки функций организма, контроля спортивных тренировок и соревнований, физиологических показателей спортсменов, биохимических показателей, предотвращения спортивных травм, быстрого восстановления усталости от физических упражнений, можно наблюдать за функцией тела спортсменов в любое время и в любом месте, состояние мысли, психологический настрой, повышение уровня спортивной подготовки и прогнозирования результативности.

Метод исследования. Материальные инновации являются признаком стадии развития человеческой социальной цивилизации. Новые биологические материалы открыли новую область для науки о жизни. Исследования показывают, что физические качества людей и потенциал развития многих аспектов имеют очень высокую степень генетической адаптации и контроля со стороны одного или нескольких генов. Такие материалы класса фуллеренов предоставляют новые молекулярные инструменты для исследований в области медико-биологических наук, могут использоваться в качестве специфичности последовательности ДНК для отсечения реагента. В то же время молекулы фуллеренов могут также обеспечить надежную материальную поддержку генов, которые используют научный отбор генов, и оценка функций тела спортсменов, вероятно, станет реальностью.

При отборе спортсменов на работу традиционным способом является обращение к тренерам в соответствии с опытом при первом заводском отборе, опять же через наблюдение, обучение, тестирование и симуляцию при отборе. Наряду с развитием технологии спортивной биохимии, которая вступила в стадию научного отбора, тренеры, знания спортивной биохимии могут быть объективно применены к генам, форме тела, биохимическим показателям, комплексной оценке функций тела, таких как поверхность, потенциал спортивных талантов, отобранных для будущей спортивной подготовки, также имеет стимулирующий эффект конкуренция.[4]

Из-за особенностей спорта характеристики метаболизма и энергетического обмена в организме также различаются. Выбор разумных методов тренировки, основанных на характеристиках силового проекта, является ключом к улучшению спортивных способностей спортсменов. При кратковременных упражнениях большой интенсивности (бег на 100 м, плавание на 50 м, поднятие тяжестей, дзюдо, борьба и т. д.) энергия в основном поступает из исходной системы снабжения фосфатами, поэтому для улучшения скорости, силы и качества спортсменов, прежде всего, следует разработать оригинальную фосфатную энергосистему энергомощности. Качество анаэробной выносливости зависит от способности сахара к анаэробному гликолизу, поскольку исходное время фосфатной метаболической системы короткое, поэтому анаэробная выносливость при анаэробном гликолизе основана на использовании сахара для получения энергии.

Выводы. Биохимия упражнений - молодая дисциплина. Благодаря применению биохимических технологий в спорте можно значительно ускорить развитие спортивной науки, укрепить физическое здоровье людей, лучше помогать тренерам, спортсменам в выборе работы, совершенствовать план тренировок, научную оценку эффекта тренировок, мониторинг интенсивности тренировок в режиме реального времени и объем, комплексная функция оценки спортсменов и состояния питания, чтобы лучше повысить конкурентоспособность и уровень спортсменов.

Список литературы:

1. Feng Weiquan. Journal of Beijing University of Physical Education. 2009. - v.11, n.2. - pp:43-49.
2. Hiroki H, Marco H. Ryuji K. Vehicular Technology Conference, 2006 - pp.1-5.
3. Tayler W. Biochemistry of Exercise VII Kinetics Books Champaign Illinois. 1990.
4. Journal of Hebei Institute of Physical Education, 2007. - v.36, n.6. - pp.24-26.

УДК 796.02

ХАРАКТЕРИСТИКИ И ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ТУРКМЕНИСТАНА

**Сахатов К. - кандидат педагогических наук,
Рахманова Е. Х. – студентка,
Овезов Б. - специалист научного отдела,
Туркменский государственный институт физической культуры и спорта,
Ашхабад, Туркменистан**

Аннотация. В статье рассматриваются ключевые особенности тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на предсоревновательном этапе подготовки. Описываются принципы и методы планирования тренировочного процесса, а также их влияние на спортивные результаты. Рассматриваются специфические аспекты тренировочной нагрузки, включая объем, интенсивность и частоту тренировок, а также адаптационные реакции организма спортсменов.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, предсоревновательный этап, тренировочная нагрузка, спортивная подготовка, высокая квалификация.

CHARACTERISTICS AND FEATURES OF THE TRAINING LOAD AMONG HIGHLY QUALIFIED WEIGHTLIFTERS AT THE PRE-COMPETITION STAGE OF TRAINING IN THE CONDITIONS OF TURKMENISTAN

**Sahatov K., Rahmanova Y.H., Ovezov B., Turkmen State Institute of Physical Education and
Sports, Ashgabat, Turkmenistan**

Abstract. The article discusses the key features of the training load of highly qualified weightlifters at the pre-competition stage of preparation. The principles and methods of planning the training process, as well as their impact on sports results, described. Specific aspects of the training load considered, including the volume, intensity and frequency of training, as well as the adaptive reactions of the athletes' bodies.

Key words: weightlifting, pre-competition stage, training load, sports training, high qualification.

Введение. Тяжёлая атлетика, как высокоинтенсивный вид спорта, требует специфического подхода к планированию тренировочного процесса. На предсоревновательном этапе подготовки, особенно в условиях высокой конкуренции, критически важным является оптимизация тренировочной нагрузки и постоянного улучшения систем подготовки спортсменов для достижения максимальных результатов. Введение в проблемы планирования и управления нагрузкой помогает понять сложность и многообразие

подходов к подготовке высококвалифицированных тяжелоатлетов. Однако в литературе нет единого мнения о распределении этих нагрузок [1 – 5, 8].

Теоретические основы тренировочной нагрузки:

1. Понятие и классификация тренировочной нагрузки

Тренировочная нагрузка определяется как совокупность физических и психических воздействий, которым подвергается организм спортсмена в процессе тренировок. Нагрузка может быть классифицирована по различным критериям: по объему, интенсивности, продолжительности, частоте и типу упражнений.

2. Принципы планирования тренировочного процесса

Основные принципы включают индивидуализацию тренировочного процесса, цикличность, прогрессивное увеличение нагрузки и обеспечение оптимального восстановления.

Особенности тренировочной нагрузки на предсоревновательном этапе

Цель нашего исследования заключалась в анализе планирования тренировочной нагрузки у тяжелоатлетов высокой квалификации на предсоревновательном этапе [6,7,9]. Методика включала четырехнедельный период подготовки с участием 7 тяжелоатлетов (2 мастера спорта, 2 кандидатов в мастера спорта и 3 спортсменов первого разряда). Исследования, а также лабораторные анализы (Performance analysis: Body weight, Force measurement, Jumping and Tapping Test, Counter Movement Jump (Force-Time-Curve)) проводились на базе Туркменского Государственного Института Физической культуры и Спорта. В течение недели проводилось 7 тренировок, объем нагрузки измерялся количеством подъемов штанги (КПШ) по формуле: КПШ = количество повторений × количество подходов. Суммарный КПШ для всех упражнений (рывок, толчок, приседания, тяги) рассчитывался за неделю. Интенсивность определялась как процентное отношение среднего веса штанги к лучшему результату в упражнении. Скоростно-силовые качества оценивались с помощью теста Абалакова.

Результаты исследования показали, что объем тренировочных нагрузок в первой неделе составил 206 КПШ, что соответствует 23,1% от месячного объема. Во второй неделе КПШ увеличился до 301 (31,2%). На третьей неделе объем снизился до 234 (26,7%), а на четвертой неделе до 172 (19,4%). Значимые изменения ($p < 0,06$) наблюдались только между второй и четвертой неделями. Интенсивность нагрузки на первой неделе составила $73,07 \pm 1,05\%$, на второй – $72,46 \pm 1,31\%$, на третьей – $67,75 \pm 1,11\%$, на четвертой – $67,86 \pm 2,27\%$. Средние показатели скоростно-силовых качеств (прыжок по Абалакову) составили 54,7 см в первую неделю, 56,6 см во вторую и 59 см в третью, что свидетельствует о положительной динамике. В результате соревнований все спортсмены улучшили свои результаты в двоеборье. Например, спортсмен Д.Х. достиг результата 392 кг (рывок – 187 кг, толчок – 205 кг) и улучшил результат в прыжке в высоту до 68 см.

Наши исследования проводились с учетом примеров успешного применения методов управления нагрузкой на предсоревновательном этапе на основе анализа тренировочных программ известных тяжелоатлетов: Полина Гурьева (59 кг), Серебряный призер Олимпийских игр 2020 в Токио, чемпионка Игр Исламской солидарности, чемпионка Мира 2018 года и бронзовый призер чемпионата Азии 2017 Юлдуз Джумабаева (45 кг), серебряный призер чемпионата Мира и бронзовый призер чемпионата Азии 2017 Кристина Шерметова (53 кг), Ходжамухаммет Тойчиев (105+ кг) серебряный и бронзовый призер чемпионатов Азии, чемпион Кубка мира и участник Олимпийских игр 2024 в Париже Давранбек Хасанбаев (102 кг), а также самый прославленный советский и туркменский тяжелоатлет Алтымурад Ораздурдыев – заслуженный мастер спорта, трехкратный чемпион мира и Европы, чемпион Азии и Азиатских игр. Громкие успехи наших выдающихся спортсменов являются лучшей пропагандой для привлечения в спортивные секции по тяжелой атлетике огромного числа талантливой туркменской молодежи

Заклучение. Эффективное управление тренировочной нагрузкой, учета индивидуальных особенностей спортсмена, адекватного планирования и регулярного мониторинга состояния спортсменов на предсоревновательном этапе является ключевым фактором достижения высоких спортивных результатов. Таким образом, выбранное нами соотношение объема и интенсивности нагрузки в четырехнедельном цикле способствовало улучшению скоростно-силовых характеристик тяжелоатлетов и позитивно сказалось на их результатах в двоеборье.

Список литературы:

1. Аксенов М. О. Теоретико-методические основы построения тренировочного процесса в тяжелоатлетических видах спорта с учетом генетических особенностей [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04; БГУ. – Улан-Удэ, 2017. – С. 20-24
2. Виноградов Г.П., Виноградов И.Г. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник. – М.: Спорт, 2017. – 408 с.
3. Дворкин Л.С. Методика базовой подготовки в силовых видах спорта: Учеб.-метод. пособие. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2000. – 100 с.
4. Ермаков А.Д. Пример планирования 2-месячной подготовки тренировки тяжелоатлетов к соревнованиям // Тяжелая атлетика: ежегодник. –М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 17-20.
5. Жуков В. И. Оптимизация условий выполнения силовых упражнений при различных внешних управляющих воздействиях // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №10. – С. 73-76.
6. Костов М.Д. Соотношение объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе предсоревновательной подготовки тяжелоатлетов. Проблемы спорта высших достижений: Тез. Респ. науч. конф. – Минск, 1994.
7. Мишутин В. Н. Дифференцированное планирование предсоревновательной подготовки тяжелоатлетов на основе учета показателей специальной подготовленности и функционального состояния [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04; ВГАФК. - Волгоград, 2003. – 23 с.
8. Селуянов В. Сердце – не машина... (Статья вторая) // Омский легкоатлетический интернет сайт <http://omskathletics.ru> – 4/3/2008 – С. 16–18
9. Харитонов В. И. О некоторых аспектах модификации квалифицированных требований в тяжелой атлетике // Теория и практика физической культуры. – 1995. –№10. – С. 8–10.

УДК 796.01

УСЛОВИЯ СОЗДАНИЯ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Туйлиева Д. Г. – преподаватель,

Маммедов Д. Б. - преподаватель

**Туркменский государственный институт физкультуры и спорта,
Ашхабад, Туркменистан**

Аннотация. В статье представлен материал о помощи создания многолетней программы тренировок по подготовке спортсменов по тяжелой атлетике. Принципы, которые должна содержать программа: технические, психологические физические, восстановительные и педагогические. Также в этой статье упоминается нужные факты, которые должны быть отражены и входят в основные задачи тренировочного процесса.

Ключевые слова: Программа спортивной подготовки, принцип, тренировочного процесс, подготовка спортсменов.

CONDICIONS FOR CREATING SPORT TRAINING PROGRAMS IN WEIGHTLIFTING Tuyliyewa J.G., Mammedow D.B., Turkmen State Institute of Physical Education and Sports, Ashgabat, Turkmenistan

Abstract. The article presents material on assistance in creating long-term training program for preparing athletes in weightlifting. The principles that the program should contain technical, psychological, physical, restorative, pedagogical. This article also mentions the necessary included in the main tasks of the training.

Key words: Sports training program, principle, training process, athlete training.

Программа спортивной подготовки, должна быть составлена на основе нормативных документов Министерства спорта Туркменистана, в соответствии с стандартом спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, с учетом современных достижений и спортивной практики. В программе должны быть отражены основные задачи и построение тренировочного процесса на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Принцип содержания программы предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (технической, психологической физической и восстановительных мероприятий, теоретической подготовки и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

Тяжелая атлетика относится к силовым упражнениям, так как постоянно подсчитывается тяга основного переменного объема веса (вес штанги). Существуют определенные принципы разделения на группы спортивной тренировки [1, 2].

Соревновательные упражнения –упражнения, включенные в программу соревнований по видам спорта: к тяжелой атлетике и гиревому спорту относятся рывки и толчки [3].

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть усвоение задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в спортивных группах являются: выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, объемов тренировочной нагрузки по специальной физической подготовке, овладение знаниями теории тяжелоатлетического спорта и практическими навыками проведения соревнований, успешное выступление в соревнованиях, выполнение норм мастера спорта (МС), мастера спорта международного класса, организация и проведение соревнований.

В зависимости от преимущественной направленности упражнения эти упражнения делятся на: заключительные (ориентированные на основные виды движений) и развивающие (ориентированные на развитие основных физических качеств, характерных для данного вида спорта) [4].

Программа является основным документом для успешного проведения тренировочного процесса.

Особенностью составления программы должны являться сведения о основных параметрах учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

Основной целью программы является многолетняя подготовка спортсменов, воспитание спортсменов высокой квалификации.

Основные задачи, которые должны учитываться при создании программы:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
3. Подготовка инструкторов и судей тяжелой атлетике.
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа должна охватывать всю систему подготовки спортсменов (тяжелоатлетов), а именно:

- Теоретическую,
- Техническую,
- Тактическую,
- Общефизическую,
- Специально-физическую,
- Психологическую,
- Соревновательную.

Программа предназначена для тренеров и является основным документом учебно-тренировочной работы, включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и проведение учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Организационно-методические указания.

Группа спортивного совершенствования (СС) формируется из числа спортсменов, которые прошли необходимую подготовку в тренировочных группах, а также выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод из начальной группы спортсменов в группу спортивного совершенствования (ГСС) на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Группа высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из спортсменов, прошедших необходимую подготовку в группах спортивного совершенствования и выполнивших норматив мастера спорта (МС).

Основные задачи для спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- совершенствование техники;
- постепенное увеличение тренировочных нагрузок;
- воспитание специальной выносливости, возрастание объема средств локального воздействия на мышечные группы, а также на развитие физических качеств;
- повышение спортивного мастерства, углубленная специализация с использованием всех средств и методов тренировки, повышение психической устойчивости спортсмена, овладение тактическими действиями в процессе соревнований, овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки;

Основные задачи для тяжелоатлетов, занимающихся в группах высшего спортивного мастерства:

- дальнейшее совершенствование физических качеств, технического мастерства, соревновательного опыта, индивидуального мастерства.

Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных положений:

1) Преимущество задач, средств и методов тренировки юниоров и взрослых спортсменов.

2) Постепенный рост объема нагрузок общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки.

3) Непрерывное совершенствование технической и тактической подготовки.

4) Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

5) Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Нормативная часть программы

Программа должна состоять из теоретического и практического разделов, распределена по группам подготовки: спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Организация тренировочного и воспитательного процесса

- Разделение спортивных групп, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы со спортсменами осуществляется педагогическим, методическим и тренерским советами. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

Спортивные группы формируются и комплектуются учащимися в соответствии со следующей таблицей. При этом спортсмены должны иметь медицинский допуск.

Этапы и года тренировочного процесса, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество учащихся в группе, максимальное количество тренировочных часов в неделю устанавливаются в соответствии с представленной таблицей 1.

Таблица 1. Режимы тренировочной работы и требования по спортивной подготовке.

Этап	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на начало учебного года	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
ГСС	1-й год	14 лет	21-22	КМС	Подтв. КМС
	2-й год	14-16 лет	24	Подтв. КМС	Подтв. КМС
	3-й год	14-16 лет	24	Подтв. КМС	МС
ВСМ	1-й год	свыше 16 лет	28	МС	Подтв. МС
	2-й год			Подтв. МС	МС, МСМК
	3-й год и более				

При подготовке спортсменов планирование объемов тренировочной нагрузки в строгом соответствии с нормативами максимальной тренировочной нагрузки (Таблица 2).

Таблица 2. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	24	28
Количество тренировок в неделю	6 - 12	6 - 12

Основные задачи тренировочных групп.

Многолетняя подготовка тяжелоатлетов - сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

В соответствии с общими требованиями для спортивных учреждений определяются и основные задачи для каждой учебной группы.

Для групп спортивного совершенствования (ГСС): дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых тяжелоатлетам, совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, выполнение нормативов КМС и МС.

Для групп высшего спортивного мастерства (ГВСМ): дальнейшее совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование технического мастерства тяжелоатлетов с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических особенностей и специфических качеств, необходимых при выполнении рывка и толчка штанги, повышение соревновательного опыта, дальнейшее развитие волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, подтверждение нормативов МС, выполнение норматива МСМК.

Планирование и учет тренировочного процесса:

1. Тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов.
2. Планирование тренировочных занятий и распределение в группах проводится на основании тренировочного плана и годового плана-графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.
3. Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольно-переводных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.
4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.
5. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой тяжелоатлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольно-переводные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарем спортивно-массовых мероприятий.
6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

При планировании тренировочного процесса по тяжелой атлетике разрабатываются следующие документы:

По планированию:

- тренировочный план на 52 недели;
- календарь спортивно-массовых мероприятий (учебно-тренировочных сборов (УТС) и соревнований);
- комплектование спортивных групп на тренировочный год (для всех спортивных групп);
- расписание тренировок (для всех спортивных групп);
- индивидуальный план подготовки спортсмена (ГСС, ВСМ);
- тренировочные рабочие планы (для всех спортивных групп).

По учету:

- журнал учета групповых занятий (для всех спортивных групп);
- протоколы соревнований (для всех спортивных групп).

Список литературы:

1. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л. С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
2. Полетаев П. А., Кампос Х, Квеста А. Анализ техники тяжелоатлетов в рывке при однократном и двукратном подъемах штанги с максимальной и близкой к максимуму нагрузкой // Теория и практика физической культуры. – 2005.– № 11. – С. 53–60.
3. Евстюхина Н.А., Беляев В. С., Корнилов А. Н. Инновационные подходы при оценке техники выполнения упражнений в тяжелой атлетике // Культура физическая и здоровье. Воронеж, 2015. - № 1(52). - С. 22–24.
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 14.10.2013 г.

УДК 159.9.07

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

**Десятникова А.В. – научный сотрудник лаборатории психологии спорта,
Московский институт психоанализа, Москва, Россия**

Аннотация. Представлены результаты качественного эмпирического исследования, посвященного травме и реабилитации действующих профессиональных спортсменов. Приводится ряд целей, которые респонденты ставят перед собой после получения травмы. А также описываются положительные постэффекты, с которыми они столкнулись.

Ключевые слова: спорт, травма, реабилитация, целеполагание, посттравматический рост

**PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF REHABILITATION AFTER SPORTS INJURIES
Desiatnikova A.V., Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia**

Abstract. The results of a qualitative empirical study focused on injury and rehabilitation of professional athletes are presented. The study outlines several goals that respondents set for themselves after sustaining an injury. As well as the positive post-effects they experienced.

Keyword: sport, injury, rehabilitation, goal-setting, post-traumatic growth

На протяжении своей спортивной карьеры большинство атлетов неизбежно сталкиваются с травмами, различающимися по степени тяжести, что оказывает значительное влияние не только на их физическое состояние, но и на психоэмоциональное благополучие. Травмы являются стрессогенным фактором, затрагивающим периоды получения травмы, реабилитации и возвращения к соревновательной деятельности [1]. Возвращение к спортивной деятельности после травмы – это сложный и многогранный процесс. Эмпирические данные и клинические наблюдения свидетельствуют о том, что атлеты часто сталкиваются с выраженными психологическими трудностями, включая тревогу, ретравматизацию, беспокойство о восстановлении прежнего уровня спортивной формы, а также переживания, связанные с чувством социальной изоляции от команды, тренеров и даже с нарушением собственного самоощущения [3]. Однако, исследователями было выявлено, что страдание и стресс, сопровождающие период реабилитации, могут выступать катализаторами позитивных изменений в жизни человека. В результате преодоления сложнейших жизненных кризисов, некоторые люди демонстрируют феномен, известный как посттравматический рост, характеризующийся приобретением нового позитивного опыта и развитием личностных ресурсов [4].

Процесс реабилитации после травм представляет собой сложную и многоуровневую задачу, которая требует активного участия как самого спортсмена, так и команды специалистов — врачей, физиотерапевтов, тренеров и психологов. В этой связи важное значение имеет оптимизация реабилитационного процесса, где целеполагание может выступать в качестве одного из ключевых инструментов [2]. Постановка целей предполагает способность ставить четкие и обоснованные цели как для физического, так и для психологического благополучия и восстановления. Хотя причинно-следственная связь между проявлением такого поведения и фактическим возвращением в соревновательный процесс пока не установлена, исследователи считают, что такое поведение оказывает важное модифицирующее влияние на травмированного спортсмена [5].

Выборка: участниками качественного поискового исследования стали 38 действующих профессиональных спортсмена командных и индивидуальных видов спорта (15 женщин и 23 мужчины, возраст 18 - 42 лет), прошедшие или проходящие в данный момент реабилитацию после получения тяжелой травмы опорно-двигательного аппарата.

Метод: со всеми респондентами было проведено индивидуальное исследовательское интервью, состоящее из 4 вопросов, которые были посвящены изучению психологического состояния спортсмена в период реабилитации.

Цель исследования: изучить целеполагание травмированных спортсменов и выявить области возможных позитивных изменений.

Результаты

I. Целеполагание

Контент-анализ стенограмм ответов спортсменов выявил цели, которые спортсмены ставят перед собой после получения травмы опорно-двигательного аппарата. Их можно разделить на следующие группы:

1) Восстановление здоровья

«Ходить без боли.»

«На сейчас хотя бы выйти в стабильную ремиссию и жить в здоровом теле.»

2) Восстановление здоровья и предотвращение повторной травмы

«Вылечить спину и больше не допускать такого.»

«Вовремя заканчивать работу. Не доводить до потери контроля.»

«Профилактика травматизма.»

3) Ускорение реабилитации

«Восстановится в короткие сроки.»

«Как можно скорее восстановиться и выступить на соревнованиях»

«Вернуться, как можно скорее.»

«Как можно быстрее восстановиться.»

4) Возвращение к прежнему уровню физической формы

«Вернуться в ту же форму, что был до.»

«Восстановить физические кондиции.»

«Вернуться в свои физические кондиции и развиваться дальше.»

«Вернуться к полноценным тренировкам по верховой езде.»

5) Улучшение прежних результатов

«Вернуться в лучшую физическую форму, чем до операции.»

«Вернуться еще сильнее.»

«Стать еще лучше в спорте, чем была до травмы.»

б) Карьерный рост

«Только победы. Достижение первых мест.»

«Попасть в Сборную страны.»

«Выйти на серьезный уровень в спорте.»

II Положительные постэффекты.

Респонденты выделили ряд положительных индивидуальных постэффектов следующих направлений:

1) Отношение к другим

«Я стала замечать других людей, их боль и потребности.»

2) Новые возможности

«Понял, что на баскетболе жизнь не заканчивается.»

«Во время травмы, я стал писать стихи, я и до травмы писал их, но реже. А во время травмы и лечения, я часто писал стихи. Пожалуй, это лучшее моё позитивное изменение.»

3) Сила личности

«Что я могу себя восстановить. Я понял, что только от меня зависит от моих усилий над собой смогу ли я играть в баскетбол на том уровне, который был до травмы и даже лучше. Травма позволила мне чуть-чуть спуститься и пойти по более трудному пути, что дало больше плюсов для становления меня как спортсмена и моей востребованности в спорте.»

4) Духовные изменения

«Духовность, внимательность к своему телу, фокус, свое физическое и ментальное состояние стало намного важнее всего, что исходит извне.»

5) Ценность жизни

«Я изменила отношение к негативным ситуациям. Поняла, что я могу действительно многое и это не может не радовать. А также вне спортивной жизни, оказывается, есть и другая, не менее яркая, и интересная жизнь.»

б) Я-концепция

«Стала больше прислушиваться к своему телу, изучать биомеханику, бережнее относиться к физическому состоянию.»

11 респондентов отметили, что позитивных постэффектов после получения травмы опорно-двигательного аппарата они не обнаружили.

Выводы.

Спортсмены, перенесшие травмы опорно-двигательного аппарата, формулируют разнообразные цели. Эти цели варьируются от базовых (восстановление нормальной физической активности) до амбициозных (улучшение спортивных достижений). Большинство спортсменов обнаружили ряд позитивных психологических и личностных изменений, которые не противоречат модели посттравматического роста Р. Тадеша и Л. Колхауна. Однако выделен дополнительный положительный постэффект – «Я-концепция». Дальнейшее исследование будет направлено на изучение корреляционных связей между целеполаганием травмированного спортсмена и посттравматическим ростом.

Список литературы:

1. Бочавер К.А., Довжик Л.М. Психология детско-юношеского спорта. Книга для родителей спортсмена и тренеров. / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик. – М.: Спорт, 2021. – 272 с.
2. Armatas V. et al. Psychological aspects of rehabilitation following serious athletic injuries with special reference to goal setting: A review study //Physical Training. – 2007. – Т. 8. – №. 1. – pp. 1-15.
3. Podlog L., Eklund R. C. Returning to competition after a serious injury: the role of self-determination //Journal of sports sciences. – 2010. – Т. 28. – №. 8. – pp. 819-831.
4. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence [Text] / R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol 15. – № 1. – pp. 1-18. http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
5. Webster K. E. Return to sport and reinjury rates in elite female athletes after anterior cruciate ligament rupture //Sports Medicine. – 2021. – Т. 51. – №. 4. – pp. 653-660.

УДК 796.925

ДИНАМИКА ЛАБИЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ МАССЫ ТЕЛА И ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА И ЛЫЖНИКОВ-ДВОЕБОРЦЕВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

**Рябова Э.К. – аспирант,
Рябов А.А. – старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры
и спорта», Чайковский, Россия**

Аннотация. Целью исследования являлось определение динамики лабильных компонентов массы тела и показателей соревновательной деятельности прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников двоеборцев в годичном цикле подготовки. Проблематика исследования заключается в недостаточной разработанности теоретических и методических основ учета динамики лабильных компонентов в спортивной подготовке прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников двоеборцев. Представлены данные, характеризующие изменения приростов морфологических показателей состава тела и соревновательной деятельности прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев в различные периоды годичной подготовки. Авторы делают вывод о том, что знания о морфологических особенностях строения тела прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников двоеборцев в различных периодах годичной подготовки в сочетании с анализом соревновательной деятельности позволяют повысить эффективность спортивной подготовки.

Ключевые слова: антропометрия, морфологические показатели, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье.

DYNAMICS OF LABILE COMPONENTS OF BODY WEIGHT AND INDICATORS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY QUALIFIED SKI-JUMPERS AND NORDIC COMBINED IN THE ANNUAL TRAINING CYCLE

Ryabova E.K., Ryabov A.A., Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky, Russia

Annotation. The aim of the study was to identify the features of labile components of body weight and indicators of competitive activity of Ski-jumpers and Nordic combined in the annual training cycle. The problem of the study lies in the insufficient development of theoretical and methodological

foundations for taking into account the dynamics of labile components in the sports training of Ski-jumpers and Nordic combined. The results of the study are presented data characterizing changes in the growth of morphological indicators of body composition and competitive activity of Ski-jumpers and Nordic combined in various periods of annual training. The authors conclude that only knowledge about the morphological features of the body structure of Ski-jumpers and Nordic combined in various periods of one-year training, combined with the analysis of competitive activities, can improve the effectiveness of sports training.

Keywords: anthropometry, morphological indicators, ski-jumping, Nordic combined

Введение

Успешная соревновательная деятельность в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье зависит от показателей физической, технической и психологической подготовленности [2]. В тоже время результаты ранее проведенных исследований указывают на то, что одним важнейшим фактором подготовки для прыгунов с трамплина и двоеборцев являются различные показатели морфологических характеристик. Они оказывают значимое влияние на проявление функциональных возможностей и биомеханических параметров двигательной деятельности [1].

Ранее научно обосновано, что рост и вес, длиннотные, окружные и широтные размеры тела во многом лимитируют движения спортсменов во время прыжка с трамплина, поскольку чем меньше площадь и вес тела, тем меньше влияние тормозящих сил, снижающих скорость движения, высоту прыжка и, как следствие, его дальность.

Учеными Люблянского университета Б. Йост и Я.Водичар внесен значительный вклад в изучение влияния морфологии тела на разные аспекты спортивной подготовки прыгунов с трамплина и двоеборцев, в частности, используя многофакторный анализ, установили, что на технику прыжка существенное влияние оказывает целый ряд «морфологических переменных» [4, 5].

Однако, несмотря на все достижения, на сегодняшний день остается неясным какова связь между лабильными компонентами массы тела и показателями соревновательной деятельности высококвалифицированных прыгунов с трамплина и двоеборцев.

Методы и организация исследования

Исследование проводилось на базе ФЦП по ЗВС «Снежинка» г. Чайковский в период с мая 2023г. по апрель 2024г. В исследовании приняли участие 8 спортсменов: 4 члена сборной команды России по прыжкам на лыжах с трамплина и 4 члена сборной команды России по лыжному двоеборью.

Для исследования морфологических показателей состава тела был использован калипер Lange, сантиметровая лента, ростомер.

Исследование показателей соревновательной деятельности проводилось на основе официальных протоколов всероссийских и краевых соревнований.

Результаты исследования и их обсуждение

Проведен анализ динамики лабильных компонентов массы тела и показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных прыгунов с трамплина и двоеборцев, который позволил выявить, что изменения размеров тела спортсменов в различных периодах спортивной подготовки происходит неравномерно (рисунок 1, 2).

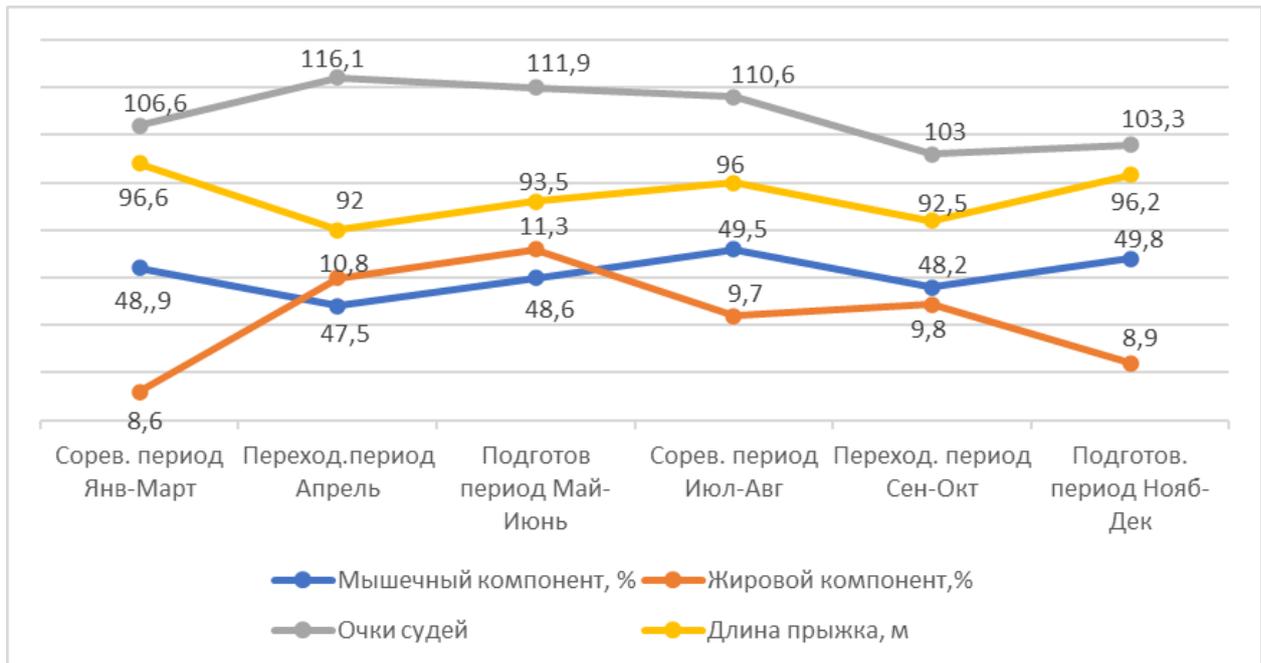


Рисунок 1. Динамика лабильных компонентов массы тела и показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных прыгунов на лыжах с трамплина

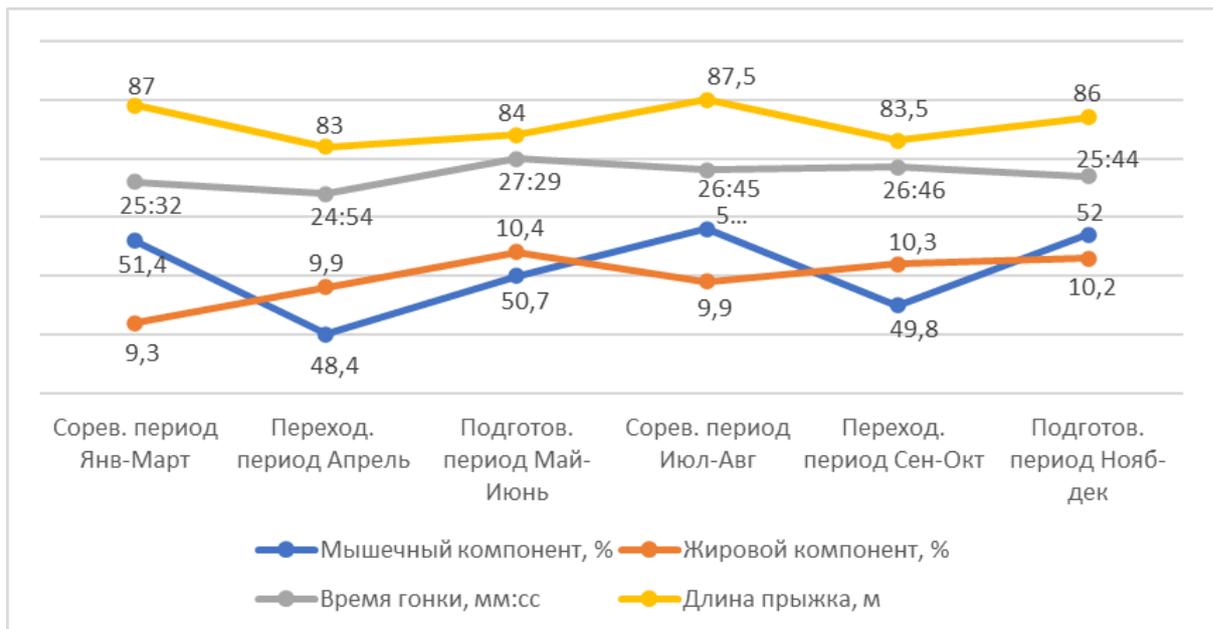


Рисунок 2. Динамика лабильных компонентов массы тела и показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных лыжников-двоеборцев

Анализ полученных данных позволил установить тенденцию, что с мышечный компонент спортсменов увеличивался, а жировой сокращался в то время, когда росли результаты спортивной деятельности в прыжках на лыжах с трамплина и лыжной гонке. Минимальные значения жирового компонента и максимальные значения мышечных показателей мышечного компонента отмечаются в конце соревновательного периода. Кроме того, в этот периода спортсмены показывают максимальные значения показателей соревновательной деятельности.

Далее в переходный период подготовки наблюдается увеличение жирового компонента и снижение мышечного компонента, что обуславливает снижение показателей соревновательной деятельности. В подготовительном периоде наблюдается плавный прирост мышечного компонента и показателей соревновательной деятельности, сопровождающийся снижением жирового компонента.

Заключение. Сравнительный анализ морфологических показателей и показателей соревновательной деятельности, позволил установить, что на дальность прыжка и время гонки в разной степени влияют показатели лабильных компонентов массы тела. Полученные результаты подтверждают наше предположение о том, что ориентация в спортивной подготовке только на показатель общей массы тела без учета мышечного и жирового компонентов является недостаточным [3]. Таким образом, изучение лабильных компонентов массы тела и показателей соревновательной деятельности прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев позволяет повысить эффективность тренировочного процесса, оптимизировать программы подготовки и индивидуализировать тренировочные нагрузки в зависимости от морфологического статуса спортсмена, что в свою очередь, способствует повышению спортивного результата.

Список литературы:

1. Зебзеев В. В., Зданович О. С. Анализ состава тела лыжников-двоеборцев после тренировочных нагрузок разной направленности // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 4. – С. 11-14.
2. Зебзеев В. В., Зданович О. С., Зебзеев В. В. Морфология как инновационный подход в оценке техники прыжка на лыжах с трамплина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 91-95.
3. Зебзеев В.В., Зданович О.С. Сравнительный анализ морфологических особенностей лыжников-двоеборцев, представляющих разные типы соревновательной подготовленности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 5 (123) – 2015. – С. 75-79.
4. Vodisar J., Jost B. The relationship between selected kinematic and length of jump of the ski-flying competition // Kinesiology. – 2011. – 43 (1) – pp. 74-81.
5. Jost B. Some model characteristics of ski jumpers found with the standard procedure and with a method of expert modeling // Kinesiology Slovenica. - 1992. - Vol. 1, No. 1 - pp. 39-42.

УДК 796.06

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИЕЙ

**Бабушкин Г.Д. - доктор педагогических наук, профессор
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск,
Россия**

Аннотация. Мотивация имеет два аспекта в ее понимании. Первый аспект: мотивация понимается как личностный конструкт, как состояние спортсмена, как движущая сила; второй аспект: мотивация понимается как психолого-педагогическое воздействие на спортсмена со стороны тренера, психолога. Проблема управления спортивной мотивацией постоянно находится под вниманием спортивных психологов, раскрывающих ее особенности, предлагая методики ее диагностики и формирования для конкретного возраста. Целью настоящего исследования является акцентирование внимания тренеров при выборе средств и методов на возрастные особенности занимающихся, сферу психологического воздействия

(эмоциональную, сознание, интеллектуальную, потребностную, деятельностьную), квалификацию спортсменов при управлении спортивной мотивацией своих учеников.

Ключевые слова: психологические аспекты, управление, спортивная мотивация, спортсмены, возрастные особенности.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SPORTS MOTIVATION MANAGEMENT **Babushkin G.D., Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia**

Abstrakt. Motivation has two aspects in its understanding. The first aspect: motivation is understood as a personal construct, as a state of the athlete, as a driving force; the second aspect: motivation is understood as a psychological and pedagogical impact on the athlete by the coach, psychologist. The problem of sports motivation management is constantly under the attention of sports psychologists, revealing its peculiarities, offering methods of its diagnostics and formation for a particular age. The purpose of the present study is to emphasize the attention of coaches in the choice of means and methods on the age features of students, the sphere of psychological influence (emotional, consciousness, intellectual, need, activity), the qualification of athletes in the management of sports motivation of their students.

Key words: psychological aspects, management, sports motivation, athletes, age features

Актуальность исследования обусловлена высокой значимостью спортивной мотивации в овладении избранным видом спорта и становлении мастерства. Проблема управления спортивной мотивацией обнаруживает себя, когда спортсмены переходят на этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Такое явление обусловлено, на наш взгляд, допущенными просчетами в управлении спортивной мотивацией при подготовке юных спортсменов. Сущность проблемы заключается в трудности управления спортивной мотивацией на этапе совершенствования спортивного мастерства. При этом важен учет возрастных особенностей спортсменов и их потребностей.

Изучением спортивной мотивации занимались ряд отечественных исследователей [1-3; 6] Основное направление этих исследований носит диагностический характер - разработку методик для изучения спортивной мотивации. В некоторых из них представлены методики формирования спортивной мотивации в том или ином виде спорта [2].

Анализ проблемы позволяет заключить о том, что спортивная мотивация занимает значимое место в исследованиях спортивных психологов. Управление спортивной мотивацией представляется актуальной проблемой, требующей своего разрешения. Последнее время в спортивной практике обозначилась новая проблема – «потеря мотивации» у спортсменов, особенно высокой квалификации. Попыток решения данной проблемы в научных публикациях не представлено.

Проведенный анализ специальной литературы позволил выявить средства и методы формирования спортивной мотивации для конкретного возрастного этапа [1, с. 100]. С использованием методов теоретического исследования, сравнительного анализа, обобщения материалов, посвященных изучению мотивов занятий спортом, обоснованы средства и методы для формирования спортивной мотивации на конкретном возрастном этапе.

Результаты и обсуждение. Представлены механизмы и сферы воздействия на спортсмена, обоснованы средства и методы формирования спортивной мотивации для конкретного возрастного этапа. В возрасте 6-10 лет сферой воздействия является эмоциональная сфера юного спортсмена. Возникновение положительных эмоций при занятии спортом, участии в соревнованиях способствует укреплению мотивации. Особое внимание уделяется тренировочной мотивации. Рекомендуется психологический механизм воздействия «сверху-вниз», заключающийся в педагогическом воздействии тренера, психолога. Важным

аспектом управления спортивной мотивацией является выявление и удовлетворение актуальных потребностей юных спортсменов. Ибо неудовлетворение актуальных потребностей в процессе занятий спортом, ведут к ослаблению спортивной мотивации и прекращению занятий спортом. Такие результаты были получены в нашей лаборатории «Психологии спорта» при проведении исследований спортивной мотивации в спортивных единоборствах (бокс, дзюдо).

Возраст 11-19 лет характеризуется развитием самосознания юного спортсмена. Наблюдаются качественные изменения мотивов, структура мотивации. В связи с участием юных спортсменов в соревнованиях, на первый план выходит соревновательная мотивация. Управление спортивной мотивацией связано с воздействием на деятельностную сферу личности. Через специально организованные условия деятельности, удовлетворяются актуальные потребности юных спортсменов. Учитывая, что значимой потребностью в подростковом возрасте является потребность в общении, быть членом коллектива, в этой связи возникает необходимость формирования коммуникативных связей в спортивной группе и укрепление ценностно-ориентационного единства.

В возрасте 20-40 лет спортсмены, мотивированные внутренними факторами спортивной деятельности, занятия спортом в большей степени мотивируются внутренней мотивацией, самомотивацией. Привлекательность занятий спортом обусловлена факторами, лежащими в основе самой спортивной деятельности. На этом этапе работает механизм «снизу-вверх», заключающийся в создании необходимых для спортсменов условий. Основные направления в формировании спортивной мотивации сводятся к следующему: 1) Систематический анализ соревновательной деятельности спортсменов. 2) Развитие у спортсменов результативности (как качества личности) спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности. 3) Формирование у спортсменов адекватной самооценки своей подготовленности. 4) Формирование у спортсменов оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации. 5) Обеспечение положительного эмоционального фона на тренировках и соревнованиях. 6) Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами и формирование благоприятных межличностных отношений в тренировочных группах между спортсменами и между спортсменами и тренером.

Спортсмены, мотивированные внутренними факторами спортивной деятельности, не нуждаются во внешней мотивации, у них проявляется самомотивация [6]. Перед тренером стоит задача на предыдущем возрастном этапе переориентировать спортсмена с позиции объекта своей деятельности на позицию субъекта спортивной деятельности. Когда спортсменом движет внутренняя мотивация, он больше вовлекается в процесс спортивной деятельности, демонстрирует лучшие результаты, и усиливает свой статус как компетентного спортсмена, и в меньшей степени нуждается в побуждениях со стороны. На этом возрастном этапе следует ориентироваться на психологический механизм «снизу вверх», заключающийся в создании условий для успешной деятельности спортсмена [5].

Этап высшего спортивного мастерства характеризуется стремлением поддержать и развить свои достижения, умножить престиж и славу в спортивном мире, содействовать своими успехами прославлению города, страны, способствовать развитию данного вида спорта, обеспечить свое материальное благополучие. Хотя «внешние» стимулы играют, определенную роль в большом спорте, однако можно утверждать, что занятия спортом в большей степени мотивируются внутренней мотивацией, самомотивацией. Привлекательность занятий спортом обусловлена факторами, лежащими в основе самой спортивной деятельности [4]. Поэтому необходимо с помощью организационных мер создать такие условия, в которых сохранялась бы радость от самой спортивной деятельности.

Аутогенная мотивационная саморегуляция состоит в том, что личность прямо и осознанно подвергает пересмотру свою мотивационную систему, корректирует те установки и побуждения, которые не устраивают её по какой-либо причине. Опосредованная регуляция мотивации происходит в результате воздействия на центральную нервную систему в целом или её определённые образования через косвенные факторы непрямого действия [6, с. 256]. Наиболее интересным и действенным средством является *медитация*. Человек начинает более ошутимо и непосредственно осознавать свои обширные и разносторонние связи с окружающим миром. Ему кажется, что его сознание расширилось до тех пределов, когда можно понять саму основу бытия и, в частности, разумность, целесообразность и даже необходимость собственной жизни. Переживание такого восприятия мира расценивается человеком как окончательная реальность, не подлежащая какому-либо сомнению. В связи с этим укрепляется внутреннее ощущение целостности и обоснованности собственной личности, появляется интуитивное впечатление, что свои проблемы можно решать или устранять лишь чисто внутренними психическими усилиями. В результате всех перестроек рождается глубокая вера в свои возросшие творческие возможности, которая нередко подтверждается и реальными их проявлениями. Наиболее выраженным результатом медитации является позитивная, радостная окраска общего жизнеощущения, которая, в свою очередь придает светлые тона всей системе мотивации данного человека.

Заключение. Обобщение знаний о возрастном развитии спортсменов позволило уточнить влияние внешних воздействий при управлении спортивной мотивацией на конкретную сферу личности. Определены сферы воздействия на спортсмена и психологические механизмы формирования спортивной мотивации: для юных спортсменов (6-10 лет) воздействие на эмоциональную сферу с использованием механизма «сверху-вниз»; для спортсменов 11-19 лет воздействие на деятельностьную сферу; для взрослых спортсменов воздействие на логику с использованием механизма «снизу вверх». Обоснованы средства и методы формирования мотивов к занятиям спортом для конкретного этапа многолетней подготовки спортсменов.

Список литературы:

1. Антипин В.Б. Формирование спортивной мотивации боксеров на этапе начальной спортивной специализации: дисс.... канд. пед. наук. – Омск, 2005. – 148 с.
2. Бабушкин Е. Г. Формирование спортивной мотивации у юных боксеров: дисс. канд. пед. наук. – Омск, 2000. – 125 с.
3. Бобровский А.В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям: дисс.... канд. пед. наук. – Омск, 2005. – 140 с.
4. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы: учебное пособие. – СПб: Питер, 2000. – 512 с.
5. Психология человека от рождения до смерти/ под ред. А.А. Реана. – СПб.: Педагогика, 2001. – 656 с.
6. Яковлев Б.П., Бабушкин Г.Д. Мотивационные и эмоциональные детерминанты спортивной деятельности. – СПб. «Лань», 2022. – 340 с.

УДК 612.821

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В СОСТАВЕ УГЛУБЛЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ

**Соколовская С.В. – кандидат педагогических наук, доцент,
Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород, Россия**

**Чуева Т.О. – кандидат медицинских науки, доцент,
Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского. Региональный центр спортивной медицины,
Нижний Новгород, Россия**

**Морозова Н.А. - магистр психологии, Национальный исследовательский
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Нижний
Новгород, Россия**

Аннотация. В статье представлены результаты корреляционного и факторного анализа данных психо-функционального состояния спортсменов сборных команд Нижегородской области с целью выявления оптимального набора методик для включения в программу психологического контроля за состоянием здоровья спортсменов в процессе углубленного медицинского обследования (УМО). Психофизиологическое тестирование организовывалось с помощью методик: Восьми цветовой тест Люшера, Простая зрительно-моторная реакция, Реакция на движущийся объект, Помехоустойчивость, Теппинг-тест. Статистическая обработка данных с использованием IBM SPSS Statistics 23. Были использованы методы математической статистики: корреляционный анализ с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена, факторный анализ. В результате выделены 9 факторов, определены наиболее значимые корреляции шкал подобранных методик, сформирована программа психологического контроля за состоянием здоровья спортсменов в процессе углубленного медицинского обследования.

Ключевые слова: углубленное медицинское обследование, психофункциональное состояние, спортсмены, экспресс-диагностика, корреляционный анализ, факторный анализ.

THE USE OF EXPRESS DIAGNOSTICS TO DETERMINE THE PSYCHOFUNCTIONAL STATE OF ATHLETES AS PART OF AN IN-DEPTH MEDICAL EXAMINATION
Sokolovskaia S.V., National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod, Russia,
Chueva T.O., Regional Center of Sports Medicine, Nizhny Novgorod, Russia,
Morozova N.A., National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod, Russia

Abstract. The article presents the results of correlation and factor analysis of data on the psychofunctional state of athletes of the national teams of the Nizhny Novgorod region in order to identify the optimal set of techniques for inclusion in the program of psychological monitoring of the health of athletes in the process of in-depth medical examination. Psychophysiological testing was organized using the following methods: Eight-color Lusher test, Simple visual-motor reaction, Reaction to a moving object, Noise immunity, Tapping test. Statistical data processing using IBM SPSS Statistics 23. Methods of mathematical statistics were used: correlation analysis using Spearman's rank correlation coefficient, factor analysis. As a result, 9 factors were identified, the most significant correlations of the scales of selected techniques were determined, and a program of

psychological control over the health of athletes in the process of in-depth medical examination was formed.

Keywords: in-depth medical examination, psychofunctional state, athletes, rapid diagnosis, correlation analysis, factor analysis.

С марта 2024 года в программу углубленного медицинского обследования (УМО) спортсменов сборных команд Нижегородского региона, позволяющего осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом в регионе, входит психологический контроль за состоянием спортсменов. Реализует данную программу ГБУ НО «Региональный центр спортивной медицины».

В рамках УМО проводится определение текущего психофункционального состояния здоровья спортсмена и оценка его физической работоспособности.

В исследовании использовался программно-аппаратный комплекс «Психотест» компании Нейрософт [4]. Кроме того, психологическое обследование спортсменов на УМО не могло занимать более 20 минут, т.к. в программе УМО большое количество клинико-лабораторных и функционально-диагностических процедур, а также осмотров врачей-специалистов, что занимает у спортсменов довольно много времени. Таким образом, перед нами встала задача подбора диагностического инструментария экспресс-диагностики психофункционального состояния спортсменов в составе УМО.

Методологическую и теоретическую основу исследования составили научные труды отечественных психологов спорта, посвящённые психологическому сопровождению спортсменов - работы Е. П. Ильина [3], Н. Б. Стамбуловой [5], П.К. Анохина [1], Г. Д. Бабушкина [2] и др.

Цель исследования: обосновать состав методик для определения психофункционального состояния и работоспособности спортсмена в составе углубленного медицинского обследования.

Методы и организация исследования.

Исследование проводилось на базе ГБУ НО «Региональный центр спортивной медицины». В исследовании принимали участие спортсмены сборных команд Нижегородской области различных видов спорта и разных этапов спортивной подготовки, общее количество спортсменов – 175 человек.

Эмпирические методики исследования: Восьми цветовой тест Люшера, простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР), реакция на движущийся объект (РДО), помехоустойчивость, Теппинг-тест. Статистическая обработка данных проводилась с использованием IBM SPSS Statistics 23, были использованы такие методы математической статистики: корреляционный анализ с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена, факторный анализ.

Результаты исследования и их обсуждение

Проведенный корреляционный анализ данных спортсменов сборных команд Нижегородского региона, определил наибольшее количество значимых корреляций между шкалами методик Помехоустойчивость и ПЗМР, Помехоустойчивость и РДО. Наименьшее количество корреляций было выявлено у данных методики Теппинг-тест с другими показателями.

Далее был проведен факторный анализ и построена факторная матрица, проанализирована оценка вклада каждого фактора в общую дисперсию. В анализе использовался метод главных компонент для выделения факторов и метод варимакс вращения с нормализацией Кайзера. В результате выявлено 9 факторов, вклад которых составляет 81,5%.

Таблица 1. Данные факторного анализа. Повернутая матрица компонентов.

	Компонент								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Л_СО	,944								
Л_Работоспособность	,944								
Л_ВБ	,884								
Л_Стресс	,820								
ПЗМР_Число_ошибок		,942							
ПЗМР_Преждевр_нажатие		,894							
ПОМЕХ_Ош_опережения		,728							
ПЗМР_Пропуски		,675							
ПОМЕХ_Ош_запаздывания		,479						,405	
ПОМЕХ_Раб_УФВ			,961						
ПОМЕХ_Раб_УР			,961						
ПОМЕХ_Раб_ФУС			,935						
ПЗМР_Раб_УФВ				,960					
ПЗМР_Раб_УР				,950					
ПЗМР_Раб_ФУС				,909					
Т_Средняя_частота					,952				
Т_Число_ударов					,937				
Т_Выносливость					,900				
РДО_число_точн_реакц						-,848			
РДО_энтропия						,801			
РДО_число_запазд							,890		
РДО_число_опережений						,549	-,705		
ПЗМР_Среднеквадр_отклонение		,478						,589	
ПЗМР_Ср_знач_времени_реакц				-,512				,518	
ПОМЕХ_Уст_внимания								,476	
ПОМЕХ_Концентр_внимания									,955

Первый фактор включает в себя шкалы цветового теста Люшера «Работоспособность», «Стресс», «Вегетативный баланс», «Суммарное отклонение от аутогенной нормы». Интегрируя характеристики данных шкал, можно определить, что первый фактор – Психическое состояние спортсмена, отражающее *уровень работоспособности и готовности к нагрузкам.*

Второй фактор содержит в себе три шкалы теста ПЗМР: «Число ошибок», «Преждевременное нажатие», и «Пропуски», шкалы теста Помехоустойчивость «ошибки опережения» и «Ошибки запаздывания» и Среднеквадратичное отклонение ПЗМР. Объединяя характеристики данных шкал, можно сформулировать, что второй фактор связан с особенностями реагирования на зрительный раздражитель.

Третий фактор состоит из трех шкал теста Помехоустойчивость: «Работоспособность УФВ (уровень функциональных возможностей)» и «Работоспособность ФУС (функциональный уровень системы)» и «Работоспособность УР (устойчивость реакции)». Интегрируя характеристики этих шкал, можно заключить, что третий фактор – *текущее функциональное состояние центральной нервной системы, характеризующее возможность противостоять раздражителям.*

Четвертый фактор включает в себя шкалы теста ПЗМР: «Работоспособность УФВ (уровень функциональных возможностей)», «Работоспособность ФУС (функциональный уровень системы)», «Работоспособность УР (устойчивость реакции)» и «Среднее значение времени реакции». Интегрируя характеристики этих шкал, можно заключить, что четвертый фактор – *текущее функциональное состояние работоспособности центральной нервной системы.*

Пятый фактор состоит из трех шкал Теппинг-теста: «Средняя частота», «Число ударов» и «Выносливость». Интегрируя характеристики данных шкал, можно определить, что пятый фактор – *характеристика типа нервной системы.*

Шестой фактор объединяет шкалы: методики «РДО»: «Число точных реакций», «Энтропия», «Число опережений». Седьмой фактор нагружены шкалами: «Число запаздываний» и «Число опережений». Объединяя характеристики этих шкал, можно заключить, что они отражают *уравновешенность нервных процессов.*

Восьмой фактор состоит из шкал теста Помехоустойчивость «Ошибка запаздывания» и «Устойчивость внимания», теста ПЗМР «Среднеквадратичное отклонение» и «Среднее значение времени реакции». Объединяя характеристики этих шкал, можно заключить, что восьмой фактор – *скорость сенсомоторной реакции.*

И девятый фактор содержит лишь одну шкалу «Концентрация внимания» теста помехоустойчивость, поэтому эту шкалу так и определим – *концентрация внимания.*

Применение метода факторного анализа обеспечило выделение ряда факторов. К ним относятся: психическое состояние, особенности реагирования на зрительный раздражитель, функциональное состояние центральной нервной системы, возможность противостоять раздражителями, характеристика типа нервной системы, уравновешенность нервных процессов, скорость сенсомоторной реакции, концентрация внимания.

Анализируя данные, полученные в работе, в качестве методик для экспресс-диагностики психофункционального состояния и работоспособности спортсменов в составе УМО мы рекомендуем использовать: методику Помехоустойчивость, Восьмицветовой тест М. Люшера, методику РДО.

Список литературы:

1. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. – Москва: Директ-Медиа, 2008. – 131с.
2. Бабушкин Г. Д. Психодиагностика в спорте. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 311 с.
3. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352с.
4. Мантрова И. Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике. – Иваново: ООО «Нейрософт», 2007. – 216 с.
5. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. – СПб.: Изд-во «Центр карьеры», 1999. – 367 с.

УДК 796.015

КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ СТРУКТУРИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ В СПОРТЕ

Андрущишин И. Ф. – доктор педагогических наук, профессор,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан,
Денисенко Ю. П. – доктор биологических наук, профессор, Набережно-челнинский
государственный педагогический университет, Набережные Челны, Россия,
Гераськин А. А. – кандидат педагогических наук, профессор РАЕ, Ишимский
педагогический институт филиал Тюменского государственного университета, Омск, Россия,
Толегенова Г. Т. – кандидат педагогических наук, доцент,
Медицинский университет, Астана, Казахстан

Аннотация. Целью статьи является концептуальная структуризация методов исследования педагогической, психологической, медико-биологической и социальной направленности. В исследовании использовался теоретический анализ и обобщение научной и научно-методической литературы. Содержание структуризации составляют комплексы простых и сложных методов. Сложные методы подразделяются на четыре уровня. Наиболее сложный четвертый уровень представляет многомерный системный комплекс, сущность которого составляют методы социологической направленности, выявляющие особенности функционирования человека в социальной макросреде.

Ключевые слова: концептуальная структуризация, комплекс методов, психолого-педагогическая и социальная направленность, простой и сложный комплекс.

CONCEPTUAL STRUCTURING OF INTEGRATED CONTROL IN SPORTS

Andrushchishin I.F., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan
Denisenko Y.P., Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny,
Russia
Geraskin A.A., Tyumen State University, Ishim Pedagogical Institute, Ishim, Russia
Tolegenova G. T., Medical University, Astana, Kazakhstan

Abstract. The purpose of the article is the conceptual structuring of research methods of pedagogical, psychological, biomedical and social orientation. The study used theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature. The content of structuring consists of complexes of simple and complex methods. Complex methods are divided into four levels. The most difficult fourth level is a multidimensional system complex, the essence of which consists of sociological methods that identify the features of human functioning in the social macroenvironment.
Key words: conceptual structuring, a set of methods, psychological, pedagogical and social orientation, a simple and complex complex.

Актуальность. Контроль в спорте является важнейшим инструментом планирования и управления процессом подготовки, начиная от формирования и реализации количественных и качественных характеристик двигательной деятельности в системе многолетней подготовки и завершая осуществлением обратных связей между спортсменом и тренером в процессе тренировочных занятий при решении различных задач технико-тактической, физической и психологической подготовки. В настоящее время в системе подготовки спортсменов контролируется множество различных параметров двигательной деятельности: тренировочные и соревновательные нагрузки в различных элементах ее структуры - многолетней подготовке, подготовке в четырехлетних олимпийских циклах, годичной подготовке, макро-, мезо- и микроциклах, отдельных занятиях; морфометрические

характеристики, состояние и возможности различных функциональных систем организма спортсменов, уровень развития двигательных качеств, технико-тактической и психической подготовленности и т.п. [6]. Подготовка спортсменов к ответственным соревнованиям зависит, от того насколько рационально организован и спланирован процесс функционирования комплексного контроля. В содержание такого контроля должен включаться, прежде всего, системный комплекс тестов и методик, отражающих специфику вида спорта и учитывающих все наиболее значимые педагогические (двигательные, морфометрические, технико-тактические, атлетические), психологические (личностные, мотивационные, психофизиологические, психомоторные, эмоционально-волевые) медико-биологические (функциональные, биохимические, биогенетические) социальные) и социально-психологические факторы деятельности. Однако в большинстве видов спорта такие методы контроля до сих пор мало разработаны и поэтому он проводится, чаще всего разрозненно, бессистемно, без логического и интегрального осмысления контролируемых переменных, что негативно отражается на уровне мастерства спортсменов создавая тем самым серьезные проблемы в их подготовке. Кроме того, учитывая динамичность развития видов спорта, решение этой проблемы в полном объеме достаточно затруднительно, во всяком случае, в ближайшем будущем [4]. Ведь даже несущественные изменения правил соревнований могут серьезно повлиять на содержание комплексного контроля.

Преодолению имеющихся трудностей, связанных с решением этой актуальной проблемы могла бы в определенной степени способствовать концептуальная структуризация исследовательских комплексов контроля. В частности, это могло бы обеспечить более высокий уровень валидности, проводимого комплексного контроля, конкретизировать целевую направленность формируемого комплекса и уровень методологического, теоретического и методического анализа, исследуемых параметров двигательной деятельности и др.

Цель. Разработка концептуальных основ структурирования методов комплексного контроля

Методы исследования. Теоретический и методический анализ научной и научно-методической литературы

Результаты исследования. Итогом проведенного анализа стала разработка содержательного концепта применения методов контроля в спортивной деятельности, который представлен в виде структурно и логически упорядоченной схемы. В предлагаемой нами на рисунке 1 концептуальной, схеме структуризации, комплексы методов контроля условно подразделяются на простые и сложные, характеризующиеся различными уровнями охвата изучаемых признаков подготовленности спортсменов и условий, в которых эта подготовленность может проявляться [1-4, 6, 7].

Простой комплекс включает в себя методы и методики, направленные на контроль отдельных свойств относительно простого предмета или явления. В сфере физической культуры и спорта примером простого комплекса может служить некоторый набор проб (тестов) для исследования силовых способностей.

Сложными можно назвать комплексы, направленные на изучение многомерного спектра разнородных качеств. Они подразделяются на 4 уровня. К комплексу сложности уровня «А» относятся, например, тесты для изучения скоростных способностей, выносливости и максимальной силы. В таких случаях исследуется одна из систем организма человека (в представленном примере это система физических качеств).

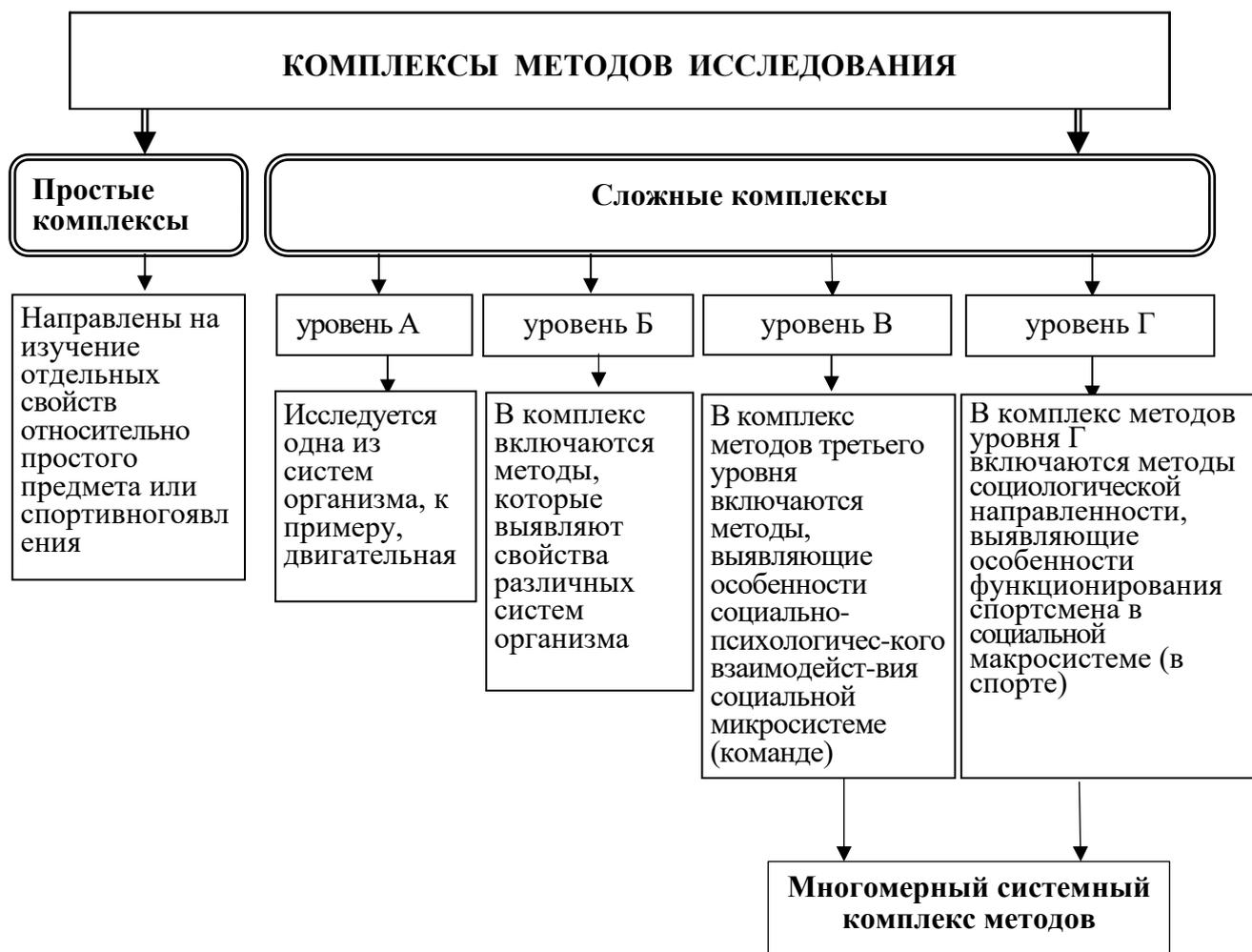


Рисунок 1. Концептуальная структуризация методов комплексного контроля в спорте

Переход на более высокий уровень сложности «Б», происходит тогда, когда в комплекс включаются методы, выявляющие те или иные свойства других систем организма – психической, биохимической, физиологической, в тех или иных сочетаниях, или всех вместе. Такое сочетание методов называется исследовательским комплексом уровня «Б». На этот уровне осуществляют комплексный контроль представители индивидуальных, скоростно-силовых видов спорта и единоборств.

Для уровня «В» наиболее принципиальным моментом является подключение к комплексной системе методов уровня «Б», т.е. тех методов, которые выявляют особенности и закономерности социально-психологического взаимодействия человека в социальной микросистеме. Комплексный контроль на этом уровне будет характерен для командно-игровых видов спорта, где на первый план выходят методы исследования межличностных отношений спортсменов в формате малой группы (коллектива).

Уровень «Г» характеризуется тем, что комплекс методов «В» уровня дополняется методами социологической направленности, выявляющими особенности и закономерности функционирования человека в социальной макросистеме. Это методы изучения условий спортивной деятельности и в целом феномена спорта, как глобального социального явления в человеческом обществе. Эту совокупность методов следует назвать многомерным системным комплексом.

Комплексный контроль в спорте реализуется в трех основных аспектах:

- в разработке и применении стандартизированных оценочно-диагностических комплексов по изучению педагогических, психологических и медико-биологических параметров организма спортсмена.

- в использовании методов спортивно-комплексного контроля для мониторинга фоновой, этапной, текущей и непосредственной (оперативной) подготовленности и готовности спортсменов и команд.

- в разработке и применении методов комплексного воздействия для подготовки спортсменов.

Примером педагогического воздействия может быть тест для измерения максимальной высоты прыжка, характеризующий уровень развития скоростно-силовых возможностей; одновременно он служит и основным упражнением для повышения прыгучести.

Вывод. В результате обобщения теоретического и практического анализа научной и научно-методической литературы разработана концептуальная структуризация методов комплексного контроля, позволяющая целенаправленно и системно осуществлять мониторинг в системе подготовки спортсменов, охватывающей всю совокупность видов спорта.

Список литературы:

1. Березанцев А. Ю. Комплексная оценка психосоматического статуса спортсменов как метод прогнозирования эффективности спортивной деятельности //VIII Международный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». - Материалы конференции. - Том III. - М.: РГУФК, 2003. - С. 235-236.

2. Бондарь А.И., Никель В.М. К вопросу об углубленном комплексном обследовании техники бросков высококвалифицированных баскетболистов //Система комплексной оценки подготовленности спортсменов высокой квалификации: Тез. докл. Всесоюз. науч.-техн. конф. - Петрозаводск, 10-12 октября, 1979 г. /Ред. кол. Ю.И. Смирнов и др. - М.: ВНИИФК, 1979. - С. 87.

3. Иванов В.В., Лазарев В.В. Измерительно-диагностический комплекс для контроля функционального состояния спортсменов хоккеистов высокого класса //Система комплексной оценки подготовленности спортсменов высокой квалификации: Тез. докл. Всесоюз. науч.-техн. конф. - Петрозаводск, 10-12 октября, 1979 г. /Ред. кол. Ю.И. Смирнов и др. - М.: ВНИИФК, 1979. - С. 69.

4. Содержание и методы комплексного психологического контроля в спорте высших достижений: методические рекомендации /Подг. Е.А. Калинин. - М.: ВНИИФК, 1983. - 124 с.

5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

6. Платонов В.Н. Система подготовки в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. /В.Н. Платонов. - К.: Олимп. лит., 2015. - Кн. 2. - 2015. - С. 859-861.

7. Томилин К.Г. Применение «социально-приемлемых» систем для комплексной оценки состояния спортсмена в условиях крупных соревнований //Система комплексной оценки подготовленности спортсменов высокой квалификации: Тез. докл. Всесоюз. науч.-техн. конф. - Петрозаводск, 10-12 октября, 1979 г. /Ред. кол. Ю.И. Смирнов и др. - М.: ВНИИФК, 1979. - С. 101.

УДК 159.943

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ИХ РЕГУЛЯЦИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Кошербаева Г.Н. – кандидат педагогических наук, и.о. асоц. профессор,
Белегова А.А. - PhD, и.о. асоц. профессор,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. В данной статье рассматриваются содержание понятия «психическое состояние», приводятся общие компоненты психических состояний в спортивной деятельности, приводятся методы психологического регулирования действий спортсменов, причины возникновения психического напряжения спортсменов, а также рассматривается классификация психических состояний и их примеры с симптоматикой, касающиеся непосредственно спортивной деятельности.

Ключевые слова: психические процессы, психические состояния, регуляция, спортсмен, спортивная деятельность, спорт.

MENTAL STATES AND THEIR REGULATION IN SPORTS ACTIVITIES

Kosherbaeva G.N., Belegova A.A., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. This article examines the content of the concept of "mental state", provides general components of mental states in sports activities, provides methods of psychological regulation of athletes' actions, causes of mental stress of athletes, and also considers the classification of mental states and their examples with symptoms related directly to sports activities.

Key words: mental processes, mental states, regulation, athlete, sports activity, sport.

Спорт сегодняшнего дня - это одна из сторон нашей современной культуры и социальной жизни общества, имеющий свое содержание, структуру, закономерности и механизмы проявления. Спорт сегодня плотно вошел в нашу жизнь, наш образ жизни, в которой мы соревнуемся каждый день.

Спорт - чаще всего первый опыт преодоления трудностей и победы над собой, это опыт поражений и умения работать с ним. Так современное становление и развитие спорта предполагает и характеризуется усложнением не только самой деятельности, что мы отчетливо наблюдаем, сравнивая современные достижения и рекорды с рекордами двадцати - тридцатилетней давности и появлением новых видов спорта, но и усложнением как технологического, так и психологического процесса, и сопровождения спортивной деятельности. На спортивной арене сегодня сражаются современные технологии, новейшие достижения в области науки и техники. Спорт всегда быть, и есть исследовательским и опытным полигоном науки, т.к основной характеристикой является его «сверхпредельность» физических и психических нагрузок в выполнении спортивного действия. Психические нагрузки зависят от состояния спортсмена на моменты тренировочного процесса, старта и осле старта. И именно от психического состояния зависит дальнейшее условие готовности спортсмена к действиям. [1]

Психические состояния - это временные, относительно устойчивые особенности психической деятельности, которые оказывают влияние на выполнение человеком задач и его поведение.

Психические состояния играют ключевую роль в достижении высоких результатов в спорте. Способность управлять своими эмоциями, поддерживать концентрацию и преодолевать стрессовые ситуации часто определяет, кто станет победителем. В данной статье

рассматриваются основные психические состояния, возникающие в спортивной деятельности, и методы их регуляции.

В спорте психические состояния оказывают значительное влияние на результативность спортсменов, как на тренировках, так и в соревновательных ситуациях.

Сегодня можно выделить основные виды психических состояний в спорте:

1. Эмоциональные состояния: включают радость, страх, гнев, удовлетворение и др. Эмоции могут как способствовать улучшению спортивных результатов, так и мешать.

2. Мотивационные состояния: связаны с внутренней готовностью и желанием достигать поставленных целей. Высокая мотивация стимулирует спортсмена, низкая — тормозит его.

3. Уровень тревожности: волнение и тревога могут как мобилизовать ресурсы организма, так и приводить к ошибкам в действиях.

4. Концентрация внимания: внимание влияет на способность спортсмена фокусироваться на задаче, избегать отвлечений и принимать верные решения в нужный момент.

Психические состояния – это сложная эмоционально-волевая динамическая настройка личности, повышающая или тормозящая деятельность.

Поэтому очень важно регулировать психическое состояние человека, занимающегося спортом. Отметим особенности психических состояний.

Каждое психическое состояние имеет свои противоположности: возбужденность - заторможенность; бодрость - подавленность; активность - пассивность; радость - грусть; уверенность - неуверенность; удовлетворенность-неудовлетворенность и т.д. Это и изменчивость отдельных психических состояний и настроения, а также относительная устойчивость психических состояний в результате их инертности и в зависимости от силы переживаний и силы воздействия среды; индивидуальное своеобразие психических состояний настроения обуславливается направленностью личности и психическими свойствами (опытом, темпераментом, характером, способностями) и особенностями психических процессов. [2]

Психические состояния могут классифицироваться по доминирующему в структуре уровню состояния:

– по величине возбуждения ЦНС (психическая напряженность, стресс, предстартовое возбуждение, монотония);

– по характеру переживания отношения к значимому событию (депрессия, тревога, сосредоточенность, восторг);

– по характеру реализуемой двигательной деятельности (болевого финишного синдрома, психосоматического срыва, оптимального боевого состояния).

– по мере закрепления характера реакций на определенную деятельность и их осознания спортсменом, начинают проявляться доминантные психические состояния. [3]

Типичные доминирующие признаки этих состояний устанавливаются в первую очередь путем анализа мотивационных компонентов структуры состояния соответствующих актуальных отрезков и актов деятельности, уровня их осознанности, интенсивности переживания.

Среди составляющих психического состояния принято выделять три основных компонента, которые конкретизируются в различных видах деятельности.

Компоненты психического состояния можно классифицировать следяще:

- физический (телесно-поведенческий);
- эмоциональный (энергетический);
- когнитивный (мыслительный). [4]

В спорте психические состояния разделяют на тренировочные и соревновательные, пред- и послестартовые, типичные и ситуативные. Целенаправленное формирование нужного

состояния называют психорегуляцией, а с наших позиций - это удержание психической активности на нужном уровне в течение заданного промежутка времени.

В тренировочных психических состояниях, которые часто являются разновидностями психического перенапряжения, выделяют острые (в конкретном занятии, под влиянием конкретной нагрузки) и хронические (складывающееся постепенно и приобретающее характер текущего состояния). Среди форм острого перенапряжения выделяются состояния, обусловленные большими физическими нагрузками ("угроза отказа", "мертвая точка"), и состояния, вызванные однообразием деятельности и связанные с психическим утомлением ("монотония", "психическое пресыщение"). [5]

Наличие острых психических перенапряжений обуславливает огромную важность восстановления после нагрузок. Если же нагрузки непосильны для спортсмена, или он не успевает восстановиться к следующему занятию, т.е. опасность возникновения и развития хронического психического перенапряжения, связанного с «перетренировкой».

Профилактика хронического психического перенапряжения спортсменов — важнейшая задача тренера и психолога. В качестве наиболее общих мер предупреждения хронического психического перенапряжения спортсменов рекомендуются:

а) индивидуализация как физических нагрузок, так и средств, и методов восстановления спортсмена;

б) оптимизация общения в напряженные периоды подготовки (например, один из первых симптомов хронического перенапряжения - капризность спортсмена, но со стороны тренера часто наблюдается лишь усиление давления);

в) обучение спортсменов приемам саморегуляции психических состояний и др.

Объем статьи не позволяет нам подробнее остановиться на вопросе психического состояния и регуляционных процессах. Потому коротко остановимся на психологической регуляции спортсмена.

Психологическую регуляцию в спорте можно рассмотреть следующим образом:

- методы саморегуляции состоявшие из: дыхательных техник, визуализацию, аутогенную тренировку и медитацию, которые помогают справиться с волнением и настроиться на продуктивную работу.

- психотренинг и поддержка специалистов – это работа с психологом или тренером помогает спортсмену осознавать и контролировать свои эмоции, улучшать мотивацию и адаптироваться к стрессовым ситуациям.

Важно подчеркнуть влияние психических состояний на спортивные результаты. Здесь мы хотели бы отметить как:

- положительные состояния спортсмена, способствующие повышению продуктивности, улучшают координацию, скорость реакции и мотивацию;

- отрицательные состояния, которые могут приводить к усталости, дезорганизованности, снижению концентрации, что в свою очередь ведет к ухудшению результатов, а также индивидуальные особенности, где каждый спортсмен по-разному реагирует на стрессы и эмоции, что требует индивидуального подхода к регуляции психических состояний.

В заключение хочется отметить о важности и необходимости психологической подготовки, где психическое состояние спортсмена является важнейшим компонентом успешного выступления, а регуляция этих состояний с помощью методов самоконтроля и психологической помощи улучшает как физические, так и психические показатели.

Считаем, что в будущем следует продолжать исследование способов улучшения психической устойчивости, особенно в условиях высоких спортивных нагрузок и соревновательной борьбы.

Список литературы:

1. [https:// sportwiki.to/](https://sportwiki.to/) Психические состояния в спорте

2. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с. (Электр. Библ. БГПУ).

3. Багадирова С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности. Учебное пособие. - Майкоп, 2015г. – С.23

4. <https://referat.ru/referat/osobennosti-psihologicheskogo-sostoyaniya-pri-podgotovke-k-sportivnym-sorevnovaniyam-537567/13>

5. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-otritsatelnyh-psihicheskikh-sostoyaniy-v-sportivnoy-deyatelnosti/viewer>

УДК 796.01:61

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГЕМОДИНАМИКИ ЖЕНЩИН, РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Акопян Е.С. - доктор педагогических наук, профессор,
Чшмаритян М.В. - кандидат биологических наук, доцент,
Саргсян М.Р. - аспирант,**

**Государственный институт физической культуры и спорта Армении,
Ереван, Республика Армения**

Аннотация. Согласно мнению специалистов физиологическим обоснованием оздоровительной тренировки в среднем и пожилом возрасте является активное управление развитием адаптационных возможностей человека, психофизиологического состояния организма, механизмов нейрогуморальной регуляции. Целью исследования явилось изучение влияния многолетних занятий оздоровительной физической культурой на показатели гемодинамики женщин пожилого возраста. Исследование было организовано в июне 2024г., в котором приняли участие 13 женщин в возрасте 65-80 лет, занимающихся оздоровительной физической культурой, стаж занятий которых в среднем составил 15,8 лет. Определены частота сердечных сокращений, артериальное давление в покое, рассчитан показатель «двойного произведения». Проведена ортостатическая проба, позволяющая оценить регуляторные механизмы сердечно-сосудистой системы. Результаты исследования гемодинамических показателей женщин пожилого возраста позволяют заключить, что многолетние занятия оздоровительной физической культурой способствуют стабилизации, а в некоторых случаях и улучшению функционального состояния организма.

Ключевые слова: гемодинамические показатели, женщины пожилого возраста, оздоровительная физическая культура.

STUDY OF HEMODYNAMICS INDICATORS OF WOMEN REGULARLY ENGAGED IN HEALTH-CARE PHYSICAL EDUCATION

Накопян Е., Тшмаритян М., Саргсян М., Armenian State Institute of Physical Education and Sport, Yerevan, Armenia

Abstract. According to experts, the physiological basis for health-improving training in middle and old ages is the active management of the development of a person's adaptive capabilities, mechanisms of neurohumoral regulation. The purpose of the study was to study the influence of many years of health-improving physical education on the hemodynamic parameters of elderly women. The study was conducted in June 2024. 13 women aged 65-80 years old, engaged in recreational physical education with an average of 15.8 years of training experience, took part. The heart rate and blood pressure at rest were determined, and the "double product" indicator was calculated. An orthostatic test was performed to assess the regulatory mechanisms of the cardiovascular system. The results of

a study of hemodynamic parameters of elderly women have conclude that long-term health-improving physical training contributes to stabilization, and in some cases improve of the functional state of the body.

Key words: hemodynamic parameters, elderly women, health-care physical education

Актуальность исследования. Согласно мнению специалистов физиологическим обоснованием оздоровительной тренировки в среднем и пожилом возрасте является активное управление развитием адаптационных возможностей человека, психофизиологического состояния организма, механизмов нейрогуморальной регуляции на всех уровнях (молекулярном, клеточном, органном, системном) и, как следствие, задержка развития общих инволюционных процессов организма [4,5,7]. По определению Р.Е. Мотылянской и Л.А. Ерусалимского основными механизмами оздоровительной физической культуры, ответственными за развитие благоприятных изменений в стареющем организме, являются улучшение качества регулирования физиологических процессов, структурные и функциональные преобразования, повышение скорости регуляции метаболических процессов [6].

Проведенные ранее исследования на контингенте женщин 45-65 лет выявили, что в результате занятий оздоровительной физической культурой адаптационные возможности женщин стабильно сохраняются практически на одном уровне [3]. Вместе с тем, особый интерес представляет изучение пролонгирующего влияния физических упражнений на контингент женщин пожилого и старшего возраста.

Цель исследования. Изучить влияние многолетних занятий оздоровительной физической культурой на показатели гемодинамики женщин пожилого и старшего возраста.

Методы и организация исследования. Исследование было организовано в июне 2024г на базе оздоровительной группы при Государственном институте физической культуры и спорта Армении, в котором приняли участие 13 женщин в возрасте 65-80 лет, стаж занятий которых в среднем составил 15,8 лет (экспериментальная группа). Для сравнения нами были также изучены показатели гемодинамики женщин – «новичков», со стажем занятий 1-1,5 месяца.

Занятия в оздоровительной группе проводились два раза в неделю длительностью 1 час по методике, разработанной Е.С. Акоюн [2]. При построении системы занятий с женщинами в оздоровительной группе предусматривалось решение следующих основных задач: тренировка кардио-респираторной системы, поддержание необходимой подвижности позвоночника и суставов, укрепление связочно-мышечного аппарата, сохранение на достигнутом уровне координации движений, обеспечение положительного эмоционального фона и психологической разгрузки. В программу занятий были включены такие виды упражнений, которые, с одной стороны, имели всестороннее воздействие на работу различных органов и систем, а с другой – отвечали возрастным особенностям женщин, соответствовали уровню их подготовленности, личным интересам, национальным традициям.

Для изучения и оценки адаптационных сдвигов сердечно-сосудистой системы, а также для исследования изменений исходного вегетативного уровня и вегетативного обеспечения деятельности сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку женщин, были определены частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АДс и АДд) в покое, рассчитан показатель “Двойного произведения” (индекс Робинсона). Проведена ортостатическая проба, позволяющая оценить регуляторные механизмы сердечно-сосудистой системы [1].

Результаты и их обсуждение. Как известно, о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы можно судить по показателям пульса, артериального давления в состоянии покоя.

Результаты исследования показали, что у женщин, имеющих многолетний стаж занятий физической культурой, в покое выявлены оптимальные значения ЧСС, артериального давления (Рисунок 1).

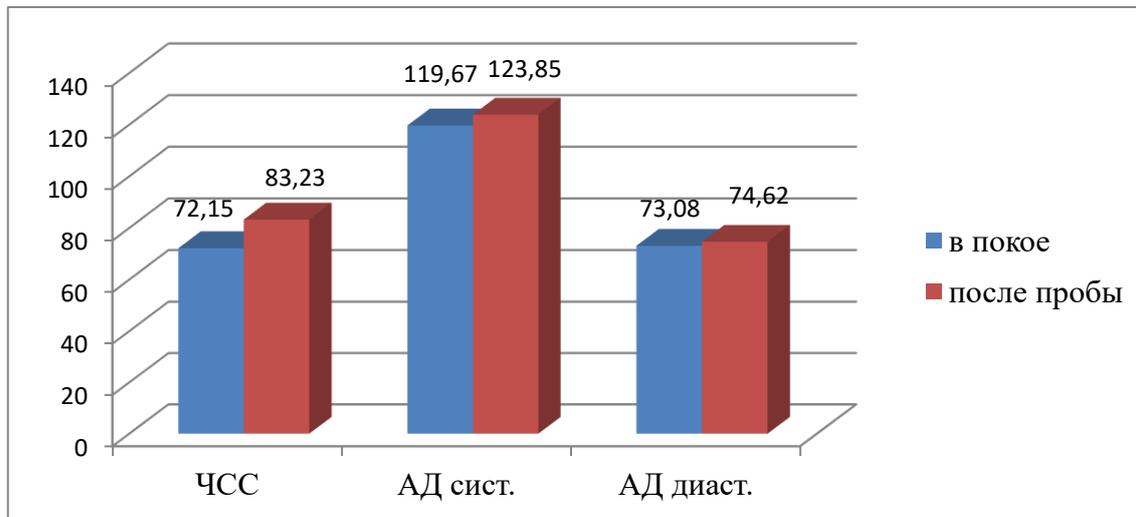


Рисунок 1. Показатели ЧСС и АД женщин экспериментальной группы во время выполнения ортопробы

Показатели ортопробы у женщин экспериментальной группы характеризуются нормотоническим (адекватным) типом реакции сердечно-сосудистой системы [1].

У женщин – «новичков» выявлена несколько иная картина: если показатели ЧСС и артериального давления в покое находятся в пределах возрастной нормы, то при ортостатическом воздействии наблюдается характерная для данной возрастной группы гипотоническая реакция (Рисунок 2).

Следует отметить, что показатели пульса после ортопробы у женщин экспериментальной группы достоверно различаются от данных «новичков» ($t=2,79$; $P < 0,01$).

Полученные данные подтверждают наше предположение о пролонгирующем положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой в пожилом и старшем возрасте.

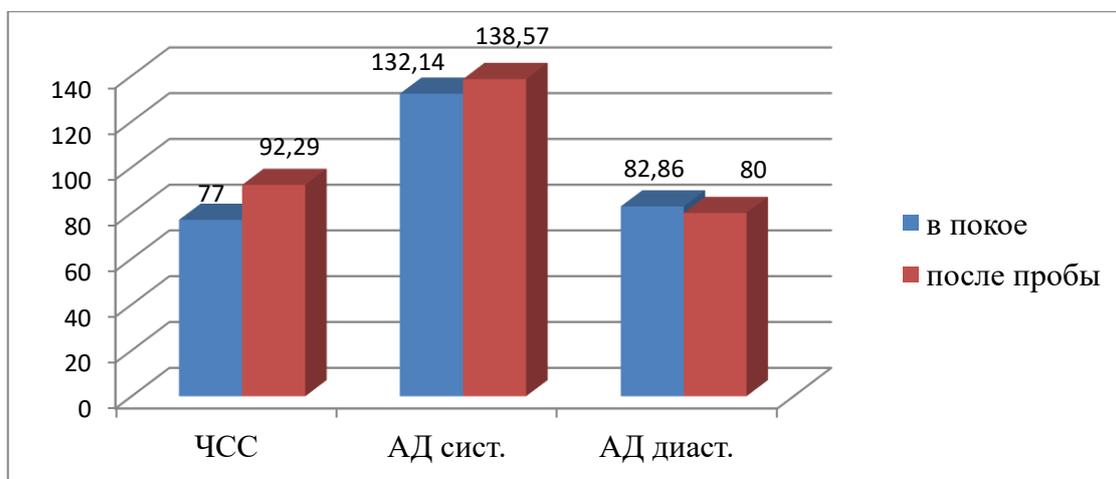


Рисунок 2. Показатели ЧСС и АД женщин – «новичков» во время выполнения ортопробы

Определенный интерес представляют показатели индекса Робинсона – «Двойного произведения» (ДП), косвенно отражающие потребность миокарда в кислороде. Так, если показатели ДП женщин, регулярно занимающихся оздоровительной физической культурой, оцениваются как средние, то в группе “новичков они оказались ниже средних (таблица 1). Выявлены достоверные различия в показателях ДП между группами ($t=1,96$; $P < 0,01$).

Таблица 1. Показатели «Двойного произведения» женщин

Контингент	Возраст, лет	Двойное произведение $X \pm m$	76 - 89 средние		< 75 Выше среднего		90 < Ниже среднего	
			n	%	n	%	n	%
Экспериментальная группа n=13	72±1,59	86,27 ± 4,23	6	46,15	4	30,77	3	23,08
Новички n=7	70±2,19	101,94 ± 6,54	2	28,57	-	-	5	71,43

Выводы. Исследование гемодинамических показателей женщин, регулярно занимающихся оздоровительной физической культурой, показало, что систематическая научно обоснованная оздоровительная тренировка, на фоне протекающих инволюционных процессов, приводит к оптимизации и экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы даже в пожилом и старшем возрасте.

Выявленное в группе регулярно тренирующихся женщин большое число адекватного типа гемодинамической реакции на ортостатическое воздействие подтверждает профилактический эффект оздоровительной физической культуры.

Список литературы:

1. Агаджанян М.Г., Чшмаритян М.В. Комплексное функциональное тестирование взрослого населения в практике оздоровительной физической культуры. Научно-методические рекомендации.- Ереван. Авторское издание, 2008.- 48с.
2. Акоюн Е.С. Оздоровительная тренировка как многолетний процесс// Научно-теоретический журнал: “Наука и спорт: современные тенденции”. Казань. - 2016. - N 2, (Т.11). - С.18-23.
3. Акоюн Е.С., Чшмаритян М.В. Адаптационные возможности женщин зрелого и пожилого возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой// Научно-теоретический журнал: “Наука и спорт: современные тенденции”.- Казань,– 2019. – Т. 7, № 2. – С. 106-113.
4. Баевский Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – Москва: Медицина, 1997. –265 с.
5. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина, 1988.- 256с.
6. Мотылянская Р.Е., Ерусалимский Л.А. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе. – М.: ФиС. 1980. – 96с.
7. Mendonca GV, Pezarat-Correia P, Vaz JR, Silva L, Almeida ID, Heffernan KS. Impact of Exercise Training on Physiological Measures of Physical Fitness in the Elderly. Curr Aging Sci. 2016;9(4): S 240-259.

УДК 159.9.07

УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЯ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСОКОГО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА

**Бабаян А.А. – кандидат педагогических наук, профессор,
Симонян Т.Г. – кандидат педагогических наук, доцент,
Государственный институт физической культуры и спорта Армении,
Ереван, Республика Армения**

Аннотация. Соревновательная деятельность тяжелоатлета предъявляет к психике спортсмена ряд существенных требований: на уровне мотивации деятельности, к средствам и способам цели (проявление максимальной мобилизации, усилия высокой психомоторной работы, координации движений и управления психическими состояниями). Проведенный анализ соревновательной деятельности тяжелоатлета определяет научный поиск личностных факторов, формирующих психическую готовность к соревнованию, где одно из главных ролей отводится уровню привязана личности тяжелоатлета. Методика нашего исследования полностью обеспечивает диагностику соотношения между уровнем конкретных притязаний и фактическим уровнем исполнения и определяется качественная оценка результатов соревновательной деятельности, то есть успех или неуспех соревновательных целей. Путем лабораторного эксперимента выявлены основные показатели целеполагания формирования состояния психической готовности спортсмена штангиста, которое разделяется на две подгруппы: 1. имеющие отношение к целевой перспективе: 2. характеризующие цели в конкретных соревнованиях. На основании обобщение данных корреляционных связей показателей уровня притязания, сформулирован ряд психолого-педагогический рекомендаций по оптимизации непосредственной психологической подготовки тяжелоатлета к конкретному соревнованию.

Ключевые слова: целеполагание, уверенность в успехе, притязания, этапные цели.

LEVEL OF ATTITUDES AS A PERSONAL INDICATOR OF MENTAL READINESS OF HIGHLY SKILLED WEIGHTLIFTERS TO ACHIEVE HIGH COMPETITIVE RESULTS Babayan A.A., Simonyan T. G., Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

Abstract. The competitive activity of a weightlifter places a number of significant demands on the athlete's psyche: at the level of motivation for the activity, to the means and methods of the goal (manifestations of maximum mobilization, efforts of high psychomotor work, coordination of movements and management of mental states). The conducted analysis of the competitive activity of a weightlifter determines the scientific search for personal factors that form mental readiness for competition, where one of the main roles is given to the level of the weightlifter's personality. The methodology of our research fully ensures the diagnosis of the relationship between the level of specific aspirations and the actual level of performance and determines the qualitative assessment of the results of competitive activity, that is, the success or failure of competitive goals. By means of a laboratory experiment, the main indicators of goal-setting and formation of the state of mental readiness of a weightlifter were identified, which are divided into two subgroups: 1. those related to the target perspective; 2. those characterizing the goals in specific competitions. Based on the generalization of data on the correlation links of the level of aspiration indicators, a number of psychological and pedagogical recommendations have been formulated to optimize the immediate psychological preparation of a weightlifter for a specific competition.

Key words: goal setting, confidence in success, aspirations, milestone goals.

Актуальность: Тяжелоатлетические упражнения носят скоростно-силовой характер, требуют высокой координации движений, точного восприятия пространственных и силовых параметров движения, владения темпом и ритмом движений. Для правильного выполнения силовых упражнений большое значение имеет установившаяся в процессе тренировки система координации проприорецептивной чувствительности вестибулярного аппарата и зрения [1].

Тяжелоатлетические соревнования представляют собой многоуровневую, функциональную систему соревновательных действий, состоящей из ряда этапных действий с характерной для спорта иерархией целей, связанных с преодолением различных трудностей, специфической мотивацией и наличием обратной информации о результатах соревновательных действий [1,2].

Учитывая «физические» и «технические» особенности спорта тяжелоатлетические упражнения требуют высокого уровня сформированности психологических механизмов регуляции деятельности двигательных операций. Регулирование скоростно-силовых и точностных координационных параметров движения является главной функцией этих механизмов [1,3,5].

Многолетнее изучение литературных источников показало, что деятельность тяжелоатлета предъявляет к психике спортсмена ряд существенных объективных требований:

1. На уровне мотивации деятельности (рост спортивных результатов, подготовка молодых спортсменов, реализации перспективных целей: чемпионы республики, Европы, Мира, Олимпийских игр).

2. Объективные требования к целеполаганию (высокая активность в тренировочной работе, в соревнованиях, постоянный рост спортивных результатов, формирование уверенности в успехе, эмоциональной устойчивости, адекватной оценки достигнутых результатов).

3. Объективные требования к средствам и способам достижения цели (проявление максимального усилия по поднятию веса, высокой скоростно-темповой работы, координации движений) [1].

Наличие этих требований является главным условием развития соответствующих психических качеств и психорегулирующих механизмов, обеспечивающих готовность тяжелоатлета. Проведенный анализ соревновательной деятельности тяжелоатлета определяет научный поиск личностных факторов, формирующих психическую готовность к соревнованию, где один из главных ролей принадлежит уровню притязания тяжелоатлета.

Цель исследований - выявление уровня притязания как личностных показателей психической готовности в естественной спортивной деятельности тяжелоатлетов.

Задачи исследования:

1. Выявить объективно и субъективно психологические показатели готовности, характеризующие личностный уровень притязания соревновательной деятельности спортсмена – тяжелоатлета (спортивный, результативность, целеполагание, уверенность, устойчивая особенность поведения в экстремальных условиях, качество личности и спортивного характера).

2. Раскрыть содержание и структуру уровня притязания психической готовности тяжелоатлета к достижению высоких результатов в ответственных соревнованиях.

3. Определить валидность мотивационно – результативных метода (MP – 1) О.В. Дашкевича.

4. Разработать анкетную методику для объективного психологического изучения готовности тяжелоатлетов к успешному выступлению в конкретных соревнованиях. Анкетирования проводилось разработанной нами анкеты готовности штангиста [1,3].

Частная гипотеза состоит в предположении о наличии достоверных связей в структуре ведущих психологических компонентов спортивного действий и деятельности и определяющем влиянии на результативность целевых перспектив и этапных целевых

установок к конкретным соревнованиям. Последнее включает наряду с предметным содержанием целей эмоциональные переживания уверенности в достижении намеченного результата. Гипотеза эта базируется на принципах психологической теории деятельности.

Основными методами исследования избраны лабораторный эксперимент: мотивационно – результативная методика (МР – 1, О. В. Дашкевич), объективный анализ целей и результатов соревновательной деятельности, дополненный субъективными отчётами спортсменов о целеполагании и переживаниях уверенности, а также корреляционный анализ. [3].

Исследование проводилось перед чемпионатами Европы и Мира по тяжелой атлетике с членами национальной сборной команды Армении по тяжелой атлетике в количестве 37 спортсменов, стаж занятия, от 6 до 12 лет в возрасте от 19 до 27 лет.

Исследование уровня притязаний наиболее фундаментальной работой является исследование Хоппе (1930), осуществлённое под руководством Левина.

Прежде всего Хоппе показал, что успех и неудача не могут быть определены в объективных терминах. В данном случае, говорит автор, испытуемые, приступают к работе, ставят перед собой конкретную цель: они хотят и стремятся достичь определённого уровня результатов [4, с. 37]. Это и есть уровень притязаний реализации чего-то и к чему стремятся спортсмены. Методика нашего исследования полностью обеспечивает диагностики соотношение между уровнем конкретных притязаний и фактическим уровнем исполнения, дается качественная оценка результатов соревновательной деятельности, то есть успех или не успех соревновательных целей.

На таблице представлены показатели уровня притязания соревновательной деятельности тяжелоатлета, нами классифицированы как основные так дополнительные показателями психической готовности к достижению высоких спортивных результатов. Установлено, что ведущие показатели продуктивности соревновательной деятельности тяжелоатлетов: личный рекорд, средний соревновательный результат и разница среднего соревновательного результата и личного рекорда, показывающий уровень стабильности достижения высоких спортивных результатов в ряде соревнований (надёжность) – достоверно коррелируют друг с другом.

Таблица 1. Основные показатели уровней притязания тяжелоатлетов, выявленные в условиях соревновательной деятельности (результативность, перспективное и этапное целеполагание, уверенность в успехе)

N	Наименование показателя уровня притязания	Методика	M±m
1.	Личный рекорд (баллы) *	Объективный анализ	2,1±0,2
2.	Средний соревновательный результат (балл) *	- -	2,2±0,3
3.	Разность среднего соревновательного результата и личного рекорда (баллы) *	- -	-1,0±1,7
4.	Отдалённость перспективной цели “Чемпион Мира” (в годах)	Субъективный отчёт	3,0±0,7
5.	Отдалённость перспективной цели “Чемпион Европы” (в годах)	- -	3,2±0,3
6.	Отдалённость перспективной цели “Чемпион Олимпийских игр” (в годах)	- -	3,8±0,6
7.	Отдалённость перспективной цели “Чемпион Республики” (в годах)	- -	1,3±0,2
8.	Разность этапных целей “Идеальной” и “Реальной” (в кг)	- -	13,5±2,0
9.	Разность этапных целей “Реальной” и “Начального веса” (в кг)	- -	2,0±0,6 (рывок)

			3,0±0,9 (толчок)
10.	Разность этапных целей “Реальной” и “Личного рекорда”	- -	-2,8±1,9
11.	Разность этапных целей “Идеальной” и “Личного рекорда” (в кг)	- -	10,7±1,3
12.	Уверенность в достижении целевой перспективы “Чемпион Мира” (в %)	- -	80,0±4,1

Примечание: * Ведущие показатели продуктивности соревновательной деятельности.

Все перечисленные выше показатели результативности, использованные нами в качестве ведущих индикаторов для определения уровня притязаний как особенности личности спортсмена и связанных с ним механизмов психорегуляции деятельности к формированию готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Не мало важным считается роль механизмов целеполагания в формировании состояний психической готовности спортсмена – штангиста (см. табл.1).

Показатели целеполагания разделяются на 2 подгруппы:

1. Имеющие отношение к целевой перспективе (временные интервалы достижения перспективных целей “Чемпион Мира, Олимпийских игр, Европы, Республики”).

2. Характеризующие цели в конкретных соревнованиях: разница уровня достижения идеальной и реальной цели, реальной цели и личного рекорда, идеальной цели и личного рекорда, реальной цели и начального веса в первом подходе.

Напомним, что под “Идеальной целью” мы понимаем уровень цели, связанный с достижением максимально возможного результата данных конкретных соревнованиях при наиболее благоприятных условиях, способствующих реализации имеющегося уровня подготовленности.

«Реальная цель» характеризует уровень цели, связанный с достижением минимального результата, который ещё способен вызывать чувство удовлетворенности. Следует заметить, что и идеальная и реальная цели одновременно присутствуют в уровне притязания спортсмена и характеризуют верхний и нижний пределы притязаний на достижение в конкретном действии.

Выводы. Обобщая данные корреляционных связей показателей уровня притязания, можно сформулировать ряд психолого-педагогических рекомендации по оптимизации непосредственной психологической подготовки тяжелоатлета к конкретному соревнованию (см. рисунок 1).



Рисунок 1. Структура уровня притязания тяжелоатлета к достижению высокого соревновательного результата

Примечание: Разность этапных целей “Реальной” и “Начального веса” (в кг) рывок $2,0 \pm 0,6$, толчок $3,0 \pm 0,9$.

1. На основе результатов исследования составлена модель характеристики уровня притязания соревновательной деятельности тяжелоатлетов.

2. Реальная цель должна ориентироваться на уровень личного рекорда, максимально приближаясь к нему ($-2,8 \pm 1,9$ кг).

3. Идеальная цель должна ставиться с учетом личного рекорда с тенденцией к его повышению.

4. Идеальная и реальная цели должны быть конкретными, четко сформулированными ($13,5 \pm 2,0$ кг).

5. Начальный вес должен быть определен с разумной целесообразностью, чтобы он был значительно ниже реальной цели а) рывок $2,0 \pm 0,6$ кг, б) толчок $3,0 \pm 0,9$.

Список литературы:

1. Бабаян А.А., Дашкевич О.В. Личностные факторы психической готовности высококвалифицированных тяжелоатлетов к достижению рекордных результатов – В кн. “Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов” - Ереван, 1988. - с 66-68.

2. Бабушкин Г.Д. Психоэмоциональные факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности тяжелоатлетов высокой квалификации // Омский научный вестник. - 2015.-С. 93-96.

3. Дашкевич О.В. Методы исследования эмоции спортсменов в лабораторных условиях. - М., ГЦОЛИФК, 1976.-22с.

4. Мотивация и деятельность. Процесс формирования цели. В кн. Экспериментальная психология под ред. Поль. Пресс и Жан пьеж. М. 1975. - С. 36-40.

5. Babayan H.A., Jolly Roy. The experimental study of psychological preparation and psychic state of the national weightlifting team. Nis scientific journal a courtesy publication of the NEATJI Subhash national institute of sports, Motibagh, Patiala, India, No1, 1990 p16-21.

УДК 796.035

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОНТРАТАКУЮЩИХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Зекрин Ф.Х. - кандидат педагогических наук, профессор, ректор,
Зекрин А.Ф. - кандидат педагогических наук, доцент,
Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,
Чайковский, Россия

Аннотация. Основной отличительной особенностью соревновательной деятельности в борцовских видах единоборств является наличие конфликтного взаимодействия между двумя соперниками, желающими достичь победы в соответствии с правилами соревнований. При этом для достижения победы борцам необходимо в максимальной степени проявить свои физические, тактические и технические способности, как в каждой отдельной схватке, так и в соревнованиях в целом. В данной статье раскрывается новый подход к организации технико-тактической подготовки дзюдоистов, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Ключевые слова: единоборства, технико-тактическая подготовка, дзюдоисты, спортивное мастерство

IMPROVEMENT OF COUNTERATTACKING TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF JUDOKAS AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTS SKILLS

Zekrin F.KH., Zekrin A.F., Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky, Russia

Annotation. The main distinguishing feature of competitive activity in martial arts wrestling is the presence of conflicting interaction between two rivals who want to achieve victory in accordance with the rules of the competition. At the same time, in order to achieve victory, wrestlers need to maximize their physical, tactical and technical abilities, both in each individual fight and in competitions as a whole. This article reveals a new approach to the organization of technical and tactical training of judokas engaged in the stage of improving sports skills.

Keywords: martial arts, technical and tactical training, judokas, sportsmanship.

Актуальность.

Технико-тактическая подготовка в дзюдо является основополагающим компонентом тренировочного процесса и направлена на результативность предстоящей соревновательной деятельности [1, 5].

Соревновательный поединок представляет собой определенную структуру переходов от атаки к защите и, наоборот, с задачей одностороннего выигрыша оценок. Конечный результат этих переходов выступает системообразующим фактором, возможно с одинаковым вкладом характеристик атаки и защиты [2-4].

Анализ литературных источников выявил, что в настоящее время отсутствует научно обоснованная методика обучения контратакующим технико-тактическим действиям.

В связи с актуальностью данного вопроса возникла потребность в разработке и использовании в практике учебно-тренировочной работы тренировочных заданий, направленных на совершенствование контратакующих технико-тактических дзюдоистов.

Цель исследования: разработать и экспериментально доказать эффективность комплексов тренировочных заданий, направленных на совершенствование контратакующих технико-тактических действий дзюдоистов 15-16 лет.

Результаты исследования и их обсуждение.

В ходе нашего исследования были разработаны и экспериментально апробированы комплексы тренировочных заданий технико-тактической подготовки дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Нами был использован педагогический эксперимент, построенный по схеме идентичных групп. Одна группа служила основой для реализации экспериментального исследовательского замысла по введению разработанных комплексов тренировочных заданий, направленных на совершенствование контратакующих технико-тактических действий дзюдоистов 15-16 лет - экспериментальная группа. Другая группа являлась основной, базой для сравнения, в которой занятия проводились по стандартной программе по дзюдо - контрольная группа. Учебно-тренировочные занятия и оценка технико-тактических показателей проводились одновременно в контрольной и экспериментальной группах.

Разработанные тренировочные задания, направленные на совершенствование контратакующих технико-тактических действий дзюдоистов, были разделены на три блока, в зависимости от акцентированной направленности их воздействия: совершенствование борцовских стоек и захватов, совершенствование действий с маневрированием и передвижениями, совершенствование равновесия.

1. Совершенствование борцовских стоек и захватов. Для максимальной эффективности учитывались следующие критерии:

1) содержание: возможность достижения определенного результата с помощью данной стойки;

2) возможности: какие технические действия или их комбинации (приемы, контрприемы, попытки, теснение и т.д.) могут быть реализованы из рассматриваемой позы (стойки);

3) надежность: возможность достижения нужной позы (стойки) вопреки сопротивлению противника.

Тренировочные задания:

1. Удерживать обусловленную позу в захвате.

2. Достичь обусловленную позу в захвате.

3. Вынудить противника принять определенную стойку (позу).

Условия совершенствования: обусловленное блокирование, обусловленный уход из захвата, обусловленная атака, произвольное блокирование, произвольный уход из захвата, произвольная атака.

2. Совершенствование действий с маневрированием и передвижениями. Манера передвижения должна обеспечивать сохранение позы, выбранной для задуманного либо ситуативного решения возникшей позиции. Она состоит из 3 основных категорий передвижения: при подготовке атаки, в момент достижения захвата и в захвате. В процессе передвижения дзюдоист должен находиться в постоянной готовности к атаке (мгновенной или после перегруппировки) либо ответу-противодействию на атаку соперника. Таким образом, в ходе выполнения заданий на формирование (совершенствование) манеры передвижения должны также отрабатываться достижения захватов и реализация позиций.

3. Совершенствование равновесия. Выведение соперника из равновесия разными способами могут подразделяться на непосредственно технические действия, выступать как подготовительные действия к дальнейшей реализации приема либо служить защитными действиями против атакующих действий соперника.

Эффективность служит основным критерием оценки способов выведения из равновесия. Рассматривается возможность достижения при использовании конкретного способа выведения из равновесия задач, стоящих перед дзюдоистом.

Анализ результатов показателей технико-тактической подготовленности у дзюдоистов экспериментальной и контрольной групп выявил положительные изменения за период проведения эксперимента. Сравнение результатов технико-тактической подготовленности до и после эксперимента показало, что дзюдоисты контрольной и экспериментальной групп, улучшили свои результаты в ходе эксперимента. Однако эти изменения были неодинаковы. Среднее значение показателя контратакующих действий в экспериментальной и контрольной группах на начало исследования был равен $1,9 \pm 0,36\%$ и $1,8 \pm 0,28\%$ соответственно. После внедрения разработанных экспериментальных комплексов тренировочных заданий, среднее значение данного показателя борцов экспериментальной группы улучшилось на 47,3% и составил $2,8 \pm 0,32\%$ ($p < 0,05$). В контрольной группе улучшение результата данного показателя было недостоверным. К концу исследования средний результат улучшился на 22,2% очков и стал равен $2,2 \pm 0,36\%$ ($p > 0,05$).

Заключение. Таким образом, введенные в тренировочный процесс дзюдоистов экспериментальные комплексы тренировочных упражнений, направленные на совершенствование контратакующих технико-тактических действий, доказали свою эффективность.

Список литературы:

1. Арсланов Ш. А., Жакипов Д. С., Алижонов О. М. Оптимизация технико-тактической подготовки дзюдоистов-юниоров различных весовых групп // Фан-Спортга. – 2021. – № 8. – С. 50-52.

2. Никитин С. Н., Никифоров Н. В., Носов Н. Ф. [и др.]. Аспекты технико-тактической подготовки в спортивной борьбе // Культура физическая и здоровье. -2017.- № 3(63). – С. 36-38.

3. Зебзеев В.В., Зекрин Ф.Х. Техника и тактика борьбы дзюдо: учебное пособие. - Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2014. – 207 с.

4. Зекрин А.Ф. Дифференцирование средств технико-тактической подготовки дзюдоистов-юниоров разных весовых групп: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Зекрин Артем Фанавиевич; [Место защиты: Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта]. - Омск, 2017. - 24 с.

5. Пегов В. А., Бакирова А.У., Хабибуллин Р.М., Косарева А.В. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов высокой квалификации // Будущее науки - 2019: сборник научных статей 7-й Международной молодежной научной конференции, Курск, 25–26 апреля 2019 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2019. – С. 101-104.

УДК 796.82

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ

**Лаптев А.И. – кандидат педагогических наук, доцент,
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия**

Аннотация. В статье рассматривается проблематика, связанная с использованием показателей комплексного контроля в управлении тренировочного процесса высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Автором представлен подход, по оценке показателей различных тренировочных эффектов: в рамках оценки кумулятивного тренировочного эффекта предлагается комплексное рассмотрение показателей характеризующих подготовленность спортсменов, разработка модельных характеристик и нормативов подготовленности группы выборки. Выявление показателей, коррелирующих с основной соревновательной деятельностью, с учетом текущего контроля показателей характеризующих соревновательную успешность автором предлагаются индивидуальные двигательные режимы тренировочной деятельности на основе показателя «соотношение сила/скорость», который у спортсменов варьировался от 0,81 до 0,94 у.е. Анализируя показатели оперативного контроля управление происходило при помощи показателя мощности выполнения броском «прогибом» манекена, диапазон разброса показателей от 741.43 до 1045.11 Вт. Снижение индивидуальных колебаний более 10 %, при оперативном контроле несли за собой изменение тренировочной программы.

Ключевые слова: комплексный контроль, высококвалифицированные спортсмены, греко-римская борьба, управление спортивной тренировкой, планирование, нормативы и модельные характеристики.

BUILD THE TRAINING PROCESS OF GRECO-ROMAN WRESTLERS BASED ON INDICATORS OF COMPREHENSIVE CONTROL

Laptev A.I., Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Annotation. The article discusses the problems associated with the use of indicators of integrated control in the management of the training process of highly qualified Greco-Roman wrestlers. The author presents an approach to assess the indicators of various training effects: as part of the assessment of the cumulative training effect, a comprehensive review of the indicators characterizing the preparedness of athletes, the development of model characteristics and standards of preparedness

of the sample group is proposed. Identification of indicators correlating with the main competitive activity, taking into account the current control of indicators characterizing competitive success, the author suggests individual motor modes of training activity based on the indicator «strength ratio/speed», which for athletes ranged from 0.81 to 0.94 cu. Analyzing the indicators of operational control, the control was performed using the power indicator of the dummy's «deflection» throw, the range of indicators from 741.43 to 1045.11 watts. A decrease in individual fluctuations of more than 10%, with operational control, entailed a change in the training program.

Key words: integrated control, highly qualified athletes, Greco-Roman wrestling, sports training management, planning, standards and model characteristics.

Введение. Управление подготовкой спортсмена является процессом многогранным и сложным, так как объектом управления является человек с его многочисленными биологическими и психолого-педагогическими особенностями, с его неповторимыми индивидуальными проявлениями этих особенностей [2, 3, 5]. Эффективно управлять подготовленностью спортсмена - это значит правильно планировать и постоянно контролировать ее на основании систематически поступающей информации [1].

Достижение высоких результатов в спорте явление многогранное [6], включающее множество причинно-следственных отношений, что позволяет выдвинуть концепцию системы подготовки спортсменов высокого класса. Данная концепция отражает стремление рассмотреть все компоненты подготовки спортсмена высокого класса в неразрывном единстве, при этом в качестве ведущего элемента управления выдвигается понятие модели сильнейшего спортсмена [4].

Цель исследования: построение модели управления тренировочным процессом с использованием нормативов подготовленности (на примере греко-римской борьбы).

Методы и организация исследования: метод контент-анализа; метод алгоритмизации; антропометрия; биоимпедансометрия; эргометрия; газометрия; динамометрия; методы исследования сердечно-сосудистой системы; методы оценки психомоторных реакций; методы исследования технической и тактической подготовленности; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математико-статистической обработки данных.

В исследовании принимали участие высококвалифицированные борцы греко-римского стиля в количестве 226 человек, имеющие спортивные звания от кандидатов в мастера спорта России до заслуженных мастеров спорта. Участниками исследования является выборка учащейся молодежи, от студентов различных специализированных училищ до высших учебных заведений Москвы и студентов ВУЗов Российской Федерации, относящихся к группам спортивного совершенства и высшего спортивного мастерства.

В исследовании можно выделить несколько этапов, они условно называются как виды контроля. На первом этапе этапный контроль нами ставились задачи по комплексному рассмотрению показателей характеризующих подготовленность спортсменов. На основании чего были разработаны модельные характеристики и нормативов подготовленности группы выборки. Выявление показателей, коррелирующих с основной соревновательной деятельностью, для управления в этапном планировании тренировочного процесса. На втором этапе - текущий контроль, оценивались показатели подготовленности, характеризующих соревновательную успешность. Выполнялся подбор двигательных режимов тренировочной деятельности индивидуально. На третьем этапе – оперативный контроль, осуществлялась разработка подхода к управлению тренировочным процессом с учетом данных оперативного контроля.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования нами разрабатывались нормативы и модельные характеристики более чем по 80 показателям подготовленности спортсменов.

Модельные характеристики разрабатывались для каждой весовой категории. Отдельные

результаты этого раздела работы представлены в таблице 1.

Таблица 1. Модельные характеристики некоторых параметров различных сторон подготовленности борцов групп спортивного совершенствования

№	Показатели	Диапазон
<i>Морфологические показатели</i>		
1	Жировая масса тела в %	17,33 – 11,21
2	Процент скелетно-мышечной массы от массы тела (СММ % от МТ)	48,39 – 58,67
3	Вода в %	60,10 - 65,08
4	Индекс массы тела по Кетле	26,9 – 23,9
<i>Аэробная работоспособность</i>		
5	Процент уровня потребления кислорода относительно МПК (ПК АнП от МПК, %)	71,0 - 79,2
6	МПК, л/мин	3,1 - 3,8
<i>Анаэробная работоспособность</i>		
7	Максимальная анаэробная мощность (W_{max} , Вт/кг)	12,42 - 14,64
8	Работа, выполненная за один повтор теста максимальной анаэробной мощности (А, Дж/кг)	97,3 - 113,3
<i>Скоростно-силовая подготовленность</i>		
9	Относительный момент силы мышцы передней поверхности бедра ($H^*m/кг$)	3,19 - 3,97
10	Относительный момент силы мышцы передней поверхности плеча ($H^*m/кг$)	0,89 - 1,01
11	Высота прыжка из приседа SJ, м	0,254 – 0,310
12	Высота прыжка с подседанием CMJ, м	0,271 – 0,329
13	Соотношение CMJ/SJ	1,020 – 1,116

Проведенное комплексное тестирование позволило получить обширный научный материал, подвергнутый корреляционному анализу, в котором использовались показатели, характеризующие, не только функциональную подготовленность борцов, но и данные, свидетельствующие об их технико-тактическом мастерстве.

Результаты проведенного корреляционного анализа показали, что показатели технико-тактического мастерства борцов наиболее тесно взаимосвязаны с показателями, характеризующими скоростно-силовые возможности единоборцев.

Таким образом, проведенный корреляционный анализ позволил выявить показатели физического состояния, которые в наибольшей степени влияют на результат соревновательной деятельности борцов, что учитывалось во втором этапе исследования. На котором спортсмены выполняли тест на максимальную алактатную мощность с различной нагрузкой 7,5% и 5% от массы тела (таблица 2). Спортсмены выполняют работу показывая определенную мощность, достигают ее за счет скоростного или силового компонентов.

Таблица 2. Показатели максимальной алактатной мощности борцов при различной нагрузке

Показатели МАМ	Нагрузка 5 % от МТ	Нагрузка 7.5% от МТ	Соотношение F/V
Мощность, Вт	639.6±77.6	719.0±82.8	0.89±0.04
Относ. Мощность, Вт/кг	8.1 ±0.4	9.1±0.6	

На этом принципе был построен эксперимент по подбору двигательных режимов, либо скоростной, либо силовой, на основе показателя «соотношение сила/скорость», который у спортсменов варьировался от 0,81 до 0,94 у.е. Чем меньше коэффициент соотношения

сила/скорость, тем больше уклон к силовой направленности, чем больше коэффициент соотношения сила/скорость, тем больше уклон к скоростной направленности.

Понимая сложность внедрения лабораторных условий в тренировочный процесс, нами была предпринята попытка интегрировать тестирование в тренировочный процесс. Которое реализовывалась на третьем этапе нашего исследования. Был проведен корреляционный анализ между показателями, характеризующими скоростно-силовые качества борцов и показатели при выполнении броскового действия в «полевых условиях».

Таким образом нами были выявлены показатели, фиксируемые при выполнении бросков и имеющие тесную взаимосвязь с показателями функционального состояния. Разработаны модельные характеристики теста с броском манекена для оперативного контроля (таблица 3).

Таблица 3. Модельные характеристики теста с броском манекена для оперативного контроля

Показатели броска	Диапазон показателей
Макс. высота подъёма ОЦМ манекена, м	1.214 - 1.303
Амплитуда броска, м	0.416 - 0.503
Время выполнения броска, с	0.826 - 0.782
Длительность фазы подъёма, с	0.403 - 0.373
Длительность фазы падения, с	0.434 - 0.399
Максимальная скорость подъёма манекена, м/с	2.46 - 2.74
Максимальная скорость падения манекена, м/с	4.73 - 5.36
Мощность Броска	741.43 - 1045.11
Относительная мощность броска	11.39 - 15.03

В исследовании в качестве управления тренировочных нагрузок применялся показатель мощность броска, перед каждым тренировочным занятием после разминки спортсменам предлагалось выполнить технический прием бросок «прогибом» при снижении индивидуальных колебаний более 10 процентов, при оперативном контроле несли за собой изменение тренировочной программы (снижение интенсивности тренировочной нагрузки).

Заключение. В выполненной работе представлена попытка разработки модели управления тренировочным процессом с использованием показателей комплексного контроля в управлении тренировочного процесса высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Представлен подход, по оценке показателей различных тренировочных эффектов: в рамках оценки кумулятивного тренировочного эффекта предлагается комплексное рассмотрение показателей характеризующих подготовленность спортсменов, разработка модельных характеристик и нормативов подготовленности группы выборки. Выявление показателей, коррелирующих с основной соревновательной деятельностью, с учетом текущего контроля показателей характеризующих соревновательную успешность автором предлагаются индивидуальные двигательные режимы тренировочной деятельности на основе показателя «соотношение сила/скорость», который у спортсменов варьировался от 0,81 до 0,94 у.е. Анализируя показатели оперативного контроля управление происходило при помощи показателя мощности выполнения броском «прогибом» манекена, диапазон разброса показателей от 741,4 до 1045,1 Вт. Снижение индивидуальных колебаний более 10 %, при оперативном контроле несли за собой изменение тренировочной программы. Решение этих задач имеет большое значение для совершенствования процесса спортивной тренировки борцов.

Список литературы:

1. Барташ В.А. Проблемы планирования подготовки квалифицированных спортсменов в единоборствах: рациональное построение или управление неопределенностью // Ученые

записки Белорусского государственного университета физической культуры. 2019. - № 22. - С. 3-16.

2. Гусева Е.В., Загrevский О.И. Управление тренировочным процессом в художественной гимнастике на основе модельных характеристик физической подготовленности спортсменок // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. - № 4. - С. 5-7.

3. Киселев Г.Ф. Управление процессом тренировки баскетболистов. Чебоксары, 2007. - 75 с.

4. Лаптев А.И., Барчукова Г.В. Модельные характеристики функционального состояния высококвалифицированных бадминтонистов // Вестник спортивной науки. 2020. - № 3. - С.74-81.

5. Фарбей В.В. Управление системой многолетней подготовки биатлонистов. Санкт-Петербург, 2023. - 208 с.

6. Шевцов А.В., Колесов А.А. Совершенствование тактико-технической и физической подготовки борцов греко-римского стиля на этапе совершенствования спортивного мастерства с учетом индивидуальных физиологических особенностей // Спортивно-педагогическое образование. 2023. - № 4. - С. 61-68.

УДК 796.01:57

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПОВЫШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ

Денисенко Ю.П.- доктор биологических наук,

Валинуров Р.Р.- старший преподаватель,

Ахметова Э.Ш.- кандидат педагогических наук, доцент,

**Набережночелнинский государственный педагогический университет
Набережные Челны, Россия**

Гераськин А.А.- кандидат педагогических наук, доцент,

Тюменский государственный университет,

Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова, Ишим, Россия

Андрущишин И.Ф.- доктор педагогических наук, профессор,

Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Аннотация. Проблемы устойчивости к физическим перегрузкам в экстремальных условиях спортивной деятельности относятся к числу наиболее актуальных проблем современной спортивной физиологии и медицины. Благодаря параллельному взаимодействию локомоторной функциональной системы и тормозно-релаксационной функциональной системы защиты организму удается одновременно и эффективно решать две чрезвычайно сложные задачи: удовлетворение социально значимой и биологически значимой доминирующей потребности.

Ключевые слова: экстремальные условия, функциональная система защиты, скорость расслабления мышц, физическая работоспособность, центральная нервная система.

PHYSIOLOGICAL MECHANISMS OF INCREASE OF STABILITY OF ORGANISM OF SPORTSMEN TO EXTREME INFLUENCES

Denisenko Y.P., Valinurov R.R., Akhmetova A.Sh., Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia, Geraskin A.A., Tyumen State University, Ishim Pedagogical Institute, Ishim, Russia, Andrushchishin I.F., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. The problems of resistance to physical overloads in extreme conditions of sports activity are one of the most acute problems of modern sports physiology and medicine. Thanks to parallel correlation of locomotor functional system and inhibitory-relaxational functional protection system, the organism can simultaneously and effectively settle two extremely complicated tasks of satisfaction of socially important and biologically important dominating requirement.

Key words: extreme conditions, functional protection system, speed of muscular relaxation, exercise performance, central nervous system.

Проблемы устойчивости к физическим перегрузкам в экстремальных условиях спортивной деятельности относятся к числу наиболее актуальных проблем современной спортивной физиологии и медицины.

Современная наука располагает множеством фактов, свидетельствующих о чрезвычайно высокой вариативности индивидуальной устойчивости человека к различным факторам окружающей среды. Вместе с тем физиологические механизмы этого явления, как и физиологические механизмы, лежащие в основе экстренного повышения физической работоспособности, долгое время оставались малоизученными и наиболее сложными для интерпретации с позиций целостного организма. Реальная возможность их расшифровки появилась после того, как в процессе многолетних исследований было выявлено существование релаксационного механизма срочной адаптации, которое затем было названо релаксационным механизмом срочной мобилизации защиты (РМСЗ) организма от экстремальных воздействий [1-3]. Суть этого механизма заключается в том, что на фоне гипоксии, возникающей при интенсивных физических нагрузках, происходят активизация тормозных систем ЦНС и снижение ее возбудимости, резкое уменьшение количества следовых потенциалов последствия в биоэлектрической активности расслабляющихся мышц, т.е. нормализация процесса расслабления и существенное (иногда до 70-80%) повышение его скорости.

Экспериментально доказано, что активизация РМСЗ обеспечивает возникновение эффекта экстренного повышения работоспособности. Установлено также, что по функциональной активности, или мощности РМСЗ, все испытуемые подразделяются по крайней мере на три типа (с высокой, средней и низкой) и что именно величина активности РМСЗ, оцениваемая по степени прироста в скорости произвольного расслабления мышц (СПР), предопределяет индивидуальный уровень устойчивости при срочной адаптации к физическим нагрузкам и другим факторам среды [3].

Дальнейшие исследования в этом направлении, а также анализ экспериментальных данных с позиций теории функциональных систем (ФС) П. К. Анохина [4] привели к заключению, что РМСЗ, оказывающий прямое влияние на сложнейшие внутрисистемные и межсистемные взаимоотношения процессов, которые предопределяют в конечном итоге общий коэффициент полезного действия систем организма, уровень физической работоспособности и устойчивости к экстремальным воздействиям, следует отнести к категории функциональных систем под названием неспецифическая «тормозно-релаксационная функциональная система срочной адаптации и защиты» (ТРФСЗ) организма от экстремальных воздействий [2].

Одним из главных системообразующих факторов ТРФСЗ является тканевая гипоксия, а положительный результат ее деятельности заключается в поддержании нормальных соотношений важнейших гомеостатических констант (O_2-CO_2) в организме. Исходя из этого, ТРФСЗ можно отнести к категории антигипоксических функциональных систем. К настоящему времени накоплено достаточно сведений о комплексах антигипоксических реакций. Описаны и гомеостатические функциональные системы обеспечения потребностей организма в кислороде, а также общая функциональная система гомеостаза. Вместе с тем ТРФСЗ имеет ряд принципиальных и существенных отличий от других ФС гомеостатической регуляции.

Согласно описаниям А. Н. Меделяновского [5], ведущими компонентами (эффекторами) ФС кислородного обеспечения являются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, а конечный положительный результат (антигипоксический эффект) достигается главным образом за счет интенсификации деятельности этих эффекторов (увеличение объема вдоха, частоты дыхания, ударного объема сердца, частоты сердечных сокращений - ЧСС, артериального давления и т.д.). Основным принцип их работы - интенсификация деятельности эффекторов [5, 6].

В ТРФСЗ, наоборот, главный рабочий принцип - экономизация энергетических затрат и функций эффекторов, а в качестве ведущих компонентов выступают тормозные системы ЦНС и релаксационные процессы нервно-мышечной системы. При этом деятельность ТРФСЗ не определяется ни сердечно-сосудистой, ни дыхательной системами, т. е. теми мощными эффекторами, которые играют решающую роль в функциональных системах гомеостаза. Более того, как показали исследования Ю. В. Высочина и наши собственные [1-3], при активизации ТРФСЗ функциональная нагрузка на системы энергообеспечения мышечной деятельности даже уменьшается, о чем свидетельствует снижение уровня ЧСС, дыхания, артериального давления, содержания в крови лактата, креатинина и стрессорных гормонов. Тем не менее, благодаря большому экономизирующему эффекту резко возрастает интегральный коэффициент полезного действия организма и существенно повышается физическая работоспособность.

Установлено, что в отличие от известных ФС гомеостаза ТРФСЗ, не вступая в конкурентную борьбу за эффекторы, может параллельно взаимодействовать с другими доминирующими ФС и существенно повышать эффективность их деятельности [1].

У спортсменов с низкой активностью ТРФСЗ организм пытается ликвидировать нарушения гомеостаза и гипоксию за счет дальнейшего повышения возбудимости ЦНС и наращивания интенсивности функционирования кислородтранспортных систем. Однако, как показали наши исследования, этот путь крайне нерентабелен и неэффективен в силу целого ряда причин, объединяющихся в своего рода замкнутый порочный круг, одним из важных звеньев которого является повышенный уровень возбуждения ЦНС. Следует отметить также, что у 80-90% спортсменов этой категории регистрируются различного рода перенапряжения, травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, дистрофия миокарда, нарушения ритма и гипертрофия сердца [2, 3].

Совершенно иначе причинно-следственные взаимоотношения физиологических процессов во время напряженной мышечной деятельности развиваются у спортсменов с высокой активностью ТРФСЗ с того момента, когда соответствующие «рецепторы результата» зафиксировали нарушения гомеостаза. Практическая реализация новой программы начинается с активизации тормозных систем ЦНС, выполняющих, как известно, важнейшую защитную функцию в организме, не только оберегая нервные клетки от истощения, но и ограничивая стрессорные реакции, гиперкинезы, развитие патологических процессов и т. д. После этого взаимосвязанные комплексы защитных реакций одновременно разворачиваются на разных иерархических уровнях и в нескольких направлениях, сохраняя тем не менее основной рабочий принцип новой программы - экономизацию функций эффекторных компонентов ТРФСЗ и локомоторной функциональной системы.

При обобщении совокупности литературных и наших экспериментальных данных удалось определить главное стратегическое направление в решении проблемы повышения эффективности подготовки спортсменов - всестороннее совершенствование релаксационных характеристик мышц и целенаправленное формирование релаксационного типа долговременной адаптации (РТДА). И как следствие - обосновать основные пути и принципы построения специальной релаксационной подготовки, направленной на повышение эффективности тренировочного процесса на всех этапах становления спортивного мастерства. Под эффективностью двигательной деятельности мы понимаем достижение наивысших уровней

специальной физической работоспособности (СФР) при полном сохранении и улучшении состояния здоровья спортсменов.

В связи с этим нами были разработаны основные принципы построения комплексной системы специальной релаксационной подготовки. Поскольку функциональная активность (мощность) ТРФСЗ лимитируется повышенной возбудимостью ЦНС, то прежде, чем приступать к использованию средств, активизирующих включение механизмов защиты, необходимо нормализовать баланс нервных процессов и функциональное состояние ЦНС. Это первый важный принцип релаксационной подготовки. Второй принцип заключается в том, что для активизации ТРФСЗ, приводящей к экстремному повышению СПР мышц, необходимо использовать не только интенсивные физические нагрузки анаэробного или смешанного характера, но и их сочетания с другими адаптогенными факторами. При использовании релаксационной подготовки мы считали целесообразным использовать именно те факторы и средства, которые вызывают активацию (включение) ТРФСЗ и соответственно повышение СПР мышц, а значит, и целенаправленного формирования РТДА.

Под воздействием широкого спектра адаптогенных факторов, активизирующих ТРФСЗ, сначала происходит кратковременное (после каждого воздействия), а затем стойкое (при длительном использовании) повышение СПР мышц и формирование РТДА. Таким образом, благодаря параллельному взаимодействию локомоторной функциональной системы и тормозно-релаксационной функциональной системы защиты организму удается одновременно и эффективно решать две чрезвычайно сложные задачи: удовлетворение социально значимой (победа в соревнованиях) и биологически значимой (восстановление гомеостаза) доминирующей потребности. При этом важнейшим рабочим механизмом, осуществляющим практическую реализацию защитной функции ТРФСЗ, является активизация тормозных систем ЦНС и повышение скорости произвольного расслабления мышц. Из представленных данных можно с полным основанием заключить, что именно активизация (включение) тормозно-релаксационной функциональной системы срочной адаптации и защиты организма от экстремальных воздействий и её мощность, оцениваемая по величине прироста скорости расслабления мышц в ответ на физическую нагрузку, играют решающую роль в механизмах экономизации функций, снижения энергетических затрат, повышения скорости восстановительных процессов, сопротивляемости утомлению и соответственно обеспечения экстремного повышения работоспособности (феномена второго дыхания) при повторных физических нагрузках.

Список литературы:

1. Высочин Ю.В. Факторы, лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации футболистов // Теория и практика физической культуры.- 2001.- № 2.- С. 17-21.
2. Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П. Миорелаксация в механизмах специальной физической работоспособности // Искусство подготовки высококвалифицированных футболистов: науч.-метод. пособие.- М.: Советский спорт, 2003.- С. 273-311.
3. Высочин Ю. В., Денисенко Ю.П. Влияние сократительных и релаксационных характеристик на рост квалификации спортсменов // Теория и практика физической культуры.- 2003.- № 6.- С. 25-27.
4. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем.- М.: Медицина, 1975.- 448с.
5. Меделяновский А.Н. Функциональные системы, обеспечивающие гомеостаз // Функциональные системы организма.- М.: Медицина, 1987.- С. 77-97.
6. Судаков К.В. Основные принципы общей теории функциональных систем // Функциональные системы организма.- М.: Медицина, 1987.- С. 26-49.

УДК 796.01:57

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ

**Валинуров Р.Р.- старший преподаватель,
Денисенко Ю.П.- доктор биологических наук, профессор,
Ахметов А.М.- кандидат педагогических наук, доцент,
Ахметова Э.Ш.- кандидат педагогических наук, доцент,
Набережночелнинский государственный педагогический университет,
Набережные Челны, Россия,
Поканинов В.Б.- кандидат педагогических наук, доцент,
Поволжский государственный университет,
физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия,
Андрущишин И.Ф.- доктор педагогических наук, профессор,
Казахская Академия Спорта и Туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. Тенденции профессиональной деятельности последних лет связаны с неуклонным ростом нагрузок практически во всех видах профессиональной деятельности человека. Следствием этого часто является нарушение в работе регуляторных механизмов, что существенно снижает уровень физической работоспособности и может приводить к различным неблагоприятным вегетативным сдвигам в состоянии здоровья. При этом всё более актуальной становится проблема обеспечения эффективной подготовки спортсменов в экстремальных условиях деятельности.

Ключевые слова: экстремальные условия, функциональная система защиты, скорость расслабления мышц, физическая работоспособность, центральная нервная система.

WAYS TO INCREASE THE RESISTANCE OF ORGANISM OF ATHLETES TO EXTREME INFLUENCES

**Valinurov R.R., Denisenko Yu.P., Akhmetov A.M., Akhmetova A.Sh., Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia
Pokaninov V.B., Volga State University of Physical Education, Sports and Tourism, Kazan, Russia
Andrushchishin I.F. , Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan**

Abstract. Trends of professional activity of the last years are connected with the steady increase in loads in all types of professional activity of a person. The result is often a violation in the work of regulatory mechanisms, which significantly reduces the level of physical health and can cause a variety of adverse vegetative shifts in health status.

Key words: extreme conditions, functional protection system, speed of muscular relaxation, exercise performance, central nervous system.

В соответствии с принятой в физиологии спорта классификацией футбол относится к группе нестандартных или ситуационных упражнений. Ход событий заранее не известен и действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определённым программам. Ситуационный характер двигательной деятельности обуславливает ведущее значение функций нервной системы, сенсорных систем и двигательного аппарата. Поэтому футболист кроме физической подготовленности и работоспособности, должен обладать высоким уровнем психофункционального состояния, координационных способностей, технико-тактического мастерства, психологической устойчивости и стресс-устойчивости. Основными задачами физической подготовки являются повышение морфофункциональных

возможностей, развитие и совершенствование наиболее важных для футболистов двигательных навыков и физических качеств [4].

Физическая работоспособность является важным условием для развития всех основных физических качеств, основой способности организма к перенесению высоких специфических нагрузок, возможности реализовать функциональные потенциалы к интенсивному протеканию восстановления во всех видах спорта и во многом определяет спортивный результат практически на всех основных этапах многолетней тренировки [6, 7].

Техника представляет собой совокупность специальных приёмов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. На этапах многолетней тренировки идёт непрерывный процесс обучения технике и её совершенствования. Чем выше уровень развития физических качеств, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и её реализации [4].

Тактическая деятельность футболистов – это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнёром и противником. Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приёмов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над соперником [6, 7].

Совершенствование тактической подготовки невозможно без высокого уровня технической подготовки, степень овладения которой влияет на эффективность первой и структуру игровой деятельности. Обе стороны подготовки трудно отделить одну от другой, поэтому специалисты все чаще говорят о технико-тактической подготовке, с чем трудно не согласиться.

Поэтому тренировку следует рассматривать не только как физическую, техническую, тактическую, функциональную подготовку к состязанию. Она должна быть направлена на улучшение и укрепление психической формы футболиста. Целью психологической подготовки является достижение средствами спортивной тренировки и психовоспитательными действиями такого уровня психических возможностей, который позволяет эффективно тренироваться и добиваться высоких результатов в игре [4].

Под функциональным состоянием организма понимают совокупность характеристик его физиологических функций и психофизиологических качеств, которые несут наибольшую нагрузку в обеспечении профессиональной деятельности человека [6, 7].

Существенные изменения происходят в нервно-мышечной системе. У футболистов увеличено число нервно-мышечных синапсов, они имеют также более высокие показатели произвольного напряжения и расслабления мышц [2]. Значительные изменения происходят в дыхательной и сердечно-сосудистой системах, обеспечивающих энергетические потребности и в известной степени, зависящих от игрового амплуа игроков. Футболисты разных игровых амплуа, выполняющие в определенной степени различную специфическую работу, имеют и разную структуру физической подготовленности, и различный уровень развития ее основных компонентов [4].

Контроль функционального состояния имеет крайне важное, ключевое значение при управлении тренировочным процессом. Оптимальное развитие функциональной подготовленности может быть обеспечено только при эффективной системе контроля, являющегося неотъемлемой частью процесса управления [6, 7].

В последнее время среди нетрадиционных средств воздействия на функциональное состояние организма человека пристальное внимание уделяется методикам миорелаксации, которым присущи такие черты как безопасность действия, относительная легкость достижения эффекта и невысокие финансовые затраты. Релаксация рассматривается и как альтернатива или дополнение к коррекции функционального состояния. Поэтому она часто представляется как средство предупреждения, коррекции и устранения эмоциональных

стрессов, является одной из ведущих в ряду методик, позволяющих добиваться необходимых изменений функционального состояния организма [1, 5].

Доказан существенный вклад функции расслабления мышц в прогресс спортивных результатов в различных видах спорта. Особенно значимы исследования, доказывающие ведущую роль тормозных систем центральной нервной системы (ЦНС) и скорости произвольного расслабления (СПР) скелетных мышц в важнейших проявлениях жизнедеятельности целостного организма: в механизмах срочной и долговременной адаптации к большим физическим, гипоксическим и гипертермическим нагрузкам; в механизмах специальной физической работоспособности (СФР); в механизмах перенапряжений, травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата; в механизмах адаптации сердца и формирования различных типов кровообращения; в механизмах кровоснабжения мышц и энергообеспечения мышечной деятельности; в механизмах повышения устойчивости к физическим перегрузкам, профилактики перенапряжений, травм и заболеваний, в механизмах защиты организма от экстремальных воздействий и оздоровления спортсменов. На релаксации основаны все наиболее эффективные методы психорегуляции, саморегуляции и аутотренинга, используемые в специальной психологической подготовке спортсменов и в новейших оздоровительных технологиях.

Таким образом, всестороннее изучение роли миорелаксационных процессов в механизмах физической работоспособности, прогрессе спортивных результатов и повышении эффективности тренировочного процесса, а также исследование влияния различных традиционных и нетрадиционных средств спортивной тренировки на организм футболистов, на повышение скорости расслабления мышц, формирование рациональных типов долговременной адаптации (РТДА) и последующая разработка на этой основе принципов построения комплексной системы специальной релаксационной подготовки стало одним из главных научных направлений наших исследований.

Комплексная система релаксационной подготовки направлена на стойкое повышение скорости произвольного расслабления (СПР) мышц и, соответственно, формирование РТДА. Экстренное повышение активности тормозных систем ЦНС и скорости расслабления мышц, как срочная приспособительная реакция в ответ на интенсивную физическую нагрузку, возникает при активизации тормозно-релаксационной функциональной системы срочной адаптации и защиты (ТРФСЗ) от экстремальных воздействий, сопровождающихся возникновением явлений гипоксии в организме.

Обобщение результатов наших многолетних исследований позволяет обосновать основные пути и принципы построения специальной релаксационной подготовки, направленной на повышение эффективности тренировочного процесса на всех этапах становления спортивного мастерства. Под эффективностью двигательной деятельности мы понимаем достижение наивысших уровней СФР при полном сохранении и улучшении состояния здоровья спортсменов. Комплексная система релаксационной подготовки направлена на стойкое повышение СПР мышц и формирование РТДА.

При обобщении совокупности литературных и наших экспериментальных данных определилось главное стратегическое направление в решении проблемы повышения эффективности подготовки футболистов – всестороннее совершенствование релаксационных характеристик мышц и целенаправленное формирование РТДА.

Затем были разработаны основные принципы построения комплексной системы специальной релаксационной подготовки. Поскольку функциональная активность ТРФСЗ лимитируется повышенной возбудимостью ЦНС, то прежде чем приступить к использованию средств, активизирующих включение механизмов защиты необходимо нормализовать баланс нервных процессов и функциональное состояние ЦНС. Это первый важный принцип релаксационной подготовки. Второй принцип заключается в том, что для активизации ТРФСЗ, приводящей к экстренному повышению СПР мышц, необходимо использовать не только интенсивные физические нагрузки анаэробного или смешанного характера, но и их сочетания

с другими адаптогенными факторами. Этим обеспечивается одновременное достижение наилучшего конечного результата одновременно по всем критериям эффективности и адаптированности: высокому уровню экономичности энергетических затрат; высокой скорости восстановительных процессов; высокому уровню устойчивости к физическим и психоэмоциональным перегрузкам; высокому уровню физической работоспособности и технического мастерства; сохранению здоровья и спортивного долголетия.

Выводы.

1. Тормозные процессы ЦНС и СПР скелетных мышц вносят существенно больший вклад в повышение физической работоспособности и прогресс спортивных результатов по сравнению с возбуждательными процессами, максимальной силой и скоростью сокращения мышц.

2. Мощность ТРФСЗ и СПР скелетных мышц находятся в прямой зависимости от функционального состояния ЦНС и играют решающую роль в механизмах срочной адаптации, снижения энергетических затрат, повышения скорости восстановительных процессов и обеспечения эффекта экстренного повышения физической работоспособности.

3. РТДА наиболее выгоден для организма. Для него характерен высокий уровень регуляции и координации движений, технического мастерства, общей и скоростной выносливости, физической работоспособности, устойчивости к физическим перегрузкам и перенапряжениям.

4. По мере роста спортивной квалификации происходит существенная перестройка гипертрофического типа адаптации в релаксационный, свидетельствующая о положительном влиянии занятий спортом на организм.

5. Применение комплексной системы релаксационной подготовки позволяет обеспечить достижение наилучшего конечного результата одновременно по всем критериям эффективности и адаптированности, а также сохранение здоровья и спортивного долголетия.

Список литературы:

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М.: Наука, 1980. – 196с.
2. Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П. Современные представления о физиологических механизмах срочной адаптации организма спортсменов к воздействиям физических нагрузок // Теория и практика физической культуры, 2002.- № 7.- С. 2-6.
3. Высочин Ю.В., Лукоянов В.В. Активная миорелаксация и саморегуляция в спорте.- СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997.- 85 с.
4. Золотарев А. Перспективы развития структуры и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика футбола, 2000.- № 2.- С. 5-8.
5. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов.- Л: Наука, 1982.- 104 с.
6. Сентябрьев Н.Н., Солопов И.Н., Камчатников А.Г., Серединцева Н.В., Дубровский С.В. Оптимизация функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов.- Волгоград, 2004.- 106 с.
7. Солопов М.Н., Шамардин А.И. Функциональная подготовка спортсменов.- Волгоград: ПриТерра-Дизайн, 2003.- 263 с.

УДК 796.071.2

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА И ПАРАМЕТРОВ СТОПЫ СПОРТСМЕНОВ (ХОККЕЙ НА ТРАВЕ)

**Герасевич А.Н. – кандидат биологических наук, доцент,
Пархоц Е.Г. – магистр педагогических наук,
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Белорусский государственный университет физической культуры, Брест, Беларусь**

Аннотация. В статье представлены результаты комплексной оценки морфофункционального состояния организма хоккеистов (на траве) клубных команд розыгрыша чемпионата Беларуси. У спортсменов-мужчин достоверно выше показатели длины тела, поперечных размеров костей, длины и ширины стопы, угла 5-го пальца, силы мышц кисти, процент мышечной и костной массы тела, уровни основного обмена и общего метаболизма. Заслуживает внимания в обеих группах низкий метаболический возраст. У спортсменов-женщин достоверно выше процент жировой ткани, скорее всего за счет различий в топографии подкожного жира (над икроножной мышцей, $P < 0.05$).

Ключевые слова: соматометрия, показатели стопы, клубные команды, различия, спортсмены

MORPHOFUNCTIONAL STATE OF THE ORGANISM AND PARAMETERS OF THE FOOT OF ATHLETES (FIELD HOCKEY)

Gerasevich A.N., Parhots E.G., Brest State A. Pushkin University, BSUPhC, Brest, Belarus

Abstract. The article presents the results of a comprehensive assessment of the morpho functional state of the body of hockey players (on the field) of club teams of the Belarusian championship. Male athletes have significantly higher indicators of body length, transverse dimensions of bones, length and width of the foot, angle of the 5th finger, strength of the hand muscles, percentage of muscle and bone mass of the body, levels of basal metabolism and general metabolism. Low metabolic age in both groups deserves attention. Female athletes have a significantly higher percentage of adipose tissue most likely due to differences in the topography of subcutaneous fat (above the gastrocnemius muscle, $P < 0.05$).

Key words: somatometry, foot indicators, club teams, differences, athletes

Введение. Интерес исследователей представляет определение функционального состояния и модельных характеристик спортсменов разных видов спорта [1–4, 6]. Ранее исследователями проводились работы, в том числе, по определению признаков полового диморфизма в спорте [4, 7]. Хоккей на траве является видом, где пока еще уточняются параметры морфофункционального состояния организма спортсменов [5].

Цель работы – определение основных различий между спортсменами и спортсменками клубных команд по хоккею на траве по показателям комплексной методики обследования.

Методы и объект исследования. Обследование проводили на группах спортсменов, членов клубных команд по хоккею на траве: мужская команда «Строитель» (Брест, $n=14$), неоднократный победитель розыгрышей Чемпионатов и Кубков Беларуси, а также женская команда «Текстильщик» (Барановичи, $n=11$), участник розыгрыша Чемпионата Беларуси. Обследования проводили по комплексной программе, методы: соматометрия, компьютерная плантография (КПП-1 (Волгоград)), калиперометрия (калипер Харпендена (Великобритания)), биоимпедансометрия (весы-анализатор состава тела Tanita BC-543 (Китай)), тесты Еврофит, математическая статистика.

Основные результаты.

Соматометрия. Среди соматометрических показателей у спортсменов отмечены большие значения длины тела (превышение – на 5,75 см, $P < 0,05$), массы тела (на 7,62 кг, впрочем без необходимой степени достоверности).

По группе обхватных размеров тела достоверных различий не обнаружено, хотя проявлялась тенденция большей величины показателей у спортсменов. Результаты измерений ширины эпифизов плечевой кости ($P < 0,001$) и бедренной кости ($P < 0,05$) показывают превышение значений у спортсменов на 5,71 и 5,57 мм, соответственно, в сравнении с результатами спортсменок. Это свидетельствует о ширококостности спортсменов-мужчин. Вместе с тем у мужчин также более высоко расположен таз, что подтверждается высотой точки symphysis ($94,20 \pm 1,04$ см против $89,84 \pm 1,27$ см, $P < 0,05$).

Величина индекса Пинье свидетельствует о более крепком телосложении спортсменов ($10,39 \pm 3,62$) по сравнению со спортсменками ($16,87 \pm 5,50$). Вместе с тем, выраженный разброс результатов связан, видимо, с разными игровыми амплуа игроков и, соответственно, с различиями у них по типам телосложения. Общее соотношение длины/массы тела отражено в близости результатов ИМТ (различие – $0,94$ кг/м²).

Плантография. Результаты обработки плантограмм по длине и ширине стопы подтверждают большую выраженность показателей у спортсменов в сравнении со спортсменками. Соотношение по длине стопы: $258,30 \pm 2,55$ мм и $235,75 \pm 2,91$ мм, соответственно ($P < 0,001$).

Состояние стопы, в целом, по величинам индексов Вайсфлога, Штритера, Штритера-Годунова, угловых показателей стопы (углов NAP, HC'K) оценивается как находящееся в пределах нормы. Отличие прослеживается по величине угла QBR (отклонения 5-го пальца) на левой стопе, где величина показателя у мужчин больше, чем у женщин-спортсменок (на $3,91^\circ$, $P < 0,01$). Впрочем, такая же тенденция сохраняется и на правой стопе (различие – $2,47^\circ$). Средние величины этого угла превышают величину 7° , что свидетельствует о начальной степени деформации поперечного свода стопы. Величина коэффициента К (состояние среднего отдела продольного свода стопы) как в группе спортсменов, так и в группе спортсменок – в пределах нормы.

В целом, в обеих группах преобладают нормальные стопы ($64,29\%$ спортсмены и $54,55\%$ спортсменки), несколько менее выражен процент полых стоп, имеются спортсмены с уплощенными стопами.

Физподготовленность. Явные различия проявились по силе мышц кисти (левой и правой). Различия составили 18,35 и 20,95 кг, соответственно ($P < 0,001$). По остальным показателям функционального состояния – показателям статического равновесия, гибкости, скорости движения руки – между группами спортсменов и спортсменок не отмечено достоверных различий. При этом отмечены весьма близкие значения средних величин по показателям равновесия и скорости движения руки, и несколько более выраженные – по величине гибкости ($12,23$ против $8,75$ см).

Биоимпедансометрия. Процентное содержание жира в организме спортсменок выше ($14,68 \pm 1,90\%$) в сравнении с результатом спортсменов ($9,93 \pm 0,88\%$, $P < 0,05$). При этом отмечены небольшие различия между сравниваемыми группами по результатам определения содержания висцерального жира, а также наличие достоверного превышения значений толщины кожно-жировой складки над икроножной мышцей (на $5,19$ мм, $P < 0,01$) в пользу спортсменок. Возможно причина более высокого уровня процента жира у девушек – его более выраженное распределение в подкожных участках, особенно на конечностях (экстремитальное).

По другим показателям биоимпедансометрии получены достоверно более высокие значения величин мышечной массы тела, класса мышечной массы, костной массы тела у спортсменов-хоккеистов (все $P < 0,01$). Более выраженными также были значения уровня основного обмена (на $273,89$ ккал) и уровня метаболизма (на $1146,69$ ккал, оба $P < 0,01$). При

этом уровни висцерального жира и метаболического возраста в обеих группах были сильно сближены. Последний показатель отражает хороший уровень восстановительных процессов в организме и низкую степень его изношенности.

Выводы. Комплексное обследование морфофункционального состояния спортсменов-хоккеистов (на траве) выявило различие между показателями членов клубных команд (мужской и женской). У спортсменов-мужчин достоверно выше показатели длины тела, поперечных размеров костей, длины и ширины стопы, угла 5-го пальца, силы мышц кисти, процент мышечной и костной массы тела, уровни основного обмена и общего метаболизма. Заслуживает внимания в обеих группах низкий метаболический возраст. У спортсменок-женщин достоверно выше процент жировой ткани, скорее всего за счет различий в топографии подкожного жира (над икроножной мышцей, $P < 0.05$).

Список литературы:

1. Губа В. П., Лексаков А. В., Антипов А. В. Интегральная подготовка футболистов: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
2. Давыдов В. Ю., Авдиенко В.Б. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты): монография. – М.: Советский спорт, 2013. – 384 с.
3. Иорданская Ф. А., Юдинцева М. С. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография. – М.: Советский спорт, 2006. – 153 с.
4. Иорданская Ф. А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма): монография. – Изд. 2-е, перераб. и дополн. – М. : Спорт, 2020. – 272 с.
5. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве: монография. – Винница : Планер, 2011. – 736 с.
6. Мартиросов Э. Г., Руднев С. Г., Николаев Д. В. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учеб. пособие. – М.: Физическая культура, 2009. – 144 с.
7. Ткачук М. Г., Дюсенова А. А. Морфологические признаки полового диморфизма у женщин-спортсменок. – СПб.: Олимп, 2009. – 112 с.

УДК. 796.015.82

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ ДЕТЕЙ 7-12 ЛЕТ КОРЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА К ЗАНЯТИЮ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

Ушканова С.Г.- кандидат педагогических наук, доцент

Калинин А.В. - доктор медицинских наук, профессор,

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург, Россия

ФГБОУ ВО Санкт-Петербургский педиатрический медицинский университет

Минздрава РФ», Санкт-Петербург, Россия

ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России

Аннотация. В статье рассматривается способ прогнозирования предрасположенности детей 7-12 лет коренных народов Севера к занятию вольной борьбой на первом этапе спортивного отбора. Целью проведенного исследования являлось повышение точности и достоверности прогнозирования предрасположенности детей коренных народов Севера к

занятию вольной борьбой на первом этапе спортивного отбора при одновременном ускорении и упрощении способа прогнозирования.

Ключевые слова: генетические исследования, спортивный отбор, дети коренных народов Севера, вольная борьба

PREDICTION OF THE PREDISPOSITION OF CHILDREN 7-12 YEARS OLD INDIGENOUS PEOPLES OF THE NORTH TO PLAY FREEWRESTLING AT THE FIRST STAGE OF SPORTS SELECTION

Ushkanova S.G., Kalinin A.V., Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgafta, St. Petersburg", Russia

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education St. Petersburg Pediatric Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, St. Petersburg", Federal State Budgetary Institution "National Medical Research Center named after. V.A. Almazov" of the Ministry of Health of Russia

Abstract. The article discusses a method for predicting the predisposition of children 7-12 years old of indigenous peoples of the North to engage in freestyle wrestling at the first stage of sports selection. The purpose of the study was to increase the accuracy and reliability of predicting the predisposition of children of indigenous peoples of the North to engage in freestyle wrestling at the first stage of sports selection, while simultaneously accelerating and simplifying the forecasting method.

Key words: genetic research, sports selection, children of indigenous peoples of the North, freestyle wrestling

Современный мировой спорт требует в разработке высокоэффективных, быстрых, методов и способов. Актуальность инновационных разработок в отборе моторно одаренных детей занимает не последнее место. В настоящее время практике спорта не определена связь между выявленной генетической информацией предрасположенности организма ребенка к тому или иному виду спорта и развитием физических качеств детей в возрасте 7-12 лет коренных народов Севера. Но именно изучение этого взаимодействия необходимо для раскрытия индивидуальной предрасположенности детей к занятию определенным видом спортивной деятельности. Целью исследования является повышение точности и достоверности прогнозирования предрасположенности детей коренных народов Севера к занятию вольной борьбой на первом этапе спортивного отбора при одновременном ускорении и упрощении способа прогнозирования.

При выполнении генетического тестирования в качестве материала используют щечный эпителий исследуемого спортсмена. В результате исследований созданы базы данных генетических моделей спортсменов и детей. После всех проведенных исследований детей разбили на группы с учетом генетически заданных предрасположенностей к аэробным нагрузкам, где оценивалось результаты генетического анализа, для этого значения показателей генетического анализа полиморфизмов генов, отвечающих за генетическую предрасположенность к определению медленно и быстро сокращающихся мышечных волокон.

В модельную группу были включены высококвалифицированные спортсмены коренных народов Севера (n=8) (мастера спорта, мастера спорта международного класса, заслуженные мастера спорта, призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, России) по вольной борьбе. У участников модельной группы были исследованы полиморфизмы генов, отвечающих за генетическую предрасположенность к аэробным способностям, а также за генетическую предрасположенность к определению медленно и быстро сокращающихся мышечных волокон.

Участников эксперимента распределяли по схожести генетически заданных предрасположенностей к проявлению быстро сокращающихся мышечных волокон, при этом, если спортсмен имел преимущество быстро сокращающихся мышц над медленно-сокращающимися ($56,88 \pm 1,41\%$ и $43,13 \pm 1,41\%$), это подтверждало его склонность к смешанному (анаэробно-аэробному) характеру нагрузок ($4,25 \pm 0,17$ балла), большему проявлению силы, чем выносливости ($4,63 \pm 0,20$ балла и $3,13 \pm 0,45$ балла) [1,2]. В дальнейшем эти показатели послужили материалом для сравнительного анализа и выявления спортивной пригодности детей в соответствии с генетическими показателями. При этом модель элитного спортсмена служила базой для выявления степени соответствия и определение предрасположенности детей в соответствии с ней по генотипам. Учитывая показатели генетически заданных предрасположенностей для детей коренных народов Севера, занимающихся вольной борьбой можно сделать вывод, что для них характерны шесть генотипов, особенности которых необходимо учитывать при реализации спортивного отбора (Таблица 1).

Таблица 1. Степень совпадения генотипа с ГЗДП* ВКС* созданных модельных групп детей

Группы детей	Степень совпадения генотипа с ГЗДП* ВКС*	Характерна	Отличало
Первой группы	Средняя степень	Равнозначное соотношением медленно сокращающихся -50% и быстро сокращающихся мышечных волокон - 50%, а также анаэробные показатели - 4,33 балла	Высокая степень предрасположенности и их к аэробно-анаэробным нагрузкам - 4,67 балла
Второй группы	Выше средней	Преимущество быстро сокращающихся - 55% мышечных волокон над медленно сокращающимися волокнами - 45%, показатели анаэробных и аэробно-анаэробных возможностей по 4,08 балла и 4,17 балла.	
Третьей группы	Высокая степень	Преимущество быстро сокращающихся мышечных волокон 60% над медленными волокнами 40%; низкая - к проявлению аэробных возможностей 2,22 балла, средняя генетическая предрасположенность к проявления выносливости 3,78 балла и силы 4,22 балла.	Высокая предрасположенность к проявлению анаэробных возможностей 4,78 баллов
Четвертая группа детей	Высокой степенью совпадения	Преимущественно быстро сокращающимися мышечными волокнами 65% над медленными волокнами 35%	Низкая аэробная работоспособность 2,09 балла.
Пятая группа детей	Низкую степень совпадения	Большая долей медленно сокращающихся мышц (90%) и средними показателями обусловленности проявления	Малой степенью быстро сокращающихся мышц (10%),

		анаэробных нагрузок (по 3,50 балла, соответственно).	
Шестая группа	Максимальной степенью совпадения	Высокая обусловленность проявления анаэробных возможностей (5,00 балла), адаптацией к аэробным (1,00 балла) и аэробно-анаэробным нагрузкам (2,00 балла).	Значительная преобладание быстро сокращающихся мышц (90,00%) над медленно сокращающимися
*ГЗДП - генетически заданными предрасположенностями *ВКС - высококвалифицированных спортсменов			

При разработке интервалов уровня генетической предрасположенности детей были использованы основы спортивной метрологии Трифионовой Н.Н. (2016) [4], где представлены методы шкалы измерений, а также методы статистической обработки. На таблице 2 представлены интервалы, выстроенные по полученным результатам исследования генетически заданной предрасположенности АСТN3 в процентах (%) соотношении [3].

Таблица 2. Интервалы генетически заданной предрасположенности АСТN3 (%)

Интервалы	Уровни предрасположенностей	%	ген
1 интервал	Минимальная	от 10,00% до 30,00%	АСТN3
2 интервал	Средняя предрасположенность	от 35,00% до 45,00%,	АСТN3
3 интервал	Выше средняя	от 50,00% до 65,00%	АСТN3
4 интервал	Высокая	от 70,00% до 100%	АСТN3

Выявленные генетически заданные предрасположенности являются значимым фактором одаренности детей коренных народов Севера для занятий вольной борьбой, что должно учитываться в спортивном отборе. Таким образом, предлагаемый способ осуществляет более точное распределение детей по группам, учитывающим генетически заданные предрасположенности. Для выявления одаренных детей и прогнозирования успешности их спортивной деятельности согласно предложенному способу прогнозирования, необходимо проводить распределение детей по степени проявления генетически заданных предрасположенностей. Использование данного подхода позволяет индивидуализировать процесс спортивной подготовки и в полной мере раскрыть генетически заданные предрасположенности. Предлагаемый способ позволяет повысить достоверность прогнозирования за счет расширения базы анализируемых показателей.

Высокий интерес к теме также связан с возможностью использования полученных данных в спортивной медицине, например, для прогнозирования риска травматизма или разработки методов реабилитации после спортивных травм.

В заключение, разработка интервала уровня генетической предрасположенности, учитывающая установленные генотипы детей, представляет собой перспективное направление, которое может значительно повлиять на успешность подготовки спортсменов. Важно продолжать исследования в данной области и интегрировать полученные данные в практическую деятельность специалистов.

Список литературы:

1. Ушканова С. Г., Калинин А. В., Медведева Е. Н. Генетически-заданные предрасположенности инструмент по выявлению моторной одаренности детей коренных народов Севера в вольной борьбе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11(213). – С. 573-577.
2. Ушканова С. Г. Алгоритм распределения детей коренных народов севера, занимающихся вольной борьбой по группам с учетом генетически заданной предрасположенности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 354-357.
3. Ушканова С.Г. Модель расчета интервалов, генетической предрасположенности аэробных способностей детей в вольной борьбе // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2023. – № 4. – С. 225-228.
4. Трифонова Н. Н., Еркомашвили И. В. Спортивная метрология: [учеб. пособие]; [науч. ред. Г. И. Семенова]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд во Урал. ун-та, 2016. — 112 с.

УДК 159.9.01

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПСИХИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПЕДАГОГОВ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ ШКОЛЫ

Яковлев Б. П. – доктор психологических наук, кандидат педагогических наук, профессор,

**ООО Инновационное предприятие «Центр развития талантов ребенка»,
Сургут, Ханты-Мансийский автономный округ, Россия**

**Богданова О. А. - I квалификационная категория, педагог-психолог,
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 619, Санкт-Петербург, Россия**

Аннотация. Современная подготовка юных спортсменов требует неординарных способностей от тренера-педагога. Кроме опыта он должен владеть арсеналом современных знаний, умений, навыков, учитывать психологические, социальные, материально-технические и все другие аспекты подготовки юного спортсмена. Тренер – это, прежде всего педагог, и к нему предъявляются все те же требования, как и к любому лидеру-воспитателю. Поэтому к личностным особенностям тренера – педагога, в соответствии с профессиограммой по основным характеристикам профессиональной деятельности, требуется устойчивость к психическим нагрузкам, эмоциональному напряжению, мотивационная компетентность.

Ключевые слова: педагогическая деятельность, тренер-педагог, личностная и ситуативная тревожность, нервно-психическая устойчивость, психическая нагрузка.

THE EMOTIONAL COMPONENT OF THE MENTAL LOAD OF TEACHERS OF A CHILDREN'S AND YOUTH SCHOOL

**Yakovlev B. P., Innovative Enterprise "Child Talent Development Center" LLC, Surgut, Khanty-Mansiysk Autonomous Okrug, Russia,
Bogdanova O. A., State Budgetary Educational Institution secondary school No. 619, St. Petersburg, Russia**

Abstract. Modern training of young athletes requires extraordinary abilities from a coach-teacher. In addition to experience, he must possess an arsenal of modern knowledge, skills, and take into account psychological, social, logistical, and all other aspects of training a young athlete. A coach is, first of

all, a teacher, and all the same requirements are imposed on him as on any leader-educator. Therefore, the personal characteristics of a coach – teacher, in accordance with the professionogram according to the main characteristics of professional activity, require resistance to mental stress, emotional stress, and motivational competence.

Key words: pedagogical activity, coach-teacher, personal and situational anxiety, neuropsychic stability, mental stress.

Современная система образования, в условиях перехода на новые стандарты, предъявляет новые требования к содержанию учебной деятельности и эти требования не количественного, а качественного характера.

Качественными особенностями профессиональной деятельности тренера-педагога являются высокий уровень компетентности, безопасность воспитанников, высокая степень социальной ответственности, креативность, моральный долг, педагогический такт, оптимальный уровень эмоционального выгорания. Педагогическая работа в сфере детско-юношеского спорта требует постоянного мотивационного стимулирования занимающихся напряжённой спортивной подготовкой, умение общаться с занимающимися различного возраста и их родителями, а также находиться в хорошей спортивной форме и всегда работать с учетом «профессиональных рисков», связанных с перспективами своих воспитанников. Профессиональная деятельность тренеров-педагогов в системе современных требований к развитию физического воспитания и спорта подрастающего поколения, связана с повышенными как физическими, так и психическими нагрузками.

Цель исследования: теоретически проанализировать и обосновать особенности эмоциональной составляющей как проявления психической нагрузки в условиях профессиональной деятельности педагога-тренера.

Методы исследования: Теоретические методы: анализ и синтез, сравнение, которые позволяют проинтерпретировать и обобщить полученные данные исследования проблемы; эмпирические: С целью выявления индивидуальных особенностей эмоциональной сферы личности и эмоциональной регуляции деятельности педагогов мы использовали следующие методики: шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина; методика «Определение нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе» (анкета «Прогноз») [2].

Результаты и их обобщения:

Проблема психической нагрузки в учебной деятельности педагогов в современных специфических условиях образования актуальна и недостаточно исследована [6].

В ходе анализа компонентов и механизмов психической нагрузки в образовательном процессе, мы проанализировали личностную составляющую психической нагрузки тренеров - педагогов детской спортивной школы.

Личностная составляющая в основном определяется внутренними условиями и механизмами регуляции, через которые преломляются все внешние воздействия [8]. Эффективность оказания психологической поддержки в педагогической деятельности во многом зависит от того умеет ли педагог рассматривать свою профессиональную деятельность через призму субъект-субъектных отношений в основе которых происходит развитие личностной готовности к качественной и эффективной образовательной деятельности [6,8].

Формирование личностной готовности предполагает, что при организации профессиональной, педагогической деятельности максимально должны учитываться индивидуально-типологические и индивидуально-психологические особенности развития педагогов. Это мотивационно-волевое отношение к образовательной деятельности, мотивация достижения успеха и избегания неудач; нервно-психическая устойчивость; наличие познавательной потребности и творческой активности в обновлении знаний и уровень теоретической подготовки; способность к процессам самообразования, саморазвития, самовоспитания на основе рефлексивного мышления, осознания, осмысления,

переосмысления процесса и результатов собственной деятельности; уровень методико-практических умений и навыков и др.

Таким образом, указывая на индивидуально-типологические и индивидуально-психологические особенности детерминирующих величину психической нагрузки, воздействующей на регулятивные и функциональные аспекты педагогической деятельности, можно сказать, что, чем больше отрицательных факторов личностного компонента психической нагрузки, тем больше величина воздействия психической нагрузки на нервно-психическое состояние педагогов и эффективность профессиональной деятельности [5].

Одной из специфической особенностей тренерской деятельности является ее стрессогенность – тренер постоянно испытывает очень высокий уровень операциональной и эмоциональной напряженности[8,9]. Часто на соревнованиях тренер не имеет возможности корректировать деятельность спортсмена и должен накапливать все переживания в себе. Это усиливает его психическую напряженность.

В одном исследовании американских психологов была измерена частота пульса у тренера по плаванию во время выступления его учеников. В отдельные моменты частота сердечных сокращений достигала у него 158 уд/мин, то есть практически была равна частоте пульса у соревнующихся спортсменов. Даже на тренировках пульс у тренера повышался до 114 уд/мин.

Неудивительно, что многие тренеры спортивных команд во время соревнований разряжают свое эмоциональное напряжение через вербальную и невербальную агрессию. Стоит лишь посмотреть матчи в игровых видах спорта и единоборствах.

В ходе анализа личностного компонента психической нагрузки в образовательном процессе, проведена исследовательская работа по изучению эмоциональных механизмов психической нагрузки, которая проводилась на базе ДЮСШ г. Сургута. В исследовании приняли участие 50 тренеров-педагогов.

Данные по исследованию индивидуальных особенностей, как ситуативная и личностная тревожность представлены в таблице 1.

Таблица 1. Уровни выраженности ситуативной и личностной тревожности, n = 50

Шкала самооценки ситуативной тревожности (СТ), %	Уровни тревожности	Шкала самооценки личностной тревожности (ЛТ), %
50	Низкий	0,6
40	Умеренный	24,1
10	Высокий	75,3

В ходе анализа выявлено, что у 75,3% респондентов высокий уровень личностной тревожности (ЛТ), которая определяет соответственно высокую чувствительность к стрессу. Низким уровнем личностной тревожности (ЛТ) обладают менее 1% опрошенных учителей. 10% респондентов имеют высокий уровень ситуативной тревожности (СТ) и 38% обладают умеренным уровнем ситуативной тревожности (СТ).

В насыщенной эмоциогенными ситуациями педагогической деятельности, высокие показатели ЛТ могут явиться причиной возникновения чрезмерного возбуждения, растерянности, неуверенности, беспокойства, ощущения некомпетентности, которые препятствуют успешной деятельности. Эта черта индивидуальности особенно негативно проявляется в педагогической деятельности, т.к. учитель не только обучает учащихся, но и воздействует на них всей своей личностью, вовлекает их в собственные опасения и тревоги. С тревожностью связывают: быстроту смены эмоционального напряжения (степень мобилизации функций организма для успешного выполнения деятельности с учетом волевого акта), эмоциональную напряженность (появление отрицательных изменений в двигательных

и психических функций), которые способствуют возникновению эмоциональной неустойчивости [1].

Таким образом, тревожность может в одних случаях повышать активность и работоспособность, в других – дезорганизовывать психическую деятельность человека в эмоциогенных условиях деятельности.

В нашем исследовании доказательством дезорганизующего влияния на психическую деятельность и поведение тренеров-педагогов, выступают тесные корреляционные взаимосвязи между показателями ситуативной тревожности (СТ), личностной тревожности (ЛТ) и показателями нервно-психической устойчивости (НПУ). Они имеют высокий уровень значимости равный: СТ и НПУ - $r=0,53$ ($p<0,01$); ЛТ и НПУ - $r=0,73$ ($p<0,01$).

В ходе исследования нервно-психической устойчивости тренеров-педагогов детской спортивной школы была использована методика «Определение нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе» (анкета «Прогноз»). Распределение частных значений изучаемого признака является симметричным и приближается к нормальному. Результаты анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2. Средне-групповые показатели испытуемых по опроснику НПУ, n = 50

Группа НПУ	Количество учителей, %	Прогноз
Высокая	3	Благоприятный
Хорошая	8	Благоприятный
Удовлетворительная	62	Благоприятный
Неудовлетворительная	27	Неблагоприятный

Анализ данных показал, что нервно-психические срывы маловероятны лишь у 10% испытуемых. Для 64% опрошенных тренеров-педагогов нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных, напряженных ситуациях. У 26% учителей, по нашим данным, высокая вероятность нервно-психических срывов.

Таким образом, сопоставление и анализ частоты переживания учителями состояния тревоги с уровнем выраженности среди них ситуативной и личностной тревожности позволяет сделать вывод о том, что часто переживаемое эмоциональное состояние тревоги приводит к возникновению и закреплению соответствующего устойчивого индивидуального свойства педагогов – тревожности [3,4].

Заключение. Данные научных исследований в системе образования акцентируют внимание педагогов, специалистов, ученых на таком актуальном и важном феномене как эмоциональные механизмы *психической нагрузки* и их влияние на личностный рост и профессионализм тренеров- педагогов. Профессионализм – это высокий уровень подготовленности к выполнению задач специфической деятельности, дающий возможность эффективно достигать качественных результатов при физических и психических нагрузках. Одними из важных факторов профессиональной подготовки тренера-педагога являются личностные состояния, в том числе эмоциональная устойчивость или неустойчивость.

Список литературы:

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. - Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1987. - 261 с.
2. Диагностика и регуляция эмоциональных состояний / Под общей ред. А.Я. Чебыкина: В 2 ч. - М., 1990. - Ч. 1. - 214 с.
3. Прохоров А.О. Особенности психических состояний личности в обучении // Психол. журн. - 1991. - Т. 12. - №1. - С. 47-54.

4. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. - Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1991. - 167 с.
5. Яковлев Б.П., Коваленко Л.А. Технология формирования профессиональной компетентности студентов. Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). -2013. -№ 1 (21). - С. 8-12.
6. Яковлев Б.П., Коваленко Л.А., Вязовкин С.В. Психическая нагрузка в системе высшего профессионального образования. Фундаментальные исследования. -2013. -№ 10-4. - С. 896-898.
7. Яковлев Б.П., Коваленко Л.А. Психическая нагрузка как фактор личностной готовности учащихся к интенсификации обучения в современной школе. Историческая и социально-образовательная мысль. - 2013. № 2 (18). - С. 165-167.
8. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений: монография /Б.П. Яковлев. – Сургут: РИО СурГПУ, 2007. – 201 с.
9. Яковлев Б.П. Основы спортивной психологии /Б.П.Яковлев.- М.: Советский спорт, 2010.-208с.

УДК 796.02

РЕЗУЛЬТАТЫ КОМПЛЕКСНОГО БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ПОДГОТОВКЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

**Сивохин И.П. - доктор педагогических наук,
Костанайский региональный университет, Костанай, Казахстан,
Марденова Г.Б.- врач-биохимик,
Национальный научно-практический центр физической культуры, Астана, Казахстан
Сафаргалиева Г.Н.-магистр педагогики,
Костанайский региональный университет, Костанай, Казахстан,
Огиенко Н.А.-кандидат педагогических наук,
Калашников А.П.-старший преподаватель,
Костанайский филиал ЧелГУ, Костанай, Казахстан**

Аннотация. В большом спорте важной проблемой является поиск эффективных средств и методов спортивной тренировки, а так же разработка новых технологий и моделей тренировочного процесса. Для повышения качества управления тренировочным процессом используется средства объективного контроля за биохимическими процессами, в частности связанные с измерением концентрации показателей креатинина, активности аспартатаминотрансферазы (АСТ), креатинфосфокиназы (КФК) в крови. Измерение осуществлялось на автоматическом биохимическом экспресс-анализаторе. Важной задачей при этом является оценка возможностей оказывать влияние на сложные биохимические процессы в организме спортсменов за счет коррекции различных компонентов тренировочной нагрузки. Цель исследования – изучить динамику изменения биохимических показателей в крови у тяжелоатлетов в ходе соревновательного периода подготовки к международным соревнованиям. Биохимический контроль проводился на завершающем этапе подготовки к чемпионату Азии в ходе пиковых тренировочных нагрузок и сразу же после участия в соревнованиях. В исследовании приняли участие тяжелоатлеты (8 женщин) (n=8), которые являлись членами национальной сборной Республики Казахстан. Контроль осуществлялся на 4 и 2 недели до участия в чемпионате и сразу же после него. Результаты исследования. Наблюдалось достоверное повышение показателей креатинина и незначительный рост активности КФК и АСТ на фоне пиковых нагрузок. Отмечена сравнительно невысокая индивидуальная активности внутриклеточных ферментов, что указывает на высокий уровень

адаптационного потенциала спортсменов. У большинства испытуемых индекс повреждения мышечной ткани (КФК/АСТ) был не выше 10, что указывает на отсутствие обширных повреждений миоцитов. Заключение. Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что в ходе подготовки тяжелоатлеты успешно справлялись с высокими тренировочными нагрузками с выраженной направленностью на активацию креатинфосфатного механизма энергообеспечения мышечной работы. Для большинства испытуемых были характерны невысокие значения метаболических биомаркеров, таких как КФК и АСТ, что свидетельствует о высоком уровне адаптационного потенциала у спортсменов в ходе всего периода подготовки. Невысокие показатели КФК и индекса повреждения мышечной ткани оказали позитивное влияние на эффективность тренировочного процесса тяжелоатлетов и позволило добиваться высоких темпов прироста спортивных показателей. В результате женская команда успешно выступила на чемпионате Азии и завоевала 5 медалей.

Ключевые слова: тяжелоатлетки высокой квалификации, креатинин, креатинфосфатный механизм энергообеспечения, креатинкиназа, аспартатаминотрансфераза, индекс разрушения мышечной ткани, соревновательный мезоцикл, тренировочная нагрузка.

THE RESULTS OF COMPLEX BIOCHEMICAL CONTROL IN THE TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED WEIGHTLIFTERS

Sivohin I.P., Kostanai Regional University, Kostanay, Kazakhstan,

Mardenova G.B., National Scientific and Practical Center of Physical Culture, Astana, Kazakhstan,

Safargaliev G.N., Kostanai Regional University, Kostanay, Kazakhstan,

Ogienko N.A., Kalashnikov A.P., Kostanai branch of ChelSU, Kostanay, Kazakhstan

Abstract. In big-time sports, an important problem is the search for effective means and methods of sports training, as well as the development of new technologies and models of the training process. To improve the quality of training process management, objective means of monitoring biochemical processes are used, in particular those related to measuring the concentration of creatinine, aspartate aminotransferase (AST), creatine phosphokinase (CKF) in the blood. The measurement was carried out on an automatic biochemical express analyzer. An important task in this case is to assess the possibilities of influencing complex biochemical processes in the body of athletes by correcting various components of the training load. The aim of the study is to study the dynamics of changes in biochemical parameters in the blood of weightlifters during the competitive period of preparation for international competitions. Biochemical control was carried out at the final stage of preparation for the Asian Championship during peak training loads and immediately after participation in competitions. The study involved weightlifters (8 women) (n=8) who were members of the national team of the Republic of Kazakhstan. The control was carried out for 4 and 2 weeks before and immediately after participation in the championship. The results of the study. There was a significant increase in creatinine levels and a slight increase in the activity of CK and AST against the background of peak loads. A relatively low individual activity of intracellular enzymes was noted, which indicates a high level of adaptive potential of athletes. In most of the subjects, the index of muscle tissue damage (CPK/AST) was no higher than 10, which indicates the absence of extensive damage to myocytes. Conclusion. The results of the study indicate that during the training, weightlifters successfully coped with high training loads with a pronounced focus on activating the creatine phosphate mechanism of energy supply for muscle work. The majority of the subjects were characterized by low values of metabolic biomarkers, such as CK and AST, which indicates a high level of adaptive potential in athletes during the entire training period. Low indicators of CPK and the index of muscle tissue damage had a positive impact on the effectiveness of the training process of weightlifters and made it possible to achieve high rates of growth in sports performance. As a result, the women's team successfully competed at the Asian Championship and won 5 medals.

Key words: highly qualified weightlifters, creatinine, creatine phosphate energy supply mechanism, creatine phosphokinase, aspartate aminotransferase, muscle tissue destruction index, competitive mesocycle, training load.

Актуальность. Растущая конкуренция в современном спорте предполагает дальнейший поиск эффективных средств и методов спортивной подготовки, повышение качества управления тренировочным процессом с использованием комплексного контроля. Отсутствие объективных данных влияния физической нагрузки на организм спортсмена снижает эффективность управления тренировочным процессом. Для решения данной проблемы в спорте часто используется биохимический контроль [1,2], в частности связанный с измерением концентрации креатинина в крови спортсмена, по которой оценивают индивидуальную емкость и мощность креатинфосфатного механизма энергетического обеспечения мышечного сокращения [3-7]. Научные данные говорят о том, что между количеством креатина и сократительными белками (актин) имеется тесная взаимосвязь [5]. Исследования на тяжелоатлетах показало, что между уровнем спортивного мастерства и показателями креатинина на кг собственного веса существует значимая корреляция ($r = 0,670$) ($p < 0,01$) [6]. Такая научная информация открывает возможность для построения более эффективных моделей тренировочного процесса с выраженной направленностью на развитие креатинфосфатного механизма энергообеспечения мышечной работы в избирательной фракции быстрых мышечных волокон, добиваясь при этом более высоких темпов прироста массы миофибрилл и силы сокращения мышц.

В спорте часто используется биохимический контроль, в частности связанный с измерением концентрации креатинфосфокиназы, по которой оценивают степень разрушения мембраны мышечных волокон [2, с 279]. Разрушение мембраны клетки сопряжено с чрезмерным накоплением молочной кислоты и ионов водорода. В сочетании с относительно длительным временем их действия в мышечной клетке могут произойти обширные разрушения внутриклеточных структур, которые будут элиминироваться. Повышение концентрации ионов водорода в саркоплазме активизирует процессы перекисного окисления липидов (ПОЛ), что еще усиливает процессы разрушения внутриклеточных структур, в том числе и мембран мышечной клетки [2,3]. Важным аспектом, который так же связан с механизмами функционирования мышечной клетки является тесное взаимодействие рибосом и полисом (на которых идет синтез белков) с цитоплазматическими мембранами. Научные данные говорят о том, что в лизосомах клетки присутствуют высокоактивные РНК-азы, которые «сразу же после повреждения клетки начинают разрушать высокополимерную РНК. В результате от полисом остаются только фрагменты» [8, с 155]. Таким образом, синтез белков, в том числе миофибрилл, становится невозможным. Представленная информация расширяет понимание процессов, происходящих в организме человека при воздействии максимальных тренировочных нагрузок, а так же дает определенные возможности для построения более эффективных тренировочных моделей, которые бы исключали наличие пограничных состояний, когда «адаптогенез может перейти в стадию патогенеза» (Меерсон Ф.З. 1988), что приводит к различным травмам и заболеваниям спортсменов, а так же к понижению темпов прироста спортивно-технических показателей. Важной задачей является экспериментальная оценка возможностей оказывать влияние на количественные показатели биомаркеров за счет индивидуальной коррекции величины тренировочной нагрузки и, тем самым, контролировать внутриклеточные процессы в мышечных волокнах, добиваясь наилучшего баланса между разрушением и синтезом «нуклеиновых кислот и белков» [9].

Цель исследования – изучить динамику изменения биохимических показателей в крови у тяжелоатлетов в ходе соревновательного периода подготовки к международным соревнованиям. **Методы исследования.** Методы биохимического и педагогического контроля. Методы математико-статистического анализа.

Организация исследования. В исследовании приняли участие женщины тяжелоатлетки высокой квалификации, которые были членами национальной сборной Республики Казахстан в период подготовки к чемпионату Азии. Определялся собственный вес спортсменок и уровень спортивного мастерства в абсолютных значениях (очки) с использованием коэффициентов таблицы Снклера.

Лабораторное обследование спортсменов по определению биохимических маркеров в крови проводилось во время учебно-тренировочного сбора, после интенсивной физической нагрузки, ночного отдыха (сна), на следующее утро, натощак. Забор крови проводился из локтевой вены. Лабораторные исследования выполнялись на автоматическом биохимическом экспресс-анализаторе.

При лабораторном анализе определялись значения креатинина, единица измерения мкмоль/л и мкмоль/л/кг, креатинфосфокиназы (КФК), аспаратаминотрансферазы (АСТ), единица измерения U/L, Unity/Litre, едениц/литр, (ед./л). Определялся индекс повреждения мышечной ткани (КФК/АСТ). Для обработки данных использовалась программа математико-статистического анализа SPSS. При анализе определялись следующие статистические показатели: среднее групповое - M, стандартное отклонение - S. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента для зависимых выборок. Испытуемые тренировались по традиционным программам [10,11]. Забор крови производился на пике спортивной формы за 4 и 2 недели до главного старта, и третье измерение проводилось сразу после завершения соревнований.

Результаты исследования и дискуссия. Значения полученных эмпирических данных по величине собственного веса и личного результата в сумме двоеборья в очках, а так же биохимических показателей представлены в табл. 1. Среднегрупповые значения концентрации креатинина равнялась $M=99,9$ мкмоль/л; $S=10,83$. Значения креатинина на кг веса составили $M=1,26$ мкмоль/л/кг, $S=0,34$. Среднегрупповая величина креатинина выше референтных значений [1], что может свидетельствовать о высокой эффективности и направленности тренировочной нагрузки на развитие мощности креатинфосфатного механизма обеспечения энергии мышечного сокращения. Расчеты частного коэффициента корреляции между показателями креатенина на кг веса и уровня спортивного мастерства в абсолютных значениях при исключении влияния собственной массы тела имеют значимую взаимосвязь $r=0,73$ ($P<0,05$).

Таблица 1. Биохимические показатели у тяжелоатлетов (n=8)

№ п. п	Собственный вес (кг)	Результат в сумме двоеборья (очки)	Креатинин (мкмоль/л /кг)	Креатинин (мкмоль/л)	Креатин-фосфокиназа (ед./л)	АСТ (ед./л)	ИРМТ
1	48,80	251,00	1,52	77,50	147,00	19,60	7,50
2	57,00	322,00	1,79	102,00	195,00	25,10	7,77
3	75,40	264,00	1,33	105,30	544,00	20,40	26,70
4	78,50	254,00	1,26	101,10	305,00	41,80	7,30
5	79,00	237,00	1,38	114,30	132,00	16,10	8,20
6	84,00	248,00	1,21	102,70	155,00	18,20	8,50
7	123,00	270,00	0,76	92,50	186,00	22,20	8,40
8	128,00	279,00	0,82	103,70	498,00	23,50	21,20
M	84,2	265,00	1,26	99,90	270,3	23,4	11,95
S	28,2	26,3	0,34	10,8	164,1	8,0	7,6
Референтные значения				53-97	0-145	0-31	0-10

Показатели активности КФК в данной группе испытуемых составила $M=270,3$ ед/л; $S=164,1$. Практически у всех обследованных активность КФК не превышала физиологические нормы, а среднегрупповая величина была выше референтных значений не более чем в 1,5 раза [1]. Эмпирические данные говорят о том, что спортсменам удалось сохранить высокий уровень адаптационного потенциала, что явилось залогом успешного выступления на чемпионате Азии. Важно отметить, что у большинства испытуемых индекс повреждения мышечной ткани (КФК/АСТ) был не более 10, что указывает на отсутствие критичных повреждений мышечных волокон [1]. Важное значение при биохимическом мониторинге спортсменов отводится изучению активности внутриклеточных трансаминаз – АСТ (диагностика состояния сердца) [1,5]. Среднегрупповые величины активности данных ферментов у испытуемых находились в пределах нормальных величин [1].

Значения полученных биохимических показателей, отражающих уровень концентрации креатенина, креатинфосфокиназы (КФК), аспартатаминотрансферазы (АСТ) в крови испытуемых (абсолютные значения) в начале и в конце тренировочного мезоцикла, а также величину и направленность среднегрупповых изменений представлены в таблице 2. Среднегрупповая величина креатенина выше референтных значений [1]. Наблюдается значимый рост показателей креатенина на фоне пиковых нагрузок в течение двух недель на 11,34 мкмоль/л ($P<0,05$). При этом в ходе планомерного снижения тренировочной нагрузки за две недели до начала чемпионата и в период участия в соревнованиях показатели среднегрупповых значений креатенина резко снизились на 22,2 мкмоль/л ($P<0,001$). Полученные эмпирические данные могут свидетельствовать о высокой чувствительности креатинфосфатного механизма на действие тренировочной нагрузки различной величины и направленности.

Таблица 2. Динамика изменений биохимические показатели у тяжелоатлетов в период максимальных нагрузок перед чемпионатом Азии и сразу после соревнований (n=8)

№ п/п	Статистические показатели	1 измерение	2 измерение	3 измерение
		Креатинин ед/л на кг массы тела		
1	M	1,14	1,26	0,99
	S	0,38	0,34	0,32
	Разница		0,12	-0,27
	t		3,23	4,31
2		Креатинин ед/л		
	M	88,5	99,9	77,7
	S	10,67	10,83	9,06
	Разница		11,34	-22,2
	t		3,4	5,7
3		Креатинфосфокиназа (КФК) ед/л		
	M	227,75	270,3	243,1
	S	66,81	164,1	120,65
	Разница		42,5	-27,13
	t		0,95	1,4
4		Аспартатаминотрансфераза (АСТ) ед/л		
	M	20,81	23,4	21,49
	S	8,05	8,0	5,29
	Разница		2,55	-1,87
	t		3,44	1,29
5		Индекс разрушения мышечной ткани (КФК/АСТ) ед (ИРМТ)		
	M	11,72	11,95	11,95

S	4,02	7,6	6,5
Разница		0,23	0
t		0,12	0

Примечание: значение $t = 2,37$; $P < 0,05$; $t = 3,50$; $P < 0,01$; $t = 5,41$; $P < 0,001$

В результате проведенного исследования было установлено, что в ходе мезоцикла динамика изменений среднегрупповых биохимические показатели креатинфосфокиназы были статистически недостоверны. Данные факты свидетельствуют об адекватной индивидуальной реакции организма спортсменок на воздействие максимально высоких тренировочных нагрузок. Такие данные могут быть свидетельством того, что в большом объеме мышечной массы не наблюдалось негативного влияния на процессы восстановления, связанные с угнетением синтеза «нуклеиновых кислот и белков» [9], и это как следствие могло позитивно влиять на темпы прироста массы миофибрилл, что непосредственно будет влиять на суммарную эффективность тренировочного процесса по такому критерию, как прирост спортивно-технических показателей. Важно отметить, что у большинства испытуемых индекс повреждения мышечной ткани (КФК/АСТ) был не выше 10, что указывает на отсутствие критичного повреждения мышечных волокон [1].

Важным результатом проведенного исследования является то, что на экспериментальном уровне была показана возможность оказывать влияние на количественные показатели биомаркеров в рамках одного мезоцикла за счет индивидуальной коррекции величины тренировочной нагрузки и, тем самым, контролировать внутриклеточные процессы в мышечных волокнах, добиваясь наилучшего баланса между разрушением и синтезом «нуклеиновых кислот и белков» [9]. Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что в ходе подготовки тяжелоатлеты успешно справлялись с высокими тренировочными нагрузками с выраженной направленностью на активацию креатинфосфатного механизма энергообеспечения. Невысокие показатели КФК и индекса повреждения мышечной ткани оказали позитивное влияние на эффективность тренировочного процесса тяжелоатлетов и позволило добиваться высоких темпов прироста спортивно-технических показателей. В результате женская сборная команда успешно выступила на чемпионате Азии и завоевала 2 золотые, 1 серебряную и 2 бронзовые медали. Одна участница была признана лучшей спортсменкой чемпионата, а другая спортсменка стала победителем чемпионата Азии в абсолютном зачете (по системе Синклера). Данная спортсменка сделала попытку в толчке установить новый мировой рекорд.

Для достижения высокого тренировочного эффекта в тяжелой атлетике, следует выполнять короткие по времени и с высокой интенсивностью тренировочные нагрузки. Для достижения больших объемов тренировочной работы высокой интенсивности следует увеличивать количество тренировок до двух-трех в течение дня. Для исключения накопления избыточной концентрации лактата необходимо между упражнениями включать периоды пассивного отдыха в течение 15-20 минут [3]. Этого времени достаточно для снижения лактата на 50-60% [12]. Знание законов функционирования и адаптации человеческого организма к тренировочным нагрузкам различной направленности позволяет повысить эффективность подготовки спортсменов на всех этапах становления спортивно-технического мастерства [13,14].

Заключение. Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что в ходе подготовки тяжелоатлеты успешно справлялись с высокими тренировочными нагрузками с выраженной направленностью на активацию креатинфосфатного механизма энергообеспечения мышечной работы. Невысокие показатели КФК и индекса повреждения мышечной ткани оказали позитивное влияние на эффективность тренировочного процесса тяжелоатлетов и позволило добиваться высоких темпов прироста спортивно-технических показателей.

Список литературы:

1. Раджабқадиев Р.М. Биохимические маркеры адаптации высококвалифицированных спортсменов к различным физическим нагрузкам // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 7, № 2. – С. 81-91.
2. Уилмор Д.Х. Физиология спорта.- Киев: Олимпийская литература, 2001. – 493 с.
3. Уилмор Д.Х., Костил Д.Л. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 104 с.
4. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры.-2-е изд., доп.-М.: Советский спорт,2004.-220с.
5. Биохимия: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В.В.Меньшикова, Н.И. Волкова.– М.: Физкультура и спорт, 1986. – 384 с.: ил.
6. Сивохин И.П., Марденова Г.Б., Огиенко Н.А., Андрущишин И.Ф., Черногоров Д.Н. Оценка эффективности тренировочного процесса тяжелоатлетов с использованием биохимических показателей креатинина //Современные вопросы биомедицины. -2023. -Т.7. - №4.
7. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: Автореф. дисс. ...док. био. наук / Н.И.Воков.-М.: НИИФ, 1990. – 101 с.
8. Иванов И.И., Коровкин Б.Ф., Пинаев Г.П. Биохимия мышц. - М.: Медицина, 1977.- 343с.
9. Меерсон Ф.З. Пшеничникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988.-256 с.
10. Сивохин И.П., Скотников В.Ф., Комаров О.Ю., Тапсир М., Федоров А.И., Калашников А.П. Эффективность тренировочной нагрузки алактатной направленности в подготовке элитных тяжелоатлетов // Теория и практика физической культуры. М.- 2017.- №3.- С.26-29.
11. Сивохин И.П., Марденова Г.Б.,Андрущишин И.Ф, Мустафин С.К., Кенжегулов А.Р. Биохимические показатели креатинфосфокиназы у тяжелоатлетов сборной Казахстана // Теория и методика физической культуры.– №2 (60).– 2020.– С.79-87.
12. Сивохин И.П., Агеев О.В., Орехов Л.И., Хлыстов М.С., Ни А.Г.Изменение лактата на тренировочную нагрузку в микроцикле подготовки тяжелоатлетов // Теория и методика физической культуры: научно–теоретический журнал, Алматы, 2012. - №2 (29) - С68-73.
13. Сивохин И.П., Марденова Г.Б., Огиенко Н.А., Скотников В.Ф. Оценка эффективности тренировочного процесса тяжелоатлетов с использованием биохимических маркеров // Теория и практика физической культуры. М.- 2022, - № 5. – С. 55-58.
14. Раджабқадиев Р.М., Выборная К.В. Индекс анаболизма высококвалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. М.- 2021.- №10.- С.46-49.

УДК: 796.011:159.99

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Светличная Н.К. – доцент,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Узбекистан**

Аннотация. В статье рассматриваются психологические аспекты адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, методологические аспекты психологической

деятельности, влияние на организм человека с отклонениями в состоянии здоровья и(или) инвалидностью.

Ключевые слова: психологические аспекты, адаптивная физическая культура и спорт.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS **Svetlichnaya N.K., Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan**

Abstract. The article considers the psychological aspects of adaptive physical culture and adaptive sports, methodological aspects of psychological activity, the effect on the human body with disabilities and (or) disabilities.

Key words: psychological aspects, adaptive physical culture and sports.

Введение. Одной из приоритетных задач социальной политики Республики Узбекистан выступает модернизация социальных процессов в направлении повышения качества и доступности услуг, в том числе физкультурно-спортивных, образовательных, медико-социальных, для всех категорий населения, вне зависимости от состояния здоровья, материального, политического, социального или религиозного статуса. Это, в частности, определяет своевременный подход к оздоровительному, реабилитационному, учебно-воспитательному процессу людей с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидностью.

В современном обществе состояние здоровья человечества востребовало гуманизации всех сторон его жизнедеятельности. Во взаимосвязи с этим особенное место уделяется людям с отклонениями в состоянии здоровья и (или) инвалидностью. В Республике Узбекистан особое внимание уделяется проблеме развитию адаптивной физической культуры. Со стороны правительства принят ряд нормативно-правовых документов, регулирующих данную сферу, включая образовательную, социальную, спортивную и другие направления, в которых отображены процессы создания условий для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом лиц ограниченными возможностями здоровья и(или) инвалидностью.

Физическая культура позволяет сглаживать и преодолевать множество нарушений в здоровье, которая обеспечивает формирование двигательного аппарата, укрепляет здоровье личности, повышает уровень физической и функциональной подготовленности, увеличивает работоспособность организма человека, ведь именно движение производит непосредственную взаимосвязь людей с окружающей средой и факторами, которые лежат в качестве развития психики человека [6].

Постановка задачи. Целью настоящей работы было определено формирование аналитического инструментария, посвященного обзору проблем развития инклюзивного образования в сфере адаптивного физического воспитания. Методами исследования были определены: метод анализа научно-методической литературы и нормативной документации, метод обобщения.

Результаты исследования. Работа с людьми, имеющими нарушения здоровья, дефекты и(или) инвалидность, опирается на принципы гуманистической педагогики и психологии, важнейшими из которых являются: понимание человека как высшей социальной ценности и превращение лица с отклонениями в состоянии здоровья из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности.

Подсистемой физической культуры, специально разработанной для людей с отклонениями в состоянии здоровья и (или) инвалидностью, является адаптивная физическая культура, – одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение их потребности в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития и самореализации в целях улучшения качества жизни, интеграции и социализации, включающая в себя такие виды как: адаптивное физическое

воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды деятельности [5].

В своей совокупности, разные виды адаптивной физической культуры представляют собой систему спортивно-оздоровительных мероприятий с целью подготовки, реабилитации и адаптации в социуме людей с отклонениями в состоянии здоровья и(или) инвалидностью.

Психолого-педагогические воздействия в процессе занятий предполагают максимально индивидуальный подход с учетом информации о состоянии и отклонениях здоровья человека (нозологическая группа, сопутствующие заболевания и вторичные отклонения, уровень сохранных функций), об уровне его физической и функциональной подготовленности, личностных особенностях [4]. Весомыми факторами успешной работы являются равноправные отношения педагога (тренера, инструктора, реабилитолога) и занимающегося (спортсмена, обучающегося, реабилитанта), а также организация личностно-ориентированного обучения при групповой форме осуществления деятельности.

Предметом психологии адаптивной физической культуры является человек как личность и субъект деятельности (спортивной, оздоровительной, реабилитационной), а также психологические факторы адаптации, оздоровления и реабилитации.

Объектами психологии адаптивной физической культуры являются лица с ограниченными возможностями здоровья и(или) инвалидностью (имеющие, соответственно, временные или устойчивые проблемы со здоровьем и ограничением трудоспособности), тренеры адаптивного спорта, преподаватели адаптивного физического воспитания, инструктора, методисты, группы и команды адаптивных спортсменов.

Цель психологической помощи в адаптивной физической культуре – повышение эффективности тренировочной работы, оздоровления и восстановления, улучшение социальной адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и (или) инвалидностью.

Психологи, работающие в сфере адаптивной физической культуры, используют методы психодиагностики и психологического исследования, медицинского контроля, педагогических наблюдений и эксперимента, и др.

Накопленный опыт применения физических упражнений у лиц с отклонениями в состоянии здоровья показал, что двигательная активность в совокупности со средствами реабилитации позволяет быстрее и эффективнее улучшать состояние здоровья. При организации процесса занятий адаптивной физической культурой, спортом и реабилитацией, наряду с медико-социальными, выделяют психологические аспекты: формирование позитивного отношения к занятиям (спортивно-тренировочным, оздоровительным, реабилитационным мероприятиям), стимулирование активности, мотивации, целеустремленности, настойчивости в процессе занятий. Тот факт, что человек после травмы (болезни) ограничен в движениях и общении, имеет психологические последствия – снижается уверенность, ухудшается настроение, появляются пессимизм, подавленность, замкнутость и т.д. [4] Поэтому для достижения полной адаптации и восстановления необходима не только физическая, но и психологическая работа – положительный эмоциональный фон, адекватная самооценка, желание бороться с трудностями и т.п. [1]

При планировании программы тренировочных, физкультурно-оздоровительных и реабилитационных занятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и(или) инвалидностью в большей степени, чем для других категорий занимающихся, следует уделять внимание психологическим характеристикам личности. Человек после болезни или травмы может “погрузиться” в причины ее возникновения, стать более тревожным и осторожным, начать пристально анализировать свое состояние и самочувствие и т.д. Посттравматический кризис способствует формированию и закреплению социальной роли “лица с ограниченными возможностями” (на повседневном уровне – “инвалида”), что негативно влияет на процесс адаптации и реабилитации, в том числе и социальной. В последствии, социальная адаптация может быть замещена или же конкурировать с другими социальными ролями, в том числе под

влиянием тренировочных занятий с ролью «спортсмена», что приводит к позитивной трансформации личностных установок и качеств [2].

Психолог может помочь специалисту, организующему процесс занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом для временно нетрудоспособных людей и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, учитывать ряд факторов, основанных на психологических знаниях:

- аспекта формирования внутренней картины болезни (преобладание разных видов страхов и опасений, связанных с болезнью, травмой);

- темперамента и типологии высшей нервной деятельности (включая характер, интеллект, установки, ценности и идеалы);

- направленности личности, мотивации, ценностей; при высоком чувстве ответственности за порученное дело, семью, детей, занимающийся склонен преодолевать свои патологические ощущения, иногда уклоняться от лечения, слишком рано приступать к работе; пониженное чувство ответственности ведет к тому, что человек, напротив, склонен использовать развившееся заболевание и возникшую в связи с этим новую жизненную ситуацию для личной выгоды или бездействия;

- социально психологической ситуации, в которой развилось заболевание или наступила инвалидизация (изменение привычного круга общения, уход из семьи-близких-родственников, невозможность общаться с прежними друзьями, отсутствие контактов с «товарищами по несчастью», людьми, имеющими такое же заболевание или дефект. Важной составляющей психологической помощи является разработка рекомендаций по психологически грамотному взаимодействию тренера (инструктора, реабилитолога) и занимающегося (спортсмена, обучающегося, реабилитанта).

В совокупности мероприятия психологической помощи (психокоррекция, психопрофилактика, консультирование и др.) направлены на то, чтобы занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом были полезны для здоровья, приносили удовольствие занимающимся и улучшали их социальную адаптацию.

Психология адаптивной физической культуры – один из молодых разделов психологии физической культуры и спорта, активно развивающийся с конца прошлого века. В этом разделе тесно переплетаются понятия и методы психологии, девиации, медицины, патологии, педагогики и спортивных наук. Специалисты данного профиля не только оказывают помощь больным и лицам с отклонениями в состоянии здоровья, но также разрабатывают технологии, формы и методики, которые могут быть использованы для подготовки спортсменов, занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью и реабилитантов после травм и болезней.

Заключение. Психолого-педагогические аспекты адаптивной физической культуры и спорта направлены на формирование у людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных познаний, жизненно и профессионально нужной двигательной активности и навыков, на формирование обширных физических и специальных качеств, увеличение функционального потенциала организма, на наиболее развернутую реализацию сохранения и использования оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств. Основная психологическая задача при занятиях адаптивной физической культурой и спортом состоит в развитии людей с отклонениями в состоянии здоровья осознанного отношения к собственным силам, уверенности в них и готовности к решительным действиям, а также к преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок и потребности в систематических занятиях двигательной активностью.

Список литературы:

1. Адаптивный спорт: Настольная книга тренера / С.П.Евсеев, О.Э.Евсеева, А.Г.Абалян [и др.]. – Москва: ООО "ПРИНЛЕТО", 2021. – 600 с.

2. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры. – Москва: Юрайт, 2023. – 181 с.
3. Евсеев С.П., Шелехов А.А., Евсеева О.Э., Аксенов А.В. Принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №9. – С. 71-72.
4. Поддубный С.К., Куртев С.Г. Психология болезни и инвалидности. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – 248 с.
5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / авторы-составители О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 384 с.
6. Mijamolov M.X., Sobirova L.B. Adaptiv va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasi. – T.: O'zkitobsavdo nashriyoti, 2021. – 235 b.

УДК 159.9:796.01

ПОДХОДЫ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ (ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ) СОПРОВОЖДЕНИЮ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Хвацкая Е. Е. - кандидат психологических наук, доцент,
Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород, Россия
Латышева Н. Е. – кандидат педагогических наук, доцент,
Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлены подходы к психологическому сопровождению спортивной карьеры (психолого-педагогическому – с учетом преобладания детей и подростков, особенно на ее начальных этапах), на основе которых реализовано трехлетнее научное исследование прикладной направленности в разных субъектах Российской Федерации (Санкт-Петербург, Архангельская область, Красноярский край, Москва).

Ключевые слова: спортивная карьера, психологическое (психолого-педагогическое) сопровождение, ресурсный подход, экологический подход.

APPROACHES TO PSYCHOLOGICAL (PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL) SUPPORT OF ATHLETES' CAREER

Khvatskaya E.E., Latysheva N. E., Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg, Russia, National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Russia

Abstract. The article presents approaches to psychological support of athletes' career (psychological-pedagogical because of *predominance* children and teenagers, especially in its initial stages), on the basis of which a three-year applied scientific research scientific study in different entities of the Russian Federation (Saint-Petersburg, Arkhangelsk region, Krasnoyarsk region, Moscow).

Keywords: athletes' career, psychological (psychological and pedagogical) support, resource approach, environmental approach

Психология спортивной карьеры – авторская оригинальная концепция Н.Б. Стамбуловой, включающая синтетическую, аналитическую и структурную модели карьеры и психологические описания на уровне общего, особенного и единичного, а также общую модель ее психологического сопровождения [5].

Спортивная карьера – это многолетняя спортивная деятельность, нацеленная на высокие достижения и связанная с постоянным самосовершенствованием спортсмена в одном или нескольких видах спорта. Сегодня, особенно в видах спорта с ранней спортивной специализацией, речь чаще всего идет про один вид спорта.

Синтетическая модель спортивной карьеры включает четыре объективных (длительность, генерализованность-концентрированность; уровень достижений; «цена» карьеры) и две субъективных характеристики (удовлетворенность и успешность) для описания карьеры как целого. Базисом аналитической модели спортивной карьеры является кризисная модель жизненного пути Л.С. Выготского. В спортивной карьере выделены семь предсказуемых кризисов-переходов (transitions) элитарной спортивной карьеры: 1) кризис начала спортивной специализации; 2) кризис перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта; 3) кризис перехода из массового спорта в спорт высших достижений; 4) кризис перехода из юношеского спорта во взрослый спорт; 5) кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт; 6) кризис перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры; 7) кризис завершения спортивной карьеры и перехода к другой карьере; и ситуационные (непредсказуемые) кризисы. Структурная модель спортивной карьеры основана на психологической структуре деятельности А.Н. Леонтьева (мотивация–средства деятельности–результат) и обосновывает три уровня психологических детерминант спортивных достижений в узком смысле (операционный, ситуационный и карьерный), а также три основных направления социализации в спорте, включая становление мотивации и спортивной направленности личности, индивидуального стиля деятельности и спортивно-важных (=профессионально-важных) качеств. При этом результат спортивной карьеры в широком смысле – достижения спортсмена в контексте жизненного пути.

Психологическое сопровождение спортивной карьеры – это система общих и частных технологий психологической помощи спортсмену и особенностей их применения на каждом из этапов карьеры, начиная с первых шагов спортсмена в спорте и заканчивая уходом из спорта и переходом к другой карьере. Общая модель психологического сопровождения спортивной карьеры включает: цели, основные направления, способы и условия психологической помощи спортсменам, критерии эффективности.

Задачи и содержание психологической помощи спортсменам на каждом из этапов спортивной карьеры определяются, прежде всего, содержанием соответствующих кризисов-переходов (transitions), а технологии психологической помощи базируются на модели «Мобилизация», рассматривающей спортсмена в качестве субъекта собственного развития и карьеры в спорте [5].

Какие же изменения за четверть века произошли в данном ракурсе спортивной психологии? Представленные ниже подходы к совершенствованию психологического (психолого-педагогического) сопровождения спортивной карьеры - теоретические основания реализованного трехлетнего научного исследования прикладной направленности в разных субъектах Российской Федерации (Санкт-Петербург, Архангельская область, Красноярский край, Москва) (2021-2023).

Спортивная карьера – сложное, многоступенчатое и динамичное образование, участие в котором требует максимальной активности спортсмена не только на уровне индивида, но и на уровне субъекта, личности и индивидуальности.

С экологической точки зрения карьера спортсмена — это путешествие через спортивную и неспортивную среду, различающуюся по целям, структуре и культуре. Эта среда может выступать в качестве ресурсов или барьеров для развития карьеры спортсменов [7].

Отечественные исследования сфокусированы на выявлении ресурсов спортсменов – возрастных, личностных и средовых [2]. В рамках ресурсного подхода психологическое сопровождение (психолого-педагогическое – с учетом преобладания детей и подростков, особенно на начальных этапах) спортивной карьеры выступает как фактор повышения конкурентоспособности в

профессиональном спорте, что требует поиска личностных и социально-психологических ресурсов, помогающих спортсмену достигать поставленных целей в соответствии с этапом подготовки [3].

Достаточно новым ракурсом в психологии спортивной карьеры является «двойная» карьера (dual career) – успешное сочетание спорта и других видов деятельности (прежде всего, учебной), включая компетенции спортсмена как внутренние ресурсы и психологическое сопровождение как внешний ресурс [3, 4]. В рамках данного ракурса психологическое сопровождение – это система мероприятий по формированию внутренних и внешних ресурсов для реализации спортсменами «двойной карьеры».

В зарубежной спортивной психологии в последнее десятилетие активно исследуется «среда развития спортивных талантов» («athletic talent development environments» (ATDEs)) с акцентом на «целостный экологический подход» («holistic ecological approach» (HEA)). Данный подход подразумевает ориентацию на окружающую среду спортсменов как на сложное и динамичное целое, состоящее из множества взаимосвязанных параметров, уровней и областей (целостность), которая влияет на их развитие (экология) [7].

Экологический подход к развитию спортивно одаренных детей для успешного перехода из юниоров в спорт высших достижений основан на создании среды, включающей объединение усилий всех субъектов спортивной карьеры (тренеры, родители), и на долгосрочности вместо установки на быстрый результат и др., что способствует развитию и психическому здоровью (эмоциональному благополучию) спортсменов. В данном контексте психологическое сопровождение можно рассматривать в качестве инструмента ее формирования [1, 6-7].

Цифровизация современного общества, являясь мощным ресурсом развития, может быть и барьером/ограничителем, предлагая неравноценную замену двигательной активности, реального общения интернет-взаимодействию. С этой точки зрения, психологическое (психолого-педагогическое) сопровождение может выступить в качестве механизма, поддерживающего динамическое равновесие между ними, что следует рассматривать в качестве нового вектора его совершенствования.

Таким образом, для успешного построения долгосрочной спортивной карьеры спортсмены используют ресурсы окружающей среды так же, как они способствуют успеху и ее развитию, что отражает парадигму взаимодействия между ними и взаимодополнением ресурсного и экологического подходов в совершенствовании психологического (психолого-педагогического) сопровождения спортивной карьеры, прежде всего, через призму спортивного резерва – исторически более позднего объекта научно-исследовательского интереса спортивной психологии.

Список литературы:

1. Веракса А. Н., Леонов С.В. Экологический подход У. Бронфенбреннера в спортивной психологии // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2009. – № 4. – С. 78–84.1.
2. Горская Г. Б. Личностные и средовые факторы спортивной деятельности : монография . – Краснодар : КГУФКСТ, 2022. – 172 с.
3. Ильина Н. Л. Реализация спортсменом двойной (параллельной) карьеры // Ананьевские чтения-2016 : материалы научной конференции, 25–27 октября 2016 г. / под ред. Н. В. Гришиной, А. В. Шаболтас. – Санкт-Петербург : СПбГУ, 2016. – С. 196–197.
4. Сальников В. А., Бабушкин Г. Д., Андрюшишин И. Ф., Хвацкая Е. Е. Психологические факторы успешности спортивной деятельности : монография . – Омск : Издательство СИБАДИ, 2020. – 326 с.
5. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры : дис. ... д-ра психол. наук : специальность 19.00.13.; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 1999. – 417 с.

6. Хвацкая Е. Е., Коршунова О. В., А. Л. Штуккерт А.Л. Справедливые групповые нормы как социально-психологический критерий здоровой спортивной среды // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 1. – С. 44–46.

7. Henriksen K., Stambulova N. The social environment of talent development in youth sport. – DOI: 10.3389/fspor.2023.1127151 // Frontiers in Sports and Active Living. – 2023. – Т. 5. – С. 1127151.

УДК 796.01:159.9

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЯТИФАКТОРНОГО ОПРОСНИКА ЛИЧНОСТИ BIG FIVE И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ КЁРЛИНГИСТОВ

**Усманова З.Т. - кандидат психологических наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», Казань, Россия**

Аннотация. Статья посвящена исследованию взаимосвязи пятифакторного опросника личности Big Five и копинг-стратегий кёрлингистов. Нами были использованы «Большой пятифакторный личностный опросник» (Big5) Р. МакКрае и П. Коста, в адаптации А.Б. Хромова; «Опросник способов совладающего поведения» Ричарда Лазаруса и Сьюзан Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой; коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Цель исследования состояла в выявлении и индивидуально-типологических особенностей личности спортсменов-кёрлингистов и определении их взаимосвязи с копинг-стратегиями членов сборной команды России по кёрлингу. Анализ результатов исследования показал, что копинг-стратегии тесно взаимосвязаны с индивидуально-типологическими характеристиками личности спортсмена и поэтому, когда мы говорим о том, что эти спортсмены в кёрлинге обладают такими индивидуально-типологическими особенностями, то исходя из этого, они каким-то образом будут реагировать на стрессовые ситуации, то есть на индивидуально-типологические характеристики, предпосылкой того стресса, который они будут испытывать и копинг-стратегии, к которому они будут соответствовать.

Ключевые слова: пятифакторный опросник личности, экстраверсия-интроверсия, привязанность-обособленность, контролирование-естественность, эмоциональная устойчивость-эмоциональная неустойчивость, экспрессивность-практичность, копинг-стратегии кёрлингистов.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE BIG FIVE FIVE-FACTOR PERSONALITY QUESTIONNAIRE AND CURLING COPING STRATEGIE

Usmanova Z.T., Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia

Annotation. The article is devoted to the study of the relationship between the five-factor personality questionnaire Big Five and the coping strategies of curlers. We used the "Big Five-factor Personality Questionnaire" (Big5) by R. McCrae and P. Costa, in the adaptation by A.B. Khromov; the "Questionnaire of coping behavior methods" by Richard Lazarus and Susan Folkman in the adaptation by T.L. Kryukova; Spearman's rank correlation coefficient. The purpose of the study was to identify individual typological features of the personality of curling athletes and determine their relationship with the coping strategies of the members of the Russian national curling team. The analysis of the research results showed that coping strategies are closely interrelated with the individual typological characteristics of an athlete's personality, and therefore, when we say that these athletes in curling have such individual typological characteristics, then based on this, they will somehow respond to stressful situations, that is, individually-typological characteristics.

Keywords: five-factor personality questionnaire, extraversion-introversion, attachment-isolation, control-naturalness, emotional stability-emotional instability, expressivity-practicality, coping strategies of curlers.

Актуальность. Частым запросом к спортивному психологу выступает проблема чрезмерного волнения спортсменов перед ответственными матчами. Проблема управления стрессом в спорте, в частности поведение спортсмена во время соревновательного стресса, по-прежнему остается актуальной на сегодняшний день. Это касается не только детско-юношеского, но и спорта высших достижений. К настоящему времени в спортивной психологии достаточно хорошо изучено поведение спортсмена в стрессовой ситуации [2].

Цель исследования – выявить индивидуально-типологические особенности личности спортсменов-керлингистов и рассмотреть их взаимосвязь с копинг-стратегиями членов сборной команды России по керлингу.

Методы исследования. Для реализации цели нашего исследования были использованы следующие методы. 1. «Большой пятифакторный личностный опросник» (Big5) Р. МакКрае и П. Коста, в адаптации А.Б. Хромова [3]. 2. «Опросник способов совладающего поведения» Ричарда Лазаруса и Сьюзан Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой [1]. 3. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Обсуждение результатов исследования. В исследовании принимали участие члены сборной команды России из городов Москва, Санкт-Петербург, Иркутск, Казань. Спортивная квалификация участников исследования была от первого спортивного разряда до мастера спорта России. Возраст испытуемых от 18 до 23 лет. Выборка составляла $n=40$.

Согласно представленным результатам, по первому фактору «экстраверсия-интроверсия» видно, что данный показатель среди девушек и юношей имеет отличие. У спортсменов-керлингистов он находится в диапазоне 22-67 баллов, а у спортсменок-керлингисток 30-66 баллов. Результаты интерпретировались по интервалу среднего значения (от 41 до 50 баллов). Согласно данному диапазону, 36% девушек и 33.3% юношей имеют средние оценки, а значит, они относятся к типу амбиверт. 44% девушек и 33.3% юношей относятся к типичным экстравертам, а 20% девушек и 33.3% юношей относятся к явным интровертам.

По данным нашего исследования, интроверты тихие, спокойные, не любят непредсказуемых амбициозных ситуаций, чувствительны к вознаграждениям. Это связано с некоторыми физиологическими особенностями их нервной системы, с оптимальным уровнем возбуждения. Экстраверта характеризует шум, активность, общение, обожают соревновательную деятельность и риск (рис. 1).

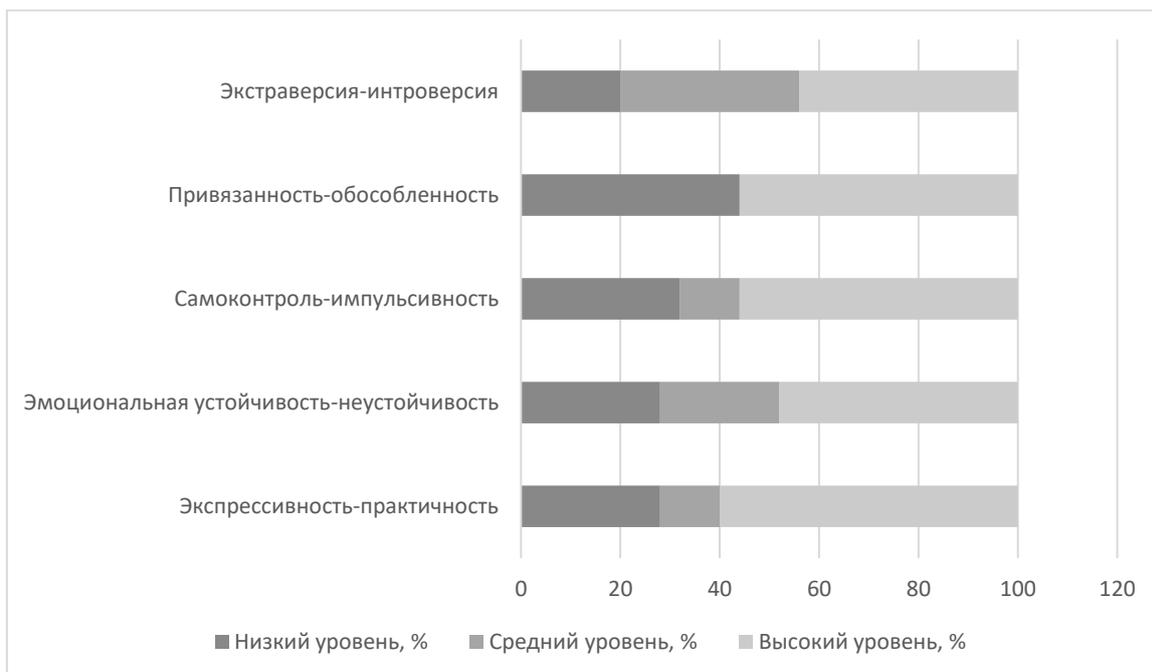


Рисунок 1. Линейчатая диаграмма выраженности личностных факторов кёрлингистов (девушки)

Интересно отметить данные второго фактора «привязанность-обособленность» или по-другому, умение налаживать взаимодействие с людьми. 56% девушек имеют высокие и 44% низкие показатели по данному фактору. Это говорит о том, что они являются отличными командными игроками, которые ставят потребности других выше собственных, дружелюбны, умеют побуждать других к сотрудничеству. Однако, 44% игроков мало заботит групповое благополучие. Такие люди безразличны к состраданиям других игроков, могут проявить жестокость в словах и поведении, но открыты мыслить критически и способны принимать объективные решения (рис. 2).

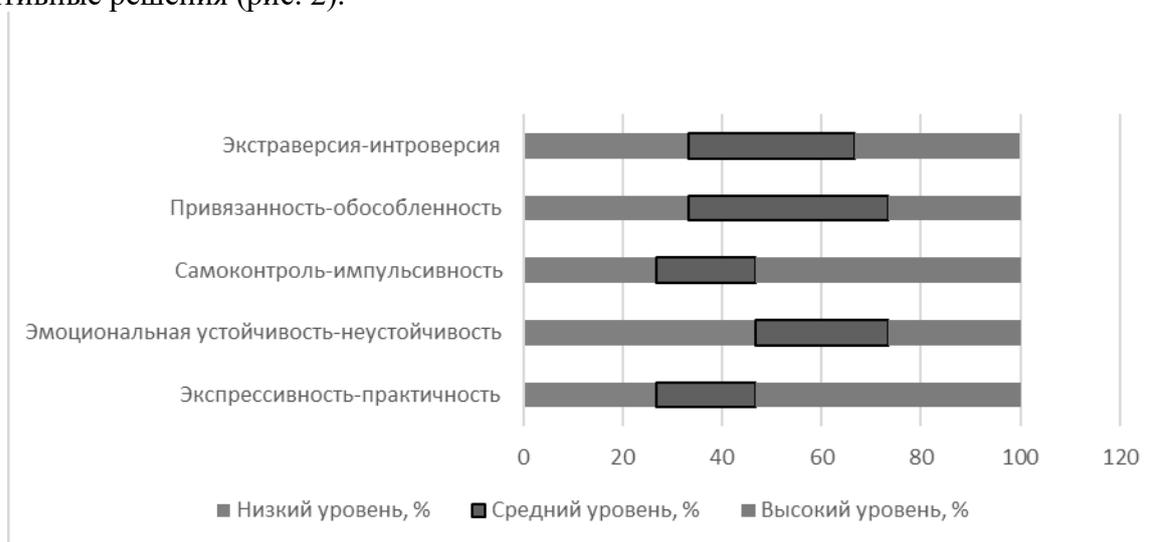


Рисунок 2. Линейчатая диаграмма выраженности личностных факторов кёрлингистов (юношей)

Между тем, 26.7% юношей имеют высокие показатели по данному фактору, а 40% средние и 33.3% низкие. Это подтверждает, что 40% игроков гармонично взаимодействуют в команде, стараются избегать острых углов в общении, чувствуют ответственность за общее дело, при этом, не боятся помогать и проявлять уважение к другим.

Результаты третьего фактора «самоконтроль-импульсивность». Данный показатель у 56% женщин и 53.33% юношей находится на высоком уровне. Для спортсменов с высоким показателем важным выступает настойчивость и решительность в достижении своей цели, ответственность и высокий уровень контроля. Такие игроки амбициозны, трудолюбивы, они могут опереться на свою дисциплину и быть мотивированными на высокие достижения в спорте. Это профессиональные контролёры, предпочитающие точность и аккуратность. Можно сделать вывод, что именно высокие значения данного фактора выступают характерными и успешными чертами кёрлингиста, ведь сутью данного фактора является волевая регуляция спортсмена. У юношей и женщин данный фактор находится в диапазоне 19-70 баллов, а у девушек 22-70.

Согласно полученным данным четвертого фактора «эмоциональная устойчивость-неустойчивость» мы видим значительные расхождения показателей среди юношей и девушек. У девушек он находится в диапазоне от 22-64 баллов, а у юношей – 23-60 баллов. Низкие значения данного фактора говорят об эмоциональной устойчивости юношей (46.7%), что характеризует их уверенными в себе, спокойными и адекватными в ситуации соревновательного стресса. Когда как у девушек данный фактор составляет 28%. 48% девушек имеют высокие значения, что говорит об эмоциональной неустойчивости и характеризует их как не готовыми к саморегуляции. Это говорит о повышенной эмоциональности, цикличности настроения, способности обвинять себя в неудачах. Такие спортсмены хуже проявляют себя в стрессовой ситуации.

Анализ результатов по фактору «экспрессивность-практичность» говорят о высоких показателях (60%) данного фактора среди девушек, что способствует способности к обучаемости, открытости новому, они достаточно эмоциональны и экспрессивны, больше доверяют чувствам и интуиции, чем здравому смыслу.

Обобщенные результаты исследования копинг-стратегий поведения спортсменов в кёрлинге представлены на рисунках 3 и 4.

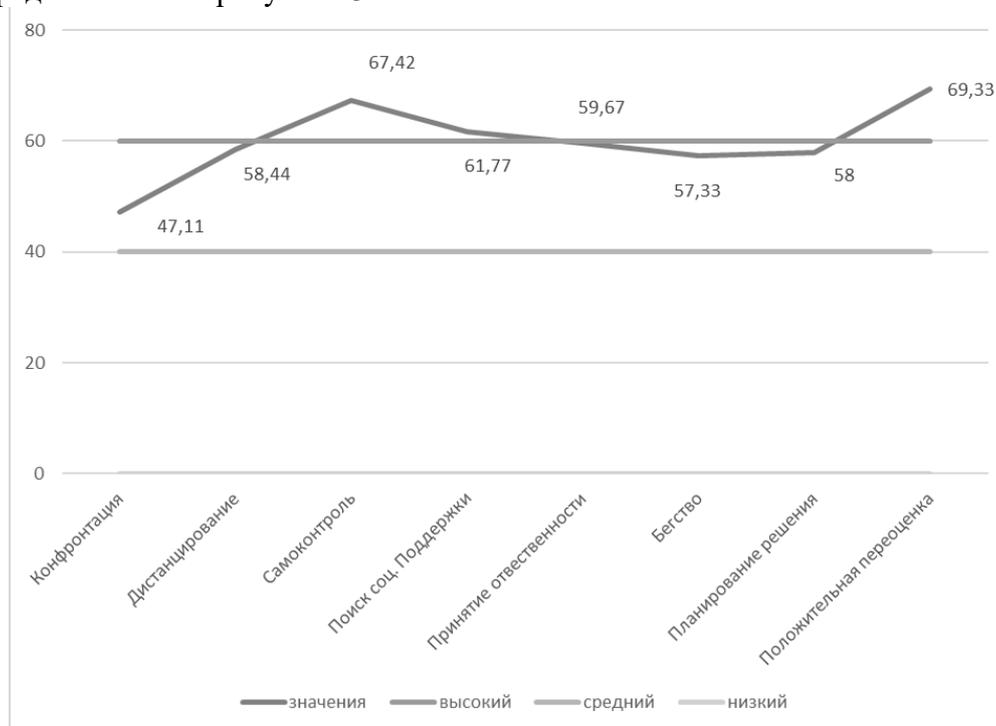


Рисунок 3. Показатели копинг-стратегий керлингистов (n=25, девушки)

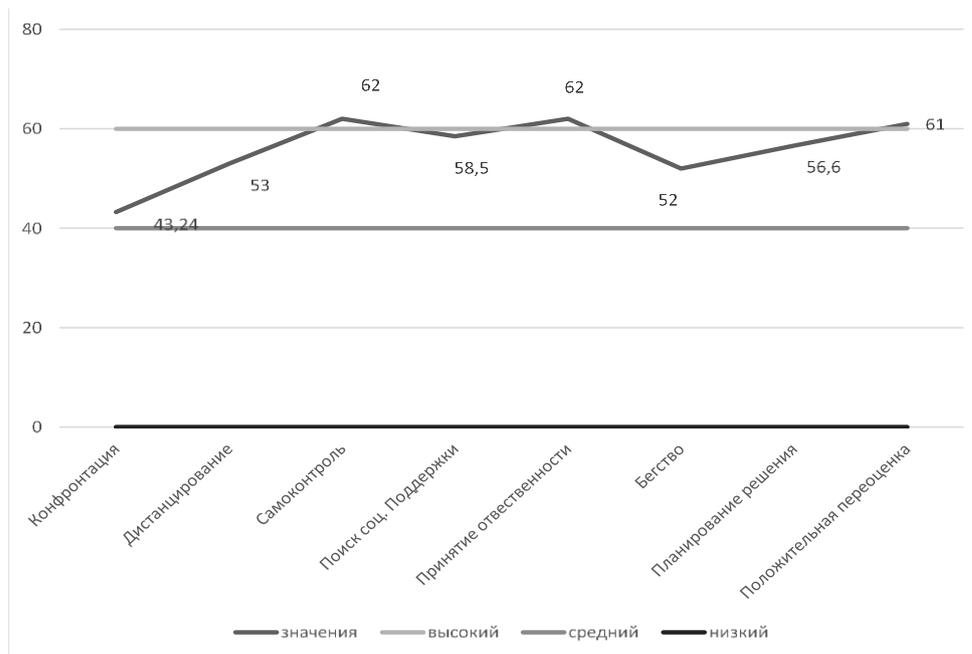


Рисунок 4. Показатели копинг-стратегий керлингистов (n=15, юноши)

Анализ результатов показал, что юноши склонны использовать стратегию положительной переоценки, когда как девушки используют стратегии поиска социальной поддержки, самоконтроля и положительной переоценки. Выраженное предпочтение соответствующих стратегий говорят о том, что спортсмены-девушки в условиях соревновательного стресса обращаются к другим людям или больше нуждаются в обращении за информационной, действенной помощи и эмоциональной поддержке, пытаются разрешить проблему за счёт привлечения внешних (социальных) ресурсов, ожидают внимания и сочувствия. Следовательно, у спортсменок могут проявляться отрицательные стороны вышеперечисленных стратегий, а именно стремление скрывать свои чувства, эмоции и переживания в связи с проблемной ситуацией на льду. Такое поведение говорит о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе приводящей к сверхконтролю поведения, что в дальнейшем может привести и к нервным срывам. При избыточном функционировании стратегии положительная переоценка наблюдается вероятность недооценки спортсменами своих возможностей в разрешении проблемной ситуации. Попытка найти выход в критической ситуации снижает уровень стресса, но не способствует решению сложившегося конкретного соревновательного действия. Деятельность спортсменов в условиях соревновательного стресса может быть успешной, если умеренно используется та или иная стратегия. Проблема в том, что некоторые стратегии спортсмены используют недостаточно или избыточно, что, в свою очередь, влияет на выбор стратегии преодоления трудностей.

Таким образом, копинг-стратегии тесно взаимосвязаны с индивидуально-типологическими характеристиками личности спортсмена и поэтому, когда мы говорим о том, что эти спортсмены в керлинге обладают такими индивидуально-типологическими характеристиками, то исходя из этого, они каким-то образом будут реагировать на стрессовые ситуации, то есть на индивидуально-типологические характеристики, предпосылкой того стресса, который они будут испытывать и копинг-стратегии, к которому они будут соответствовать.

Список литературы:

1. Крюкова, Т.Л., Куфтяк Т.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). – Текст: непосредственный //Журнал практического психолога. – 2007. – №3. – С. 93-112.

2. Усманова З.Т., Сумина Н.Е. Копинг-стратегии поведения спортсменов в кёрлинге. – Текст: непосредственный // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2024. - №1 (68) - С.38-41.

3. Хромов А.Б. Пятифакторный опросник личности: учеб.-метод. пособие. – Курган: Изд-во Курган. гос.ун-та, 2000. - 23 с.

4. Шагиев Р.М. Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности: специальность 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика (психологические науки)»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук; Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова. – Ярославль, 2009. – 27 с. Место защиты: Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова. – Текст: непосредственный.

УДК 796.01

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ЖЕНСКОМ БОКСЕ

**Рудь Н.В. – соискатель ученой степени кандидата педагогических наук,
Федоров В.В. – доктор педагогических наук, профессор,
Национальный государственный Университет физической культуры, спорта
и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия**

Аннотация. В статье представлены результаты исследования стрессоустойчивости боксеров-женщин. Среди спортсменок женской спортивной сборной команды по боксу г. Санкт-Петербурга проведен анализ навыков на основе видеоматериалов с выступлений на всероссийских соревнованиях в 2023-2024 году. Дана экспертная оценка боям. Определена взаимосвязь между знаниями, навыками и результатами выступлений женщин-боксеров на соревнованиях высокого уровня.

Ключевые слова: психорегуляция, психологическая готовность, надежность в спорте, стрессоустойчивость боксера, спортивный результат.

MAIN COMPONENTS FOR FORMING STRESS RESISTANCE IN WOMEN'S BOXING

Rud N.V., Fedorov V.V., Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg, Russia

Abstract. The article presents the results of a study of stress resistance in female boxers. Among the athletes of the women's boxing team of St. Petersburg, an analysis of skills was conducted based on video materials from performances at all-Russian competitions in 2023-2024. An expert assessment of the fights was given. The relationship between the knowledge, skills and performance results of female boxers at high-level competitions was determined.

Keywords: psychoregulation, psychological readiness, reliability in sports, boxer's resistance to stress, sports performance.

Введение. В настоящее время, анализируя Олимпиаду-2024 и множество международных и всероссийских соревнований по боксу, можно сказать, что наличие психологической готовности является важным фактором в подготовке спортсменок. Во время данных поединков боксеры-женщины находятся на пике своей спортивной формы, им обещают хороший призовой гонорар, а значит и повышается ответственность к участию в соревнованиях, которая сопровождается боязнью получить поражение. Это тревожное состояние и формирует в организме стресс (эмоциональный, социальный и информационный), который негативно влияет на исход боя [1, 2, 3].

Для детального изучения проблемы нами проведен анализ видеоматериалов выступлений женской спортивной сборной команды по боксу Санкт-Петербурга на всероссийских соревнованиях за 2023-2024 гг. (8 соревнований). В исследовании приняло участие 12 боксеров-женщин. Для определения степени проявления стрессоустойчивости во время боя применялся метод экспертной оценки.

В качестве экспертов выступали:

1. Федоров В.В., доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики бокса им. ЗТ СССР А.Н. Кудрина НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

2. Рудь Н.В., соискатель ученой степени кандидата педагогических наук НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

3. Кочуков А.А., руководитель Областной Федерации бокса Ленинградской области.

Оценка проводилась по 5-бальной системе, где:

5 баллов – навык проявляется регулярно и стабильно

4 балла – яркое его выражение проявляется часто

3 балла – яркое его выражение проявляется редко

2 балла – выражено слабо, проявляется нестабильно

1 балл – проявляются отрицательные признаки качества

Критерии степени стрессоустойчивости были сформированы на основе трудов таких авторов, как Худадов Н.А., Шатков Г.И., Таймазов В.А., Градополов К.В. и др:

От 0 до 2 – низкая степень стрессоустойчивости

От 2 до 3,5 – средняя степень стрессоустойчивости

От 3,6 до 5 – высокая степень стрессоустойчивости

Результаты исследования показали, что всего лишь 34% боксеров женской спортивной сборной команды по боксу Санкт-Петербурга владеют высокой степенью стрессоустойчивости (таблица 1).

Таблица 1. Оценочный лист видеоматериалов боев боксеров-женщин спортивной сборной команды г. Санкт-Петербурга

№	Ф.И.О.	Уровень стрессоустойчивости в бою															Сумма баллов (x:5)			Средний балл (x:3)
		Навык контроля-ровать эмоции			Навык концентр и-ровать внимание после двух раундов боя			Навык точно наносить удары			Навык быстро реагировать (наблюдать за состоянием противника; выполнять команды тренера)			Навык применения разно образных комбина ций			1	2	3	
Эксперты		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.	Боксер 1	3	3	4	4	5	5	3	4	5	3	3	3	4	4	4	3,4	3,8	4,2	3,8
2.	Боксер 2	5	4	4	4	4	5	3	2	5	3	3	3	4	4	3	3,8	3,4	4	3,7
3.	Боксер 3	4	4	5	5	5	5	3	3	5	3	4	3	5	5	3	4	4,2	4,2	4,1
4.	Боксер 4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2,6	3	3,4	3
5.	Боксер 5	2	3	3	3	2	3	4	4	4	5	4	3	5	3	4	3,8	3,2	3,4	3,4
6.	Боксер	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3,4	3,2	4	3,5

	6																			
7.	Боксер 7	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	3	2,8	3,2	3,8	3,2
8.	Боксер 8	3	4	4	3	2	3	3	3	5	3	3	4	3	4	4	3	3,2	4	3,4
9.	Боксер 9	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3,4	3,4	3,8	3,5
10.	Боксер 10	5	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4,6	3,8	4,2	4,2
11.	Боксер 11	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3,4	3,2	3,2
12.	Боксер 12	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3,4	3,4	3,6	3,4

Проведя анализ результатов соревнований, наблюдается прямая зависимость с уровнем стрессоустойчивости боксера. Так, например, женщины, чья степень стрессоустойчивости составила 3,6% и более – единогласно одерживали победу над соперником (а некоторые и досрочно с явным преимуществом). Оставшиеся - проигрывали либо выигрывали с раздельным решением судей.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило актуальность формирования стрессоустойчивости в женском боксе, необходимость разработки специальной методики формирования высокой степени стрессоустойчивости у боксеров-женщин на этапе спортивного совершенствования. При разработке данной методики необходимо учитывать свойства нервной системы, черты характера, индивидуальный стиль работы в ринге. Целенаправленное формирование стрессоустойчивости боксеров-женщин позволит достигать значимых спортивных результатов в более короткие сроки.

Список литературы:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление // Когито-центр- М., 2006.- 654 с.
2. Лисицин В.В. Некоторые аспекты психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 84–92.
3. Сумиздралова О.А. Развитие стрессоустойчивости // Учебное пособие.- Санкт-Петербург, 2023 – 82 с.

UDC 796.325:616-072.8

ANALYSIS OF THE IMPACT OF SENSORIMOTOR REACTIONS ON THE SUCCESS OF QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS AGED 14-15 IN COMPETITIVE ACTIVITIES

**Ashkinazi S.M. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, scientific supervisor,
Sytnik G.V. – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
St. Petersburg State University of Veterinary Medicine, St. Petersburg, Russia
P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg**

Abstract. The article is devoted to the study of the influence of sensorimotor reactions on the success of qualified volleyball players aged 14-15 years in competitive activities. Within the

framework of the study, conducted on the basis of Sports School № 2 of the Nevsky district of St. Petersburg in the period of 2021-2023, the opinions of coaches were analyzed and the sensorimotor reactions of 17 volleyball players were evaluated. As a result of the survey of the coaching staff, insufficient attention to the issues of psychological preparation and sensorimotor reactions was revealed, which affects the effectiveness of the training process.

Recommendations for the development of individualized training programs, including exercises aimed at developing reaction speed, movement accuracy and coordination are proposed. Proposals for regular monitoring of sensorimotor response indicators to assess the effectiveness of training are also introduced. The necessity for specialized training to help improve athletes' control and concentration during gameplay is also being discussed.

The obtained results emphasize the importance of integrating a psychological and pedagogical approach into the training of volleyball players, which, in turn, can significantly increase their competitiveness in sports activities. The article will be useful for coaches, sports psychologists and specialists involved in the training of the younger generation of athletes.

Keywords: qualified volleyball players, sensorimotor reactions, sports, competitions, survey.

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ НА УСПЕШНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ

Ашкинази С.М., Сытник Г.В., Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, Санкт-Петербург, Россия, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния сенсомоторных реакций на успешность квалифицированных волейболисток в возрасте 14-15 лет в соревновательной деятельности. В рамках исследования, проведенного на базе спортивной школы № 2 Невского района Санкт-Петербурга в период 2021-2023 годов, были проанализированы мнения тренеров и оценены сенсомоторные реакции 17 волейболисток. В результате опроса тренерского состава было выявлено недостаточное внимание к вопросам психологической подготовки и сенсомоторным реакциям, что сказывается на эффективности тренировочного процесса.

Предлагаются рекомендации по разработке индивидуальных тренировочных программ, включающих упражнения, направленные на развитие скорости реакции, точности движений и координации. Также представлены предложения по регулярному мониторингу показателей сенсомоторной реакции для оценки эффективности тренировок. Также обсуждается необходимость специализированных тренировок, которые помогут улучшить контроль и концентрацию спортсменов во время игры.

Полученные результаты подчеркивают важность интеграции психолого-педагогического подхода в подготовку волейболисток, что, в свою очередь, может значительно повысить их конкурентоспособность в спортивной деятельности. Статья будет полезна тренерам, спортивным психологам и специалистам, занимающимся подготовкой молодого поколения спортсменов.

Ключевые слова: квалифицированные волейболисты, сенсомоторные реакции, спорт, соревнования, анкетирование.

Success in professional volleyball is determined not only by physical characteristics such as strength, endurance and speed, but also by complex psychophysiological factors. Among them, sensorimotor reactions are of special importance – the ability to react quickly and accurately to external stimuli, coordinate movements and control body position in space [3]. Since in volleyball, fast and accurate reactions to the opponent's actions plays a crucial role in achieving victory, the improvement of sensorimotor skills becomes the most important element of athletes' training [4].

The study was conducted on the basis of Sport School № 2 of the Nevsky district of St. Petersburg in the period from 2021 to 2023, involving 17 qualified female volleyball players aged 14 – 15 and 5 coaches.

At the beginning of the pedagogical experiment, we organized a survey among the coaching staff in order to optimize the educational and training process. The questionnaire consisted of 7 questions that the coaches had to answer.

The survey included 5 coaches with various qualifications. The objectives of the survey were to assess the coaches' competence in sensorimotor reactions and their impact on the results of competitive activity of volleyball players of a given age group. The answers were evaluated on a scale from 1 to 5 points.

As a result of the survey, the following data were obtained. Coaches gave $2,4 \pm 0,5$ points to the question about the role of psychological training in the success of qualified 14 – 15-year-old volleyball players, which indicates low attention to this aspect.

Coaches rated only $2,3 \pm 0,3$ on the question about the importance of sensorimotor reactions in volleyball, which indicates an insufficient assessment of this important component.

The coaches gave $2,5 \pm 0,3$ points to the question about the influence of the athlete's sensorimotor reactions on the performance of the game, which also indicates a low evaluation.

The question of the importance of developing and training sensorimotor reactions received a score of $2,9 \pm 0,8$ points; opinions were divided, and 3 coaches noted that this area is important for volleyball.

The coaches rated their knowledge at $2,1 \pm 0,7$ points when asked about their knowledge of effective methods and exercises to develop sensorimotor reactions.

The highest score of $3,7 \pm 0,6$ points was obtained for the question about the importance of psychophysiological control (e.g., monitoring of heart rate, stress level and sensorimotor reactions) in the training process and competitions, which shows the unanimous opinion of the coaching staff about the need to control the psychological state of athletes.

Four coaches admitted that the sports psychologist does not work with the team, and the answer to the question about the frequency of individual consultations with him was $1,2 \pm 0,2$ points.

In general, the results of the survey showed that most coaches have an average level of competence in the field of sensorimotor reactions and their impact on the effectiveness of sports activities.

These results formed the basis for the development of a program aimed at improving the qualification of coaches in the issues of sensorimotor reactions and their importance for achieving sporting success in volleyball. The study of sensorimotor reactions taking into account vegetative and emotional factors in qualified volleyball players aged 14 – 15 years was conducted using the computer complex "NS-Psychotest", detailed results are reflected in the works of Ashkinazi S.M. (2023, 2024) and Sytnik G.V. (2024).

To determine the effect of sensorimotor reactions on sports performance, we also analyzed the performances of female volleyball players at the St. Petersburg Volleyball Championship in 2023, recording the effectiveness of technique and tactics during game actions such as attack, serve and block.

The obtained data confirm that there is significant potential for improving the athletic skills of qualified volleyball players aged 14 – 15 years, which can be realized through effective methods of developing psychomotor reactions that directly affect game actions in a competitive environment.

It is important to note that 100% of the coaching staff agreed with the necessity of introducing psychological and pedagogical support in the educational and training process of volleyball players of this age group. The evaluation of the significance of our research program was $5,6 \pm 0,27$ points on a 10-point scale, which indicates the significant impact of this initiative on the practical work of coaches and on the training of athletes.

According to the experts' assessments, the concordance coefficient of $W=1$ indicates a high degree of consistency of their opinions, confirming the significance and reliability of the findings of the study.

In general, the data emphasize the importance of psychological and pedagogical support for the successful sports career of young female athletes.

Practical recommendations. It is important to develop and implement individualized training programs aimed at taking into account the indicators of sensorimotor reactions in volleyball players aged 14 – 15 years old. Such programs should contain special exercises and training aimed at developing reaction speed, accuracy of movements and coordination, as well as at reducing motor asymmetry.

Coaches and specialists should regularly monitor and evaluate indicators of sensorimotor reactions, which will allow to assess the effectiveness of training programs and, if necessary, make the necessary changes to achieve optimal results [5].

It is also recommended to plan specialized training, focusing on the development of reaction and psychological regulation. These trainings should include exercises aimed at developing the ability to respond quickly and accurately to external stimuli, as well as to improve control and concentration during the game. This may include exercises to enhance perception, reaction correction, and simulated game situations where athletes will be able to practice their skills in conditions close to competitive ones.

Additionally, it is necessary to consider the possibility of introducing integrated training that includes elements of physical training, coordination exercises and psychological practices, which can contribute to a more harmonious development of athletes. Thus, systematic and purposeful attention to sensorimotor reactions will help to improve the overall performance of volleyball players in competitions and increase their competitiveness.

References:

1. Ashkinazi S. M. Influence of indicators of sensorimotor reactions on the success of qualified volleyball players aged 14-15 years / S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik // Rudikov readings-2024 : Collection of materials of the XX All-Russian scientific and practical conference with international participation, Moscow, April 18-19, 2024. – Moscow: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK)", 2024. – pp. 71-76.
2. Ashkinazi S. M. The influence of psychophysiological features of qualified volleyball players aged 14-15 years on performance in competitive activity / S. M. Ashkinazi, G. V. Sytnik, I. A. Voronov // Psychology and pedagogy of sports activity. – 2023. – № 4(67). – pp. 30-34.
3. Gorbunov G.D. Psychopedagogy of sports / G.D. Gorbunov. – Moscow: Physical culture and sport, 1986 – 207 p.
4. Ilyin E.P. Psychology of physical education / E.P. Ilyin. – St. Petersburg: Publishing House of the Herzen State Pedagogical University, 2005. – 486 p.
5. Psychology of overcoming in sports / V. V. Andreev, V. V. Andreev, G. V. Sytnik, S. M. Ashkinazi. – Moscow : Limited Liability Company "Sam Polygraphist", 2022. – 304 p.
6. Sytnik G.V. Psychophysiological status of qualified volleyball players aged 14-15 / G.V. Sytnik, S.M. Ashkinazi, V.V. Kuzmin // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2024. – № 3(229). – pp. 301-305.

УДК: 615.8: 616.24–002.14

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КИНЕЗОТЕРАПИИ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ХРОНИЧЕСКОЙ ПНЕВМОНИЕЙ

**Улукбекова А.О. – кандидат медицинских наук, доцент,
Кисебаев Ж.С. – кандидат биологических наук,
Катчибаева А.С. – кандидат биологических наук,
Абдишева З.В. – кандидат биологических наук,
Есжан Б.Г. – PhD, Ерданова Г.С. – магистр,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан,
Казахский национальный педагогический университет имени Абая,
Алматы, Казахстан**

Аннотация. В статье представлены результаты исследований по разработке методики динамического контроля за функциональным состоянием дыхательной системы. Это, в свою очередь, позволило установить уровни двигательного режима и совершенствовать методику кинезотерапии для пациентов хронической пневмонией (ХП) с различной степенью вентиляционных нарушений. Предложены поэтапная реабилитация лиц с ХП, а также алгоритм составления комплексной методики физической реабилитации с включением современных форм дыхательной гимнастики Стрельниковой, Цигун и холистического палсинга (пульсационный массаж).

Ключевые слова: пневмония, дыхательная гимнастика Стрельниковой, Цигун, пульсационный массаж, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), кинезотерапия.

**THE INFLUENCE OF MODERN KINESOTHERAPY TECHNOLOGIES IN THE COMPREHENSIVE REHABILITATION OF PATIENTS WITH CHRONIC PNEUMONIA
Ulukbekova A. O., Kisebaev J.S., Katchibaeva A. S., Abdisheva Z.V., Yeszhan B.G., Erdanova G. S., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan, Kazakh National Pedagogical University named after Abai, Almaty, Kazakhstan**

Abstract. The article presents the results of research on the development of a technique for dynamic monitoring of the functional state of the respiratory system. This, in turn, made it possible to establish the levels of the motor regime and improve the kinesotherapy technique for patients with chronic pneumonia (CP) with varying degrees of ventilation disorders. Step-by-step rehabilitation of people with CP is proposed, as well as an algorithm for compiling a comprehensive method of physical rehabilitation with the inclusion of modern forms of Strelnikova's respiratory gymnastics, Qigong and holistic pulsing (pulsation massage).

Keywords: pneumonia, Strelnikova breathing exercises, Qigong, pulsation massage, vital capacity of the lungs (VEL), kinesotherapy.

Актуальность. Физическая реабилитация больных с заболеваниями органов дыхания, в частности пневмонией, стала одной из актуальных проблем пульмонологии. Это, прежде всего, связано со значительным распространением легочной патологии в Казахстане, увеличением случаев затяжного течения пневмонии, высоким первичным выходом на инвалидность в связи с хроническими заболеваниями органов дыхания [1,2]. В связи с этим стала очевидной необходимость включения современных технологий кинезотерапии, направленных на достижение оптимального уровня реабилитации и устойчивое восстановление работоспособности больных хронической пневмонией [3,4,5].

Цель исследования – повышение эффективности физической реабилитации больных хронической пневмонией на основе комплексного использования современных технологий кинезотерапии.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, физиологические методы, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Все испытуемые вначале эксперимента были распределены на две группы (20 человек в каждой). В экспериментальной группе (ЭГ) использовались комплексная методика кинезотерапии в сочетании с дыхательной гимнастикой Стрельниковой, Цигун и холистического палсинга; в контрольной группе (КГ) занятия проводились по стандартной методике.

В результате проведенного эксперимента было установлено, что динамика показателей функции внешнего дыхания у всех участников эксперимента, т. е. в обеих группах, после проведения курса физической реабилитации имеет положительную тенденцию. Однако у больных ЭГ эта динамика имела более выраженный характер.

Так, в контрольной и экспериментальной группах исходные показатели ЧД (числа дыхания) составляли соответственно: $18,2 \pm 0,8$ дых/мин и $18,4 \pm 1,2$ ($P > 0,05$), а после эксперимента – $17,9 \pm 1,2$ дых/мин и $13,4 \pm 1,2$ дых/мин ($P < 0,05$). То есть, полученные данные свидетельствуют о том, что в ЭГ применяемые средства и методы кинезотерапии были значительно эффективнее для установления экономичного с точки зрения физиологии ритма дыхания у больных хронической пневмонией.

Экспериментальная методика кинезотерапии также положительно влияет и на состояние легочных объемов. Это подтверждается полученными в ходе исследования результатами показателей ДО (дыхательного объема) у больных ХП. Так, если до начала курса кинезотерапии ДО составлял: в КГ $502,4 \pm 41,2$ мл; в ЭГ $502,8 \pm 38,5$ мл ($P > 0,05$), то уже после реабилитации эти цифры достоверно возросли в ЭГ до $592,2 \pm 30,2$ мл ($P < 0,01$), в КГ – до $517,5 \pm 45,2$ мл, т.е. здесь не столь значительно как в ЭГ. Как видно из полученных данных наиболее выраженную динамику имеют пациенты ЭГ, занимающиеся по индивидуально-ориентированным программам.

Критерием эффективности разработанной методики явилось также повышение уровня такого значимого показателя как ЖЕЛ (таблица 1).

Таблица 1. Влияние экспериментальной методики кинезотерапии на ЖЕЛ пациентов хроническим бронхитом, n = 40 человек

Группа	Средний (\bar{X} Sx) показатель спирометрии (мл)		
	До эксперимента	Через 3 мес.	Через 6 мес.
ЭГ	2650 120,5	2880 127,2	3100 149,4
P		<0,05	<0,05
КГ	2637 124,4	2648 122,6	2667 125,3
P		>0,05	>0,05

Так, в ЭГ за период лечения ЖЕЛ увеличилась на 450 мл, тогда как в КГ этот показатель составил всего лишь 30 мл.

Примечательно, что показатели минутного объема дыхания (МОД) в начале курса реабилитации также имели практически одинаковые значения у пациентов обеих групп: соответственно $10,6 \pm 1,2$ л/мин и $10,1 \pm 0,4$ л/мин ($P > 0,05$). После проведения реабилитационных мероприятий в КГ МОД составил $9,6 \pm 0,6$ л/мин, в ЭГ – $7,2 \pm 0,5$ л/мин ($P < 0,05$). Выраженное снижение показателя МОД в ЭГ, на наш взгляд, связано со значительным уменьшением ЧД при умеренном увеличении ДО.

Об улучшении функционального состояния дыхательной системы мы могли судить и по результатам проб Штанге и Генча (Таблица 2).

Таблица 2. Динамика изменений проб Штанге и Генча в процессе реабилитации, n = 40 человек

Группа	Средний (\bar{X} Sx) показатель проб Штанге и Генча					
	Проба Штанге исходно	Через 3 мес.	Через 6 мес.	Проба Генча исходно	Через 3 мес.	Через 6 мес.
ЭГ	20,2 0,01	28,5 0,04	37,7 0,02	15,3 0,9	22,5 0,02	34,1 0,07
P		<0,05	<0,01		<0,05	<0,01
КГ	25,5 0,05	26,3 0,02	28,1 0,06	16,4 0,5	16,4 0,5	18,2 0,03
P		>0,05	>0,05		>0,05	>0,05

Сравнительный анализ показателей пробы Розенталя также отразил благотворное влияние комплексной методики кинезотерапии на функциональное состояние дыхательной системы у лиц экспериментальной группы (таблица 3). Об этом можно судить по практически одинаковому распределению обследуемых лиц в соответствии с полученными оценками до эксперимента и улучшению значений данной пробы в экспериментальной группе. В то время как в контрольной группе значительной динамики не обнаружено.

Таблица 3. Показатели пробы Розенталя на фоне исследования, n = 40 человек

Группа	Время исследования	Оценка							
		Отличная		Хорошая		Удов.		Неудов.	
					P	%	P	%	P
ЭГ	до лечения			1		2		7	
	после	0		5	<0,01	5	<0,01		
КГ	до лечения			0		2		8	
	после				> 0,05	6	> 0,05	4	> 0,05

Как видно из полученных данных до проведения реабилитационных мероприятий в обеих группах «отличный» результат не зафиксирован, также он не был зафиксирован и после курса лечения в КГ, тогда как в экспериментальной группе его получили 20% пациентов. Оценка «Хорошая» в КГ была получена у 10% больных, в ЭГ – у 11%. После курса реабилитации это соотношение в КГ не изменилось. Тогда как, в ЭГ, был зарегистрирован значительный прирост – до 65%. «Удовлетворительный» результат был одинаковый в обеих группах и составлял 72%, после курса реабилитации по разработанной нами методике в контрольной группе он составил 76%, в экспериментальной снизился до 15%. «Неудовлетворительную» оценку имели в контрольной группе 18%, после курса лечения ее получили 14% больных, в экспериментальной группе до реабилитации ее имели 17%, после – такой оценки уже не зафиксировано.

Таким образом, в процессе эксперимента, при изучении динамики основных показателей функциональных систем, нами были выявлены преимущества комплексного, дифференцированного и индивидуального подхода к каждому больному. Также было установлено, что проводимая реабилитация больных ХП по стандартной методике не приводит у большинства больных к полному восстановлению функциональных показателей внешнего дыхания и улучшению общего физического состояния.

Выводы:

1. Разработанная методика кинезотерапии в сочетании с дыхательной гимнастикой Стрельниковой, Цигун и пульсационным массажем способствовала значительному увеличению показателей ЖЕЛ (на 450 мл); урежению ЧД (на 5,8 в мин); снижению МОД при умеренном увеличении ДО.

2. Выявлено, что у 100% больных ЭГ к концу исследования повысились до нормы результаты проб Штанге и Генча, что свидетельствовало о снижении утомляемости дыхательной мускулатуры, повышении устойчивости организма к гипоксии.

3. Динамика показателей пробы Розенталя позволила установить существенное снижение степени отклонений вентиляционных показателей от нормы в процессе реабилитации средствами и методами кинезотерапии у больных с ХП.

Список литературы:

1. Здоровье населения РК и деятельность организаций здравоохранения в 2023 году: Статистический сборник. – Астана, 2024. – 387 с.

2. Жаймкул А. С., Уразаева С. Т., Тусупкалиева К. Ш., Бегалин Т. Б., Кумар Г. Б., Нурмаганбетова Г. Ж. Современные представления об эпидемиологии и факторах риска развития пневмонии. // Астана медициналық журналы. – 2021. – №2(108). – С. 8-18.

3. Бодрова Р. А., Кирьянова В. Р., Цыкунов М. Б. Возможности физической реабилитации при пневмонии // Вестник восстановительной медицины. – 2020. – №3. – С. 31-39.

4. Щетинин М. Н. Полный курс дыхательной гимнастики Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – Москва: АСТ, 2020. – 352 с.

5. Пономаренко Г. Н. Физическая и реабилитационная медицина: национальное руководство / Под ред. Г. Н. Пономаренко. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 688 с.

УДК 796.06

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ

**Сабирова К. П. - студентка, Голоха Л. И. - старший преподаватель
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. В статье рассматриваются психоэмоциональные изменения, характерные для подросткового возраста, который охватывает период от 10 до 15 лет и сопровождается значительным развитием личности. Авторы подчеркивают, что в этом периоде формируются критическое мышление, самооценка и стремление к независимости, а кризисный характер обусловлен как физиологическими (половое созревание), так и социальными факторами — ростом влияния сверстников и уменьшением роли семьи. Подростки в это время часто испытывают эмоциональные колебания, тревожность и неуверенность. Целью исследования стало выявление психоэмоционального состояния девушек 7 класса общеобразовательной школы. Психоэмоциональные показатели, включая самочувствие, активность и настроение, фиксировались до, во время и после уроков физкультуры с помощью методики САН. Полученные данные подчеркивают важность понимания психоэмоциональных состояний подростков для оказания им необходимой поддержки в эмоциональном развитии и лучшей адаптации в учебной среде.

Ключевые слова: психология, физическая активность, самочувствие, активность, настроение.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON PSYCHO-EMOTIONAL FACTORS

Sabirova K. P., Golokha L. I., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract: The article discusses the psycho-emotional changes characteristic of adolescence, which covers the period from 10 to 15 years and is accompanied by significant personal development. The authors emphasize that during this period, critical thinking, self-esteem, and a desire for independence are formed, and the crisis nature is determined by both physiological (puberty) and social factors — the increasing influence of peers and the diminishing role of the family. Adolescents often experience emotional fluctuations, anxiety, and insecurity during this time. The aim of the study was to identify the psycho-emotional state of 7th-grade girls in a general education school. Psycho-emotional indicators, including well-being, activity, and mood, were recorded before, during, and after physical education lessons using the SAN method. The obtained data emphasize the importance of understanding adolescents' psycho-emotional states to provide them with necessary support for emotional development and better adaptation in the educational environment.

Key words: psychology, physical activity, well-being, activity, mood.

Актуальность исследования. Период подросткового кризиса соответствует среднему школьному возрасту. Самый трудный из всех возрастных кризисов - переходный, подростковый возраст, в возрасте от 10 до 15 лет, который связан с обучением в V- IX классах школ. Этот период называют кризисным из-за биологических аспектов, таких как половое созревание и изменения настроения, а также социальных факторов, включая формирование самосознания и построение концепции о себе. Концепции подросткового возраста обсуждаются исследователями Байярдом, Коном, Леви и другими. Исследователи, такие как Ю.Л. Ханин, В.А. Марищук, Л.Н. Собчик, Г.Д. Горбунов, А.Д. Ганюшкин и другие, внимательно изучали влияние занятий физкультурно-спортивной деятельностью на психоэмоциональное состояние спортсменов. Важной составляющей педагогического процесса является понимание и управление эмоциональными состояниями детей в процессе обучения и формирования их личности [1, 2].

Цель: оценить психоэмоциональное состояние девушек, обучающихся в 7 классе средней общеобразовательной школы.

Объект исследования: девушки, учащиеся в 7 классе в количестве 20 человек.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, психодиагностическое тестирование и анализ различий. Методики, использованные в исследовании, включают в себя "Методику САН".

Психоэмоциональное состояние — это особое состояние сознания, в котором эмоциональные реакции играют ключевую роль. Эмоции способствуют готовности к действию и позитивному самочувствию, отражая важность окружающих событий для поддержания жизнедеятельности [3]. Согласно информационной концепции П.В. Симонова, эмоции возникают в зависимости от интенсивности потребностей и шансов их удовлетворения: положительные эмоции появляются при высокой вероятности удовлетворения, а отрицательные — при низкой. Психоэмоциональные состояния влияют на физические проявления (дыхание, кровообращение, движения), определяя поведение и реакцию на ситуацию [4]. Эмоциональное состояние также сильно связано с нервной системой, и кора головного мозга реагирует на внутренние и внешние раздражители, формируя новые связи и адаптируясь к изменениям. Психоэмоциональные состояния могут быть оптимальными, возбужденными или депрессивными, и их классифицируют по уровню активации и специфике деятельности [5]. В условиях службы в силовых структурах такие состояния проявляются особенно ярко и подвержены быстрым изменениям в зависимости от экстремальных ситуаций, что требует адаптации к специфике службы. Коллективные и личностные психоэмоциональные состояния могут оказывать позитивное или негативное влияние на личность и эффективность служебной деятельности. Позитивные эмоции

способствуют педагогической работе, в то время как негативные эмоции могут её осложнять. В период подросткового возраста, который охватывает возраст от 11 до 15 лет, происходит значительное изменение в психоэмоциональном состоянии и личностном развитии подростков. Исследователи, такие как Л.С. Выготский, Т.В. Драгунова и Д.Б. Эльконин, подчеркивают важность внешних и внутренних факторов (семья, образовательная среда, социальные взаимодействия и генетика) в становлении личности подростка. Подростковый возраст характеризуется переходом от детства к взрослости и сопровождается изменениями на физиологическом, социальном и эмоциональном уровнях. Становление самооценки, развитие критического мышления, стремление к самостоятельности и поиски идентичности являются центральными процессами этого периода [6]. Согласно Э. Эриксону и Ж. Пиаже, подростки в это время начинают осознавать свою уникальность, развивают гипотетико-дедуктивное мышление и расширяют временную перспективу, что способствует более глубокому пониманию мира. Социальная роль семьи уменьшается, а влияние сверстников возрастает, что способствует укреплению личной независимости. Эмоциональность подростков достигает пика и проявляется в частых сменах настроения, тревожности и чувстве неуверенности. Это возраст сложных внутренних противоречий, когда подросток стремится сохранить свою уникальность, но при этом боится потерять связь с социальной группой. Страхи и неуверенность, усугубленные возможными конфликтами с родителями, могут вести к изоляции и снижению самооценки. Важную роль играют поддержка со стороны родителей и понимание их эмоциональных потребностей. Недостаток внимания со стороны взрослых может негативно сказаться на эмоциональном состоянии подростков и затруднить их социальное развитие. Поддержание эмоциональных контактов с родителями помогает преодолевать стресс и способствует благополучию подростка [7].

Организация исследования: База исследования: общеобразовательная средняя школа, 7 «А», 7 «Б», 7 «Б» классы. Исследовательские эксперименты проводились в физкультурном зале школы в первой половине дня, до и после уроков, в различные дни для каждого класса. Многократные измерения были осуществлены в условиях нормального температурного режима и искусственного освещения, приблизительно 20 градусов, чтобы наблюдать эффекты на организм женщин. В исследовательской работе участвовали 20 девушек из разных классов, весьма здоровые и подготовленные к изучаемым методам. Общая численность участников составила 20 индивидов, что позволяет считать результаты достоверными.

Этапы исследования:

Этап 1. Измерение показателей психоэмоционального состояния до урока физической культуры. При анализе субъектов в рамках текущего этапа, учитывались такие факторы, как уровень активности, состояние душевного благополучия, эмоциональная устойчивость и психологическое напряжение посредством применения различных методик измерения.

Этап 2. Измерение показателей психоэмоционального состояния во время урока физической культуры. В ходе основного этапа занятия были проведены измерения показателей при помощи тестирующего приложения.

Этап 3. Измерение показателей психоэмоционального состояния после урока физической культуры. Проводилось повторное измерение самочувствия, активности и настроения с помощью методики САН. Для анализа первичных данных использовались математические и статистические методы, включая расчет среднего значения и проведение проверки на значимость различий. Исследование использовало разнообразные методы, такие как «Методика САН (самочувствие, активность, настроение)».

Результаты исследования: нами было оценено самочувствие, активность и настроение у девушек с помощью методики САН перед началом урока (Таблица 1).

Таблица 1. Результаты исследования самочувствия, активности, настроения у девушек до урока физической культуры

№	До занятия		
	Самочувствие	Активность	Настроение
1	1,2	1,6	1,3
2	4,2	4,1	3,6
3	2,0	2,3	2,1
4	1,4	1,2	1,6
5	5,0	4,7	4,2
6	2,7	2,9	2,1
7	3,1	3,4	2,2
8	3,6	2,9	1,9
9	2,1	2,0	1,6
10	1,9	2,1	1,4
11	1,6	1,3	1,6
12	2,0	1,9	2,0
13	4,7	5,0	5,0
14	2,2	1,6	1,8
15	2,4	1,3	3,0
16	4,2	5,1	4,1
17	3,1	2,9	3,0
18	3,7	3,1	3,0
19	3,6	3,2	2,9
20	1,9	1,7	1,6
М (среднее значение)	2,8%	2,7%	2,5%

Исходя из анализа данных таблицы 1, мы констатировали следующее.

По шкале «самочувствие»: благоприятное состояние до занятия - у 4 испытуемых (20%), из них нормальные оценки состояния - у 1 (5%); неблагоприятное состояние до занятия - у 16 испытуемых, что составляет 80% от их общего числа.

По шкале «активность»: благоприятное состояние до занятия - у 4 испытуемых (20%), из них нормальные оценки состояния - у 2 (10%). Неблагоприятное состояние до занятия - у 16 испытуемых, что составляет 80% от их общего числа.

По шкале «настроение»: благоприятное состояние до занятия - у 3 испытуемых (15%), из них нормальные оценки состояния - у 1 (5%). Неблагоприятное состояние до занятия - у 17 испытуемых, что составляет 85% от их общего числа. На протяжении урока проанализировали самочувствие, активность и настроение учениц с использованием методики САН. Эти параметры представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты исследования самочувствия, активности, настроения у девушек во время урока физкультуры

№	Во время занятия		
	Самочувствие	Активность	Настроение
1	1,6	1,7	1,4
2	5,0	5,1	5,0
3	2,2	2,3	2,3
4	2,2	5,0	5,0
5	5,2	5,4	5,0
6	2,7	3,1	2,4
7	3,2	3,6	2,3

8	4,3	4,2	5,0
9	2,6	2,2	1,7
10	2,1	2,2	1,6
11	1,8	2,2	4,1
12	2,6	2,1	2,1
13	5,3	5,4	5,2
14	2,3	1,6	1,9
15	2,4	1,4	3,3
16	5,0	5,2	5,0
17	3,2	3,0	3,2
18	3,8	4,2	4,1
19	5,1	5,2	5,0
20	2,0	1,8	1,9
М	3,2%	3,3%	3,3%

Исходя из анализа данных таблицы 3, мы констатировали следующее:

По шкале «самочувствие»: благоприятное состояние во время занятия - у 7 (35%) испытуемых, из них у 5 (25%) - норма; неблагоприятное состояние - у 13 (65%).

По шкале «активность»: благоприятное состояние во время занятия - у 9 (45%) испытуемых, из них у 6 (30%) - норма. Неблагоприятное состояние во время занятия - у 11 (55%).

По шкале «настроение»: благоприятное состояние во время занятия - у 9 (45%) испытуемых, из них у 7 (35%) - норма. Неблагоприятное состояние во время занятия - у 11 (55%). Исследование, проведенное среди девушек, измеряло не только их самочувствие, но и уровень активности и настроение с использованием методики САН. После завершения урока, участницам задавали определенные вопросы и заполняли таблицу. Результаты анализа представлены в таблице 3. Важно отметить, что данные показали значительное влияние урока на эмоциональное состояние и общее самочувствие девушек. В результате исследования выяснилось, что после урока девушки демонстрировали улучшение настроения, а также повышение уровня активности. Некоторые участницы отметили, что занятие положительно повлияло на их самочувствие и способствовало улучшению общего самочувствия. Таким образом, проведенный анализ позволил выявить важность уроков для психологического благополучия девушек.

Таблица 3 - Результаты исследования самочувствия, активности, настроения у девушек после урока физкультуры

№	После занятия		
	Самочувствие	Активность	Настроение
1	2,1	4,1	4,3
2	5,4	5,3	5,4
3	2,4	2,6	2,6
4	2,5	5,2	5,3
5	5,3	5,5	5,5
6	3,1	3,5	2,8
7	3,4	3,9	2,9
8	5,0	5,2	5,3
9	2,9	2,6	2,3
10	2,6	2,5	4,1

11	4,6	4,3	4,5
12	3,1	4,2	5,0
13	5,5	5,5	5,5
14	2,6	2,2	2,5
15	2,7	1,9	5,0
16	5,4	5,4	5,5
17	3,6	3,1	3,6
18	4,5	5,2	5,3
19	5,5	5,5	5,5
20	2,6	2,1	4,3
М	3,7%	3,9%	4,3%

Исходя из анализа данных таблицы, мы констатировали следующее.

По шкале «самочувствие»: благоприятное состояние после занятия - у 8 (40%), из них нормальные оценки состояния - у 6 (30%) испытуемых; неблагоприятное состояние после занятия - у 12 (60%).

По шкале «активность»: благоприятное состояние после занятия - у 11 (55%), из них нормальные оценки состояния - у 8 (40%) испытуемых; неблагоприятное состояние после занятия - у 9 (45%).

По шкале «настроение»: благоприятное состояние после занятия - у 14 (70%), из них нормальные оценки состояния - у 10 (50%) испытуемых; неблагоприятное состояние после занятия - у 6 (30%). Для отслеживания динамики изменения самочувствия, активности и настроения в группе был посчитан средний показатель этих параметров, и данные были занесены в таблицу 4. Проведенное исследование открывает новые горизонты для анализа влияния цветов на эмоциональное состояние и типичные реакции испытуемых. Возможно, обнаруженные корреляции могут быть ключом к пониманию психологических процессов, связанных со восприятием цвета и его влиянием на человеческое поведение.

Таблица 4. Среднеарифметические показатели САН по группе девушек

До занятия			Во время занятия			После занятия		
С	А	Н	С	А	Н	С	А	Н
2,8%	2,7%	2,5%	3,2%	3,3%	3,3%	3,7%	3,9%	4,3%

Были выдвинуты статистические гипотезы:

H_0 : между показателями самочувствия, активности и настроения, измеренными в разных условиях, существуют случайные различия.

H_1 : между показателями самочувствия, активности и настроения, измеренными в разных условиях, существуют неслучайные различия.

Выявленные различия представлены в таблице 5.

Таблица 5. Сдвиги в показателях самочувствия, активности, настроения (статистика критерия χ^2 Фридмана)

	Самочувствие	Активность	Настроение
χ^2	39,077	39,076	40,000

χ^2 критическое для выборки 20 человек при $p \leq 0,05$ равняется 31,410.

χ^2 критическое для выборки 20 человек при $p \leq 0,01$ равняется 37,566.

Исходя из полученных результатов, мы можем заключить, что χ^2 эмпирическое превышает χ^2 критическое на уровне значимости $p \leq 0,01$. Следовательно, подтвердилась гипотеза H_1 : между показателями самочувствия, активности и настроения, измеренными в разных условиях, существуют неслучайные различия. Проведя исследование влияния урока физкультуры на организм девушек, мы обнаружили значительные статистические изменения в их показателях до, во время и после занятия. Эти сдвиги могут говорить о влиянии физических нагрузок на организм женщин. Для более детального анализа направления этих изменений, были подсчитаны и сравнены средние значения показателей из нашей выборки, что представлено в таблице 5 и на рисунке 1. Эти данные позволяют нам лучше понять, как организм реагирует на физическую активность и какие адаптации происходят в процессе занятий спортом. Важно помнить, что каждый организм индивидуален, и эти результаты могут быть ключом к оптимизации тренировочных программ для женщин.

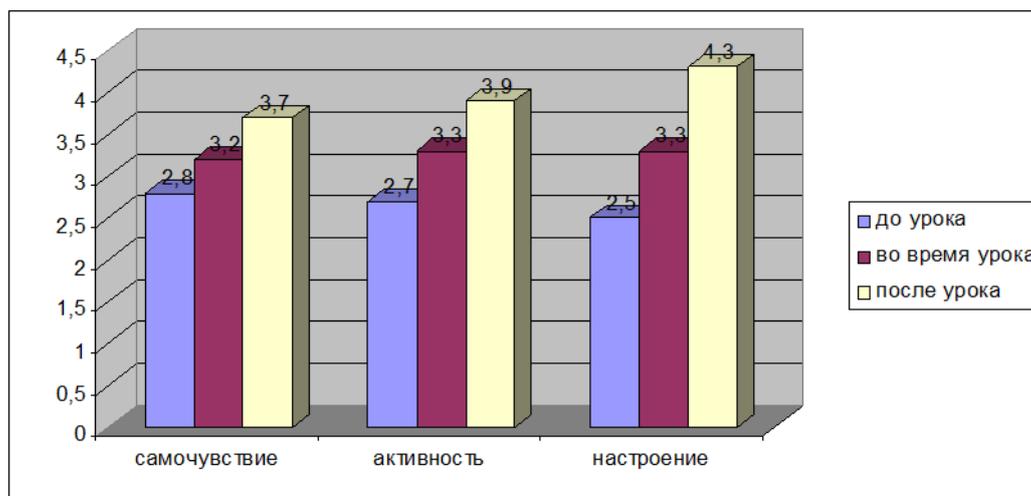


Рисунок 1. Различия в показателях самочувствия, активности и настроения испытуемых

Проведение физических упражнений привело к изменению психологического состояния участниц. После занятия физкультурой их настроение улучшилось, активность возросла, и самочувствие стало лучше. Доказана возможность профилактической работы с трудновоспитуемыми учащимися во внешкольных учреждениях в ходе проведения школьных и смешанных занятий физической культурой и спортом. Это открывает новые перспективы для улучшения психического состояния молодежи и повышения их общего благополучия. Полученные нами результаты перекликаются с исследованиями других авторов, что подтверждает важность воздействия физической активности на психическое здоровье. Исследования в психофизиологии и спортивной психологии изучают влияние физической активности на мотивацию и личностные качества. Занятия физкультурой в спортивных и трудовых лагерях способствуют положительным изменениям (И. Зотов, В.Е. Крылов, А.И. Михеев). Исследование М.М. Чубарова (2011) показало, что умеренные нагрузки положительно влияют на центральную нервную систему, снижая чрезмерное возбуждение и усталость. Физическая активность развивает волю, помогая детям преодолевать страх и тревожность.

Заключение: физическое здоровье и психологическое благополучие - два неразрывно связанных аспекта человеческого благополучия, исследования которых оказываются все более актуальными для современной науки. Одними из эффективных методов регуляции психического состояния с помощью физической активности являются физкультурные занятия, ежедневная физическая активность, оздоровительные прогулки и другие методы. Успешность применения перечисленных методов зависит от правильного подбора физических

упражнений, вовлечения всех групп мышц, разнообразия тренировок и методов воздействия на психику. Также важным фактором является учет индивидуальных особенностей школьников, умение контролировать свои эмоции, а также использование техники для оптимального выполнения упражнений. Таким образом, подтверждение гипотезы и успешное достижение поставленной цели работы являются важным шагом в понимании данного явления.

Список литературы:

1. Борисова О.А. Направленное использование средств физической культуры для целостного формирования личности педагогически запущенных подростков 10-11 лет: дис. канд. пед. наук (13.00.04). — М., 1999. — 23 с.
2. Изард К. Психология эмоций. — СПб, 2009.
3. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. — М.: Политиздат, 1978
4. Кабачков В.А., Тюленьков С.Ю., Куренцов В.А. Влияние занятий различными видами спорта на психическую устойчивость и подростков с асоциальным поведением // Теория и практика физической культуры. — 2003. — № 10. — С. 60-63.
5. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. — СПб.: Питер, 2005. — 412 с.
6. Выготский Л.С. Педология подростка. — М., 1984. — Т. 4.
7. Гарбузов В.И. Нервные дети: Советы врача. — Л., 1990.

ӘОЖ 796.02

СПОРТТАҒЫ ЖАСӨСПІМДЕР АРАСЫНДА КЕЗДЕСЕТІН ЭМОЦИОНАЛДЫҚ ПРОБЛЕМАЛАР

Канатұлы Б. – 3 курс студенті,
Ғылыми жетекшісі: Кошербаева Г.Н., п.ғ.к., қауымдаст. профессордың м.а.
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Бұл мақалада жасөспірім спортшылардың эмоциялары зерттеліп, оларға әсер ететін негізгі факторлар жіктеледі. Жасөспірімдердің эмоционалдық тұрақтылығын сақтауға көмектесетін әдіс-тәсілдер ұсынылып, олардың спорттағы нәтижелеріне тигізетін ықпалы қарастырылады.

Кілт сөздер: Жасөспірім, эмоция, спорт, стресс, эмоционалдық тұрақтылық.

EMOTIONAL PROBLEMS AMONG ADOLESCENT SPORTS

Kanatuly B. , Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. This article examines the emotions of young athletes and classifies the main factors affecting them. Methods that help to maintain emotional stability of teenagers are proposed and their impact on sports results is considered.

Keywords: Adolescent, emotion, sport, stress, emotional stability.

Кіріспе. Қазіргі заманғы спорт әлемдік деңгейде қарқынды даму үстінде. Дегенмен, спортшыларда кездесетін мәселер де баршылық. Физикалық тұрғыда шаршау, психикалық шаршау, комплекс, материалдық және моральдік жетіспеушіліктер спортшылар үшін басты проблема.

Ал, бұл мақалада зерттелетін басты мәселе - жасөспірім спортшыларда кездесетін эмоционалдық проблемалар. Бұл жалпы әлемдегі бас қатырар спорттық мәселе. Себебі, жасөспірім шақта адам жетіледі. Жетілу процесімен қатар келетін эмоционалдық күй жас бала

психикасына үлкен сынақ. Эмоционалдық проблемасын жеңе алмаған жасөспірім спорттан алыстап, қоғамның теріс ағымына ауытқуы әбден мүмкін. Әйгілі зерттеуші Р. Ницеффердің "Зейін теориясы" еңбегінде осы аталған эмоцияға әсер ететін тиісті факторлар анықталған. Одан бөлек, М. Брунер "Жастардың дене белсенділігін дамыту" атты еңбегінде жас спортшыларға эмоционалды және психикалық түрде қолдау керектігін ерекше баяндайды. Зерттеушілер еңбектеріндегі бұл фактілер мақала тақырыбының әлемдік деңгейдегі өзектілігіне дәлел болады.

Ал, біз өз зерттеуімізде жасөспірім спортшыларда кездесетін эмоционалдық проблемаларды анықтап, дұрыс жолды көрсетеміз.

Ендігі кезекте тақырып төркініне арқау болатын жасөспірім спортшыларда кездесетін эмоционалдық проблемаларға тоқталайық:

1. Сәтсіздікке деген қорқыныш. Жас спортшылар жеңілістен өте қорқады. Себебі, оларда сенімділік процесі әлі толық қалыптасып үлгермеген.

2. Стресс. Жаттығулар мен жарыстарда тек жоғары нәтижеге ұмтылу жас спортшыларды үлкен стресске алып келуі мүмкін. Жеңілістен болатын уайым спортшылардың көңіл күй тұрақсыздығына алып келеді.

3. Жоғарғы үміт. Жаттықтырушылар, ата аналар мен жақын адамдардың жоғарғы үміті тұлғалық қасиеттері енді дамып келе жатқан жас спортшыларға қысым түсіреді.

4. Жарыс алдындағы қобалжу. Жас спортшыларда жарыс алдында күйзеліс пен қобалжу жиі кездеседі. Себебі, оларда үлкен спортшыларға қарағанда жарыстық **тәжірибе** төмен. Олардың алдағы жарыс туралы ойлары уайым тудырып, физикалық және психологиялық өнімділікке теріс әсер етеді.

5. Сыртқы ортаның сыни пікірі. Жасөспірім үшін сыртқы орта пікірі өте маңызды. Жаман пікірлер оларды эмоционалдық апатқа ұшыратады.

6. Өз-өзіне сенімсіздік. Жасөспірім спортшылар әлі өз дағдылары мен қабілеттеріне сенімсіз болуы мүмкін. Сәл сәтсіздік пен жеңіліс оларды үлкен сенімсіздікке алып келеді.

Ұсынылып отырған мақаладағы эмоционалдық басты проблемалар осылар. Аталғандардың қай қайсысы болмасын жасөспірім спортшы үшін басты проблема. Бұл проблемалар мақаламыздың ғылыми және қоғамдық өзектілігіне дәлел. Яғни, бей-жай қарауға болмайды.

Әдеби шолу. Спорттағы жасөспірім эмоцияларын зерттеген ғалымдар: Р. Ницеффер ("Зейін теориясы"), Ю. Ханин ("Оптималды эмоционалдық күй"), С. Джексон ("Ағын күйі"), М. Брунер ("Жастардың дене белсенділігін дамыту")

Сонымен қатар, К. Юнг пен З. Фрейд енгізген тұлғалық типтер спортшылардың эмоционалдық күйін талдауға көмектеседі. "Спорттық психологияның атасы" атанған Брюс Огливи спортшылардың эмоционалдық жай-күйін зерттеді. М.В. Пречтен қобалжудың спорттық көрсеткіштерге әсерін зерттейді.

Аталған ғалымдар спорттағы жасөспірім психологиясы мен эмоционалдық ерекшеліктеріне аса мән береді. Оларда кездесетін эмоционалдық проблемаларды анықтап, нақты зерттеулер жүргізеді.

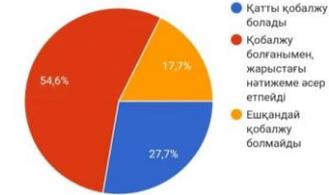
Сондай ақ, елімізде де спорттық психология қарқынды даму үстінде. Қазір бұл саланы Т. Сағадиев, Қ. Әлімқұлов және А. Аманжоловтар зерттеп, жасөспірім спортшылардың эмоциясын анықтауда.

Алдағы уақыттары бұл зерттеулер өз жемісін, еліміздегі спорттық психология саласы еселеп қарқынды дамиды деп сенеміз!

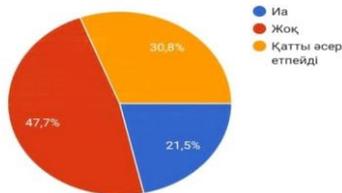
Материалдар мен зерттеулер. Ұсынылған мақаланың негізгі зерттеу әдісіне 130 жасөспірім спортшы қатысты. Олардан "Google форма" жүйесінде онлайн сауалнама алынды. Сауалнама алуымыздың басты мақсаты - жасөспірім спортшылардағы эмоционалдық проблема көрсеткіштерін анықтау.

Нәтижелерге назар аударайық:

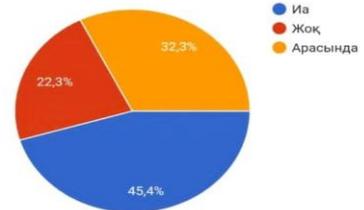
1) Жарыс алдындағы қобалжу қалай сезіледі? 130 ответов



Спорттық өміріңе сыртқы орта пікірі әсер етеді ме? 130 ответов



Психикалық шаршау болып тұра ма? 130 ответов



Аңғарғанымыздай, тақырып расымен өзекті

Яғни, қойылған психологиялық 5 сұраққа әр спортшы өз деңгейінде жауап берді. Эмоционалдық проблемаланың бары, отбасы мәлесесі мен спорттық келеңсіз жайттардың, сыртқы орта әсерінің ықпалы көрсеткіштер бойынша жіктелді.

Қорытынды. Спорттық жетістік сапалы әрі көп болуы үшін спортшы барлық тұрғыдан мықты болуы керек. Ал, спортшының мықты болуы жасөспірім шағына тікелей қатысты. Жас кезінде өз психологиясы мен эмоцияларын игере алған спортшы ғана үлкен жетістіктерге жетеді. Мақаламызда көрсетілген зерттеу нәтижелері мен ұсыныстар арқылы спорттық жасөспірім психологиясына көп көмегімізді тигізе аламыз. Бұған 100% сенімдіміз!

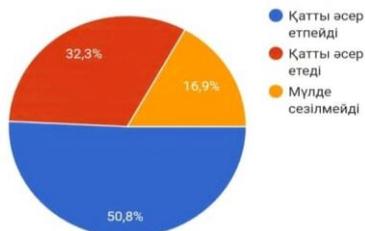
Ұсыныстар. Бұл проблемаларды шешу үшін:

1) Психологиялық қолдау. Сәтсіздік пен жеңіліс үшін айыптамай, жеңістің әлі алда екенін түсіндірген жөн.

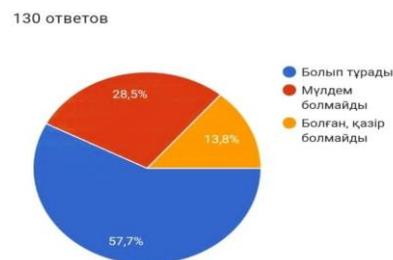
2) Жаттығу мен жарыстарда шынайы мақсат қою. Бұл спортшыларға жоғары қысымды сездірмей, прогрессивті түрде жетістікке жетуге көмектеседі.

3) Эмоциясын басқаруға үйрету. Жас спортшыларға стресс пен қобалжуды жеңуге арналған жаттықтырулар жасату. Мысалы: терең тыныс алу, позитивті жаттығулар мен ойлау, визуализация.

Отбасылық мәселенің әсері жарыс алдында қаншалықты сезіледі? 130 ответов



Спорттық жаттығу уақытына сабақ уақытының ыңғайсыз келетін тұстары болып тұра ма? 130 ответов



4) Демалыс пен хобби. Жасөспірім спортшыларға спорттан бөлек айналысқысы келетін хоббилеріне уақыт бөлгізу керек. Сүйікті хоббиімен лайықты түрде шұғылданған спортшыда психикалық демалыс орнайды.

5) Позитив. Жаттықтырушылар да, ата-аналар да спортшыға позитивті көңіл күй сыйлауға талпынған жөн. Жас спортшы үшін бұл өте маңызды.

Әдебиеттер тізімі:

1. Вейнберг Р., Жоулд Д. "Спорт және жаттығу психологиясының негіздері" - Champaign, IL, - 2003.
2. Varrow M., Walker N. "Спорттық жарақаттар және реабилитация психологиясы". - T Fetty Journal of athletic training 50 (1), 95-104
3. Ханин Ю. Л. "Эмоции и чувства в спорте" - // <https://psytests.org/sport/sokps.html>
4. Петровский А. "Психология спорта" - — СПб.: Питер, 2008. — 352 с. 52.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.
6. Линденберг А. "Эмоция в спорте" - —. Москва : Физкультура и спорт, 2000. – 205 с. 27.
7. Yuri L. "Emotions in Sport"- Human Kinetics; First Edition (September 13, 1999)

**ҚАЗІРГІ ӘЛЕМДЕГІ БАРЛЫҚ АДАМДАРҒА АРНАЛҒАН СПОРТ: МӘСЕЛЕЛЕРІ,
БОЛАШАҒЫ ЖӘНЕ МЕНЕДЖМЕНТ//
СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ И
МЕНЕДЖМЕНТ//
SPORT FOR EVERYONE IN THE MODERN WORLD: PROBLEMS, PROSPECTS AND
MANAGEMENT**

УДК 796.01

К 80-ЛЕТИЮ СПОРТИВНОЙ НАУКИ КАЗАХСТАНА

**Хван М. У. - кандидат биологических наук, профессор,
Болдырев Б. Н. – кандидат педагогических наук, доцент,
Казakhская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. Наука как теоритическое исследование, а также опыт человека в его жизнедеятельности присутствуют достаточно давно. Хотя, конечно, основные теоритические составляющие физической культуры и спорта получили свое развитие несколько позднее многих других направлений зарождающихся наук в древности. В настоящее время это предполагает активизацию деятельности спортивных ученых по вовлечению инновационных разработок, как в теорию, так и в практику. На современном этапе наука является одним из ведущих факторов глобального развития в самых различных сферах человеческой деятельности, в том числе физкультурно-спортивной. Для изучения, разработки, обоснования и внедрения новых знаний в учебно-тренировочные и соревновательные процессы существует необходимость в более полном привлечении научно-педагогических кадров. Это, безусловно, требует разработки и обновления научной теории. Тема представленного исследования характеризуется необходимостью продолжения научного поиска на современном этапе развития массовой физической культурой и спорта высших достижений. Основной целью и основой работы явились исторические социально-значимые обоснования, а также объективные тенденции современных научных реалий в области физкультуры и спорта в Республике Казахстан.

Ключевые слова: научно-исследовательская работа (НИР), профессорско-преподавательский состав (ППС), наука о спорте, НИИ спорта КазАСТ.

TO THE 80TH ANNIVERSARY OF SPORTS SCIENCE IN KAZAKHSTAN

Hvan M. U., Boldyrev B. N., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. Science as a theoretical study, as well as human experience in his life, have been present for a long time. Although, of course, the main theoretical components of physical culture and sports were developed somewhat later than many other areas of emerging sciences in ancient times. Currently, this implies an intensification of the activities of sports scientists to involve innovative developments in both theory and practice. At the present stage, science is one of the leading factors of global development in various spheres of human activity, including physical culture and sports. In order to study, develop, substantiate and introduce new knowledge into educational, training and competitive processes, there is a need for more complete involvement of scientific and pedagogical personnel. This, of course, requires the development and updating of scientific theory. The topic of the presented research is characterized by the need to continue scientific research at the present stage of development of mass physical culture and high-performance sports. The main purpose and basis of the work were historical socially significant justifications, as well as objective trends of modern scientific realities in the field of physical education and sports in the Republic of Kazakhstan.

Keywords: research work, teaching staff, science of sports Research Institute of Sports.

Введение. В настоящее время эффективное использование научных достижений в инновационном развитии наиболее актуально. К примеру, известный казахстанский ученый, академик Е. А. Мамбетказиев считает: «Время диктует идти вперед к новой динамичной прагматической парадигме, в которой интеллект выступает как эффективный инструмент решения социальных, экономических, производственных, экологических и других проблем. Это, в свою очередь, позволяет определить, насколько полезны или работоспособны та или иная теория, научный проект, идея» [1].

Истоки спортивной науки не только в Казахстане, но и во всем Средне-Азиатском регионе, вне всякого сомнения, находились и находятся в Алматы. Это не случайно. Еще в 1932 году именно здесь был открыт техникум физической культуры. Несколько ранее - в 1928 году начала свою работу кафедра физвоспитания Казахского педагогического института имени Абая. Поскольку эти высшие учебные заведения были первым в Азии, они частично осуществляли подготовку физкультурно-спортивных кадров для Узбекской, Киргизской, Туркменской и Таджикской союзных республик. Со временем, впрочем, в этих республиках были открыты институты физкультуры.

Представляется важным, что подготовка преподавателей и тренеров по физической культуре и спорту (ФКиС), проводилась не только в разрезе среднего, но и высшего специального образования, хотя возникали затруднения, связанные с отсутствием достаточного числа квалифицированных специалистов, особенно из числа профессорско-преподавательского состава (ППС). Не случайно, поэтому в 1944 году, когда еще продолжалась Великая Отечественная война, стране потребовались специалисты, способные воспитывать молодежь здоровой, сильной, готовой не только к обороне, но и к труду. В этих целях специальным Постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О мероприятиях по подготовке физкультурных кадров» за №1581, от 14 ноября 1944 года был образован Казахский государственный институт физической культуры (КазГИФК).

Созданному в Казахстане первому спортивному вузу сразу же пришлось принять на себя все требования, предъявляемые к подобным учебным заведениям. Руководящие, образовательные и спортивные организации СССР обязывали директора и Ученый совет института представлять ежегодные и пятилетние планы и отчеты по научно-исследовательской работе (НИР), обеспечивать контроль за качественным их проведением. Ежегодные научные конференции профессорско-преподавательского состава, отчеты с выводами и предложениями высылались во Всесоюзный Спорткомитет, который в том числе ежегодно требовал проведения курсов совершенствования для ППС КазГИФК. Руководство института также обеспечивало организацию научного студенческого общества и проведение ежегодных студенческих научных конференций.

Результаты исследования и их обсуждение.

Основные научно-исследовательские направления деятельности ППС КазГИФК (1945-1965 гг.).

В достаточно жестких условиях 80 лет тому назад начиналась научно-исследовательская деятельность Казахского государственного института физической культуры. На первых порах институт не был включен в плановое снабжение специальной, в том числе научной литературой. Тем не менее, уже 13-14 ноября 1945 года в институте состоялась первая научная конференция профессорско-преподавательского состава. На ней в присутствии 160 человек, было заслушано 15 докладов и сообщений.

В докладах, сделанных на конференции, приняли участие представители общеобразовательных и выпускающих кафедр вуза. На кафедре анатомии - профессор, доктор мед. наук П. О. Исаев и доцент, кандидат мед. наук Е. Н. Дмитриевская; на кафедре физиологии и химии - профессор, доктор мед. наук Т. В. Скипин и доцент, кандидат хим. наук Т. А. Борода; на кафедре философии - доцент, кандидат экон. наук П. Н. Митрофанов; мастера спорта СССР А.А. Ершов и А.Д. Костин сделали доклады по истории развития гимнастики и тяжелой атлетики в советском Казахстане. Зав. кафедрой плавания Л. И. Лукьяновский

сообщил о методике обучения и технике исполнения в фехтовании. Зав. кафедрой теории и истории физического воспитания Б. Г. Макаренко сделал доклады по теме своей диссертации и о проекте Всесоюзного комплекса ГТО.

Проблемы, которым были посвящены доклады и сообщения первой научной конференции, определили впоследствии основные направления НИР в КазГИФК на последующие годы. Это были:

- научные основы техники исполнения, методики обучения и тренировки;
- история развития физической культуры и спорта в советском Казахстане;
- казахские национальные виды спорта и их регламентация;
- влияние занятий физической культурой и спортом на физическое развитие жителей

Алматы разных возрастных групп;

- совершенствование методов обучения общетеоретическими дисциплинами;
- философские проблемы физической культуры и спорта.

На начальном этапе становления и развития научно-исследовательской работы достаточно большой вклад в деятельность вуза внес заслуженный деятель Казахской ССР, профессор П. О. Исаев. Он разработал актуальную тему: «Физическое развитие вузовской молодёжи, г. Алматы». Под его руководством велась подготовка диссертаций, посвященных изучению физического развития дошкольников (Г.А. Спешилова) и школьников 5-10 классов (М. А. Трикозова), а также студентов КазГИФК (Е. Н. Царёва).

С приходом в КазИФК из ГДОИФК им П. Ф. Лесгафта кандидата педагогических наук Э.Ф. Матвеева в 1950 году был утвержден пятилетний план НИР. Одним из перспективных направлений которого была тема «Спортивная тренировка легкоатлетов, лыжников и конькобежцев в высокогорных условиях». По ходатайству института в 1951 году Министерство финансов Казахстана выделило средства для проведения учебно-тренировочных сборов (УТС) и научных исследований среди конькобежцев на катке Медеу (1691 м над уровнем моря), легкоатлетов на «Горельнике» (2000) и горнолыжников на Шымбулаке (2300). Результаты исследований были доложены на научных конференциях КазГИФК. В дальнейшем эти исследования были рассмотрены в научных трудах В.Ф. Сергиева «К вопросу об акклиматизации конькобежцев в условиях высокогорья (1951); в статье Э.М. Матвеева во всесоюзном научном журнале «Теория и практика физической культуры» под названием «О спортивной тренировке лыжников-гонщиков на высоте 2200-2400 м над уровнем моря» (1952).

Следует подчеркнуть, что исследовательская работа по истории спорта, и соответственно спортивной науки, проводилась на всех выпускающих кафедрах. Руководил этой комплексной темой зав. кафедрой теории и истории физического воспитания, доцент Б. Г. Макаренко. Под его руководством велась подготовка диссертаций М. Т. Таникева (кафедра лыжного спорта), А. Д. Костина (кафедра тяжёлой атлетики), Л. К. Каспаровой (кафедра гимнастики), В. С. Каруниной (кафедра легкой атлетики). Б. Г. Макаренко работал также над художественно-педагогическим сочинением о жизни деятелей физкультурного движения в Казахстане «Люди большой жизни».

Инициатором разработки темы «Казахские национальные виды спорта и правила их проведения» был первый директор КазГИФК Ш. Ш. Бекбаев. Эту работу позднее продолжили ст. преподаватель кафедры лыжного спорта М. Т. Таникеев и будущий ректор КазГИФК Х. М. Мухамеджанов. кроме того М. Т. Таникеев расширил тематику «Казахские национальные игры и развлечения», изучив народный эпос «Сорок девушек» и литературное наследие Абая Кунанбаева. В работах Г. Ю. Киковой (Маубеевой) был обобщен положительный опыт внедрения элементов национальных игр и развлечений в комплекс ГТО [2].

Второй этап становления и развития научных исследований в КазГИФК (1965-2005 гг.).

Как свидетельствует практика этот этап начался, когда на базе КазГИФК, в 1965 году была проведена первая Всесоюзная конференция «Акклиматизация и тренировка спортсменов в горной местности» и первый Всесоюзный научный симпозиум «Гипоксия при мышечной

деятельности». В их работе приняли участие выдающиеся в СССР специалисты в области спортивной тренировки и горной физиологии: Н.В. Зимкин, С.П. Летунов, А.Б. Гандельсман, В.С. Фарфель, М.М. Миррахимов, А.В. Коробков, Н.А. Агаджанян, Б.Т. Турусбеков, Д.А. Алипов, А.Д. Бернштейн, Ф.П. Сулов, Н.И. Волков, В.Д. Моногаров, А.З. Колчинская, Е.Б. Гиппенрейтер, Ф.А. Иорданская, З.И. Барбашова, В.М. Зациорский.

Пожалуй, еще одним серьезным вкладом в деятельность спортивной науки в Казахстане внесла созданная в 1967 году проблемная научно-исследовательская лаборатория (ПНИЛ) «Высокогорье и спорт», в соответствии с Постановлением Государственного комитета Совета Министров СССР по науке и технике и распоряжением Совета Министров Казахской ССР.

Основанием для создания на базе КазГИФК Проблемной научно-исследовательской лаборатории «Высокогорье и спорт» послужила научно-исследовательская работа, начатая в КазГИФК ещё в 1951 году по различным аспектам проблемы использования условий гор в системе подготовки спортсменов. Это способствовало появлению новых остепененных научных кадров в вузе - С. А. Локтионов (1965), М.У. Хван (1966), Т.К. Мухамеджаров (1968). А завкафедрой, профессор А.Д. Бернштейн издал книгу «Человек в условиях среднегорья» (1967). Именно таким образом, КазГИФК и приобрёл статус одного из основных научных центров страны по изучению проблем акклиматизации спортсменов в горных условиях. После организации ПНИЛ «Высокогорье и спорт» за сравнительно короткий период были освоены сложные методы исследований, связанные с определением энергетического обеспечения мышечной работы спортсменов. Неслучайно поэтому, начиная с 1968 года сотрудники лаборатории успешно выполнили достаточно сложную тему, утвержденную Комитетом по науке и технике при Совете министров СССР – «Исследование механизмов адаптации спортсменов к мышечной работе в связи с достижением высоких спортивных результатов в различных условиях среднегорья и в последующих период на равнине» ... Это, в свою очередь, способствовало научной остепененности ППС вуза... Если в течении восьмой пятилетки в институте было защищено 9 кандидатских диссертаций, то за четыре года девятой пятилетки – 28 диссертаций, из них две докторские [3].

В 1974 году, когда в КазГИФК проводился второй Всесоюзный научный симпозиум «Проблемы использования условий гор в системе подготовки спортсменов высшей квалификации» в ПНИЛ проводилась работа, связанная с научно-методическим обеспечением подготовки сборных команд Казахстана и СССР. В 1977 году ПНИЛ по заданию Спорткомитета СССР осуществлял медико-биологическое обследование женской сборной конькобежной команды СССР по подготовке к чемпионату мира в Кистоуне (США), расположенном на высоте 2700 м над уровнем моря.

Существенная помощь научно-методического характера оказывалась женской сборной команде СССР по баскетболу, тренировки которой накануне Олимпийских игр в Москве (1980) проходили на базе катка Медеу. В 1982 году в КазГИФК была создана комплексная научная группа (КНГ) при сборной команде СССР по горнолыжному спорту. В КНГ в течение четырёх лет проводились углубленные комплексные обследования (УКО) и оперативный контроль соревновательной деятельности горнолыжников. В результате совместной работы существенно повысилась эффективность тренировочной подготовки ведущих горнолыжников страны, ими были достигнуты заметные успехи в международных соревнованиях. И в дальнейшие годы связи ПНИЛ со сборными командами Казахстана и СССР продолжались.

Научно-исследовательский институт спорта КазАСТ (2005-2025 гг.).

Необходимость совершенствования научно-методических основ подготовки спортсменов международного класса и спортивного резерва, а также развития массового спорта и туризма в Республике Казахстан послужили основанием для создания в конце 2005 года теперь уже в Казахской академии спорта и туризма (КазАСТ) на базе ПНИЛ «Высокогорье и спорт» Научно-исследовательского института (НИИ) спорта, причем исключительно за счет собственных средств академии. Важнейшим направлением в деятельности НИИ спорта является проведение исследований прикладного и

фундаментального характера, направленных на определение эффективных путей достижения высокой работоспособности спортсменов и оптимизации физических нагрузок на разных горных высотах.

В НИИ спорта продолжается изучение использования искусственной гипоксии как средства повышения уровня адаптации к напряженной мышечной работе. Методика интервальной гипоксической тренировки (ИГТ) применялась казахстанскими спортсменами в 2010 году при подготовке к восхождению на высочайшую вершину Американского континента Аконкагуа (6962 м над уровнем моря). В последние годы в НИИ спорта разработаны новые методы диагностики и оценки резервных возможностей организма спортсменов, связанных с применением тренировок функций внешнего дыхания для различных возрастных групп. Проведение тренировок с их использованием повышает резервные возможности респираторной системы организма, повышает переносимость гипоксических условий внешней среды.

Сотрудники НИИ спорта КазАСТ обладают многолетним опытом работы в области спортивной физиологии, биохимии и питания. За годы работы ими опубликованы монографии, научные статьи, методические пособия и рекомендации по вопросам медико-биологического контроля подготовки спортсменов и спортивного питания. В НИИ спорта приобретают знания и практический опыт научно-исследовательской работы студенты, магистранты и докторанты КазАСТ.

В настоящее время при обследовании спортсменов определяются показатели физического развития, оценивается состояние здоровья, физическая работоспособность, эффективность работы и резервы функциональных систем их организма, его аэробные и анаэробные возможности. С учётом специализации методы тестирования включает ручная эргометрия. Исследуются функции центральной и вегетативной нервной системы, психофизиологический статус. На основе анализа результатов обследований даются рекомендации по отбору и спортивной специализации, оптимизации системы тренировочных и соревновательных нагрузок, по проведению тренировок в условиях среднегорья и высокогорья, а также использования средств восстановления.

Сотрудники НИИ спорта КазАСТ являясь специалистами высокой квалификации с многолетним опытом работы в области спортивной физиологии, биохимии и питания участвовали в проведении исследований по теме «Разработка методов улучшения защиты и адаптации человека к условиям микрогравитации и повышенных нагрузок» в рамках государственной программы «Развитие космической деятельности в Республике Казахстан».

НИИ спорта принимал активное участие в медико-биологическом обеспечении подготовки казахстанских спортсменов к XXIX летним Олимпийским играм в Пекине (2008) и XXX в Лондоне (2012), XXI зимним Олимпийским играм в Ванкувере (2010), VII зимним Азиатским играм в Астана и Алматы (2011) и другим международным соревнованиям. В 2010 году в НИИ спорта впервые проведены углубленные комплексные обследования с целью отбора претендентов в группу сопровождения факелоносцев эстафеты Олимпийского огня. С коллективом НИИ спорта сотрудничают профессиональный конькобежный клуб «Астана» и школа конькобежного спорта Караганды.

За годы функционирования в НИИ спорта КазАСТ создана уникальная база данных выдающихся спортсменов по многим видам спорта: А. Парыгин (пятиборье), А. Винокуров (велоспорт), С. Сапиев и Б. Серикбаев (бокс), Д. Кузин (конькобежный спорт), А. Юсупова (художественная гимнастика), Е. Хрусталёва (биатлон), Д. Тен (фигурное катание), О. Рыпакова (легкая атлетика), А. Полторанин, Н. Чеботько (лыжные гонки) и других.

Все вышеперечисленное созвучно указаниям Главы государства Касым-Жомарта Токаева о создании передовых академических центрах в нашей стране. Как известно, их главная цель – развитие науки и интеллектуального потенциала молодых ученых Казахстана [4].

Заклучение и выводы.

Известный казахстанский ученый и практик в области физкультуры и спорта, организации и проведении крупнейших спортивных мероприятий, президент КазАСТ, профессор К.К. Закирьянов считает, что:

- Все вопросы, связанные с физкультурой и спортом, необходимо решать в тесном содружестве с наукой.

- НИИ спорта при КазАСТ принимает активное участие в подготовке казахстанских спортсменов к Олимпийским, Азиатским играм, Всемирным универсиадам и другим международным соревнованиям. Однако в силу ограниченных организационных и финансовых средств КазАСТ не смог в полной мере решить поставленные перед ним задачи.

- В этой связи на условиях государственно-частного партнерства необходимо укрепить материально-техническую базу НИИ спорта и придать ему статус самостоятельного центра по научно-методическому обеспечению спорта высших достижений и массовой физической культуры.

- В НИИ спорта КазАСТ имеются хорошо подготовленные тренерские и научно-исследовательские кадры, наработаны тесные связи с зарубежными специалистами и учеными с мировыми именами [5].

Список литературы:

1. Мамбетказиев Е.А. Новый Казахстан: каким ему быть? / Время 18.11.2023. - С-4.
2. Закирьянов К.К. Колыбель спортивных кадров / КазАСТ-70. - Алматы:2016. -505 с.
3. Ахметов К.Г., Таникеев М. Т. // Кузница Спортивных Кадров. Казахстан 1975.- С.-30.
4. Бейсеналиева А. Научный интерес // Комсомольская правда. – 2024. - №(17-Т) – С.-2.
5. Закирьянов К.К. Спорт не терпит суеты // Время. – 2024. - №127 (386555) – С-1-2.

ӘОЖ 339.138.67.13

ҚАЗІРГІ ЗАМАН ЖАҒДАЙЫНДА ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТТАҒЫ МЕНЕДЖМЕНТТІ ДАМУ БАҒЫТТАРЫ

**Есиркепов Ж.М. - педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент,
Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан, Қазақстан
Турспенбетова С.Т. - аға оқытушы, Турсунов Б.Д. - аға оқытушы,
Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университеті, Қызылорда, Қазақстан**

Аңдатпа. Бұл мақалада дене мәдениеті және спорттағы менеджменттің пайда болуы, спорт менеджерлерінің атқаратын негізгі қызметі, олардың спорт саласын басқару және дамыту бағытында қайдай құзыреттіліктерге ие болу қажеттілігі туралы мәселелер жан-жақты қарастырылады. Сонымен қатар, дене тәрбиесі-спорт ұйымдарындағы менеджерлер, олардың міндеттері, туындаған мәселені шешеудегі кәсіби біліктіліктері, спорт ұйымдарын басқару тәсілдерін, жарыстар мен құрылыстарды басқару негіздерін, қазіргі жағдайда спорт командасын қалыптастыруды, спорттық ұйым мен жарыстардың бюджетін жоспарлауды, спорт ғимараттарын есепке алу және сертификаттау, спорт командасындағы жанжалдарды шешу бағытында да бірқатар мәселелер баяндалады. Қазақстан Республикасының дене мәдениеті мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасы, оның ішінде халықтың экономикалық өсуіне және әлеуметтік әл-ауқатына бағдарланған саясатты ілгерілетуге, бұқаралық спортты дамыту жөніндегі іс-шараларды іске асыру арқылы олардың өмір сүру сапасын арттыруға бағытталған тәжірибесі туралы мәліметтер қарастырылады.

Кілт сөздер: дене мәдениеті және спорт, бұқаралық спорт, менеджмент, спорттық ұйым, спорт менеджері, спорт клубтары, спорт федерациялары.

DIRECTIONS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND MANAGEMENT IN SPORTS IN MODERN CONDITIONS

Yessirkepov Zh., International University of Tourism and hospitality, Turkestan, Kazakhstan, Tursunbetova S., Tursunov B., Korkyt Ata Kyzylorda University, Kyzylorda, Kazakhstan

Abstract. This article discusses in detail the issues of Physical Culture and the emergence of Management in sports, the main functions performed by sports managers, the need for them to have such competencies in the direction of management and development of the sports industry. In addition, managers in physical education and sports organizations, their tasks, professional qualifications in solving the problem that has arisen, methods of managing sports organizations, the basics of managing competitions and facilities, the formation of a sports team in modern conditions, planning the budget of a sports organization and competitions, accounting and certification of sports facilities, a number of issues in the direction of resolving conflicts in a sports team are also reported. The concept of the development of Physical Culture and sports of the Republic of Kazakhstan until 2025, including information about the experience of the population aimed at promoting a policy focused on economic growth and social well-being, improving the quality of their life through the implementation of measures for the development of mass sports, will be considered.

Keywords: physical culture and sports, mass sports, management, sports organization, Sports Manager, sports clubs, sports federations.

Соңғы уақытта спорттағы және спорт индустриясындағы экономикалық қатынастар елеулі өзгерістерге ұшырап, дамудың жаңа бағытына бет бұрғаны белгілі. Макроэкономикалық орта түбегейлі өзгеріп, дене тәрбиесі мен спорт ұйымдары жүйесіндегі және олардың инфрақұрылымындағы меншік қатынастары сапалық жағынан дамытылып, көптеген спорт клубтарының, спорттық командалар мен спорт федерацияларының қызметі әлемдік нарыққа сәйкестендіріліп, жолға қойылды. Дене мәдениеті мен спорттың қоғам сұранысына сай тиімділігін арттыруға бағытталған басты міндеттерді шешуге еліміздегі барлық деңгейдегі ЖОО-ғы «Дене мәдениеті және спорт» білім беру бағдарламасын бітіруші түлектер кәсіби маман ретінде ат салысып келеді. Мұны өте жақсы үдеріс деп атап өтуімізге болады.

Спорттағы экономикалық қатынастардың қалыптасқан жүйесін жаңғыртуға, оның жұмыс істеу параметрлерін жақсартуға дене мәдениеті және спорт саласындағы жоғары сапалы және кәсіби білікті мамандар ғана құқылы. Өз кезегінде, мұндай мамандарды қазіргі заманауи білімсіз, бірінші кезекте, спорт экономикасы мен кәсіпкерлік білімін терең меңгертусіз даярлау мүмкін емес, өйткені, осы салалар дене мәдениеті мен бұқаралық спорттың қарқынды дамуы үшін айқындаушы күш болып табылады.

Спорт менеджері - нарықтық жағдайда жұмыс істейтін спорттық ұйымдағы негізгі тұлға. Ал, басқару қызметі - дене мәдениеті мен спорттың жұмыс істеуі мен дамуының маңызды факторларының бірі. Басқару қызметінің жекелеген элементтері белгілі бір деңгейде дене мәдениеті және спорт қызметкерлерінің барлық санаттарына, оның ішінде: жаттықтырушыларға, оқытушыларға, дене тәрбиесі мұғалімдеріне, спорт нұсқаушыларына тән. Бұған дене мәдениеті және спорт қызметкерлерінің түрлі санаттарының тарифтік-біліктілік сипаттамаларында көзделген лауазымдық міндеттеріне талдау жасай отырып көз жеткізуге болады [1]. Мысалы: 1) спорт жөніндегі оқытушы-жаттықтырушы спорт мектебіне, спорт үйірмесіне, дене шынықтырумен және таңдаған спорт түрімен айналысқысы келетін адамдар тобына қабылдауды жүзеге асырады; оқу-жаттығу үдерісінің қауіпсіздігін қамтамасыз етеді; спортшыларды даярлаудың жылдық және ағымдағы жоспарларын әзірлейді, жұмыс нәтижелерін жүйелі есепке алуды, жан-жақты талдауды жүзеге асырады. 2) білім беру мекемелеріндегі дене тәрбиесі нұсқаушысы білім алушылардың (тәрбиеленушілердің) мекеменің оқу және сабақтан тыс уақытында белсенді демалысын ұйымдастырады; педагог қызметкерлер мен ата-аналардың қатысуымен дене тәрбиесі және спорт мерекелерін, спорт түрлерінен түрлі деңгейдегі жарыстарды, денсаулық күндерін және

сауықтыру бағытындағы басқа да әртүрлі спорттық-мерекелік іс-шараларды ұйымдастырып, өткізеді; түрлі спорттық үйірмелер мен спорт секцияларының жұмысын жүргізеді; спорттық бағыттағы қосымша білім беру және дене тәрбиесі және спорт мекемелерімен тығыз байланысты жүзеге асырады; дене тәрбиесі және спорт белсенділерінің қызметін ұйымдастырады және т.б. Жаттықтырушылар ұйымдастыру жұмысының уақытын жұмыс күнінің 10-12%-на дейін, ал аға жаттықтырушылар жұмыс күнінің 50%-на дейін уақытын жұмсайды.

Басқару қызметі - дене тәрбиесі және спорт ұйымдары қызметкерлерінің кәсіби қызметінің ерекше түрі ретінде олардың еңбегін бөлудің және кооперациялаудың белгілі бір сатысында пайда болады. Спорт менеджментінің мамандық ретінде танылуы дене мәдениеті және спорт ұйымдарының басшылары, яғни, кәсіби басқарушылар лауазымдарының пайда болуымен тікелей байланысты [2].

Мемлекеттік статистика деректері бойынша қазіргі уақытта Қазақстанда барлық деңгейдегі дене тәрбиесі және спорт ұйымдарында 6 мыңдай басқарушы қызметкер жұмыс жасайды, олардың 3 мыңға жуығы – басшылық лауазымындағы қызметкерлер, яғни, спорт менеджерлері болып табылады.

Барлық спорт ұйымдарының белгілі бір ішкі құрылымы бар. Оған басқармалар, бөлімдер, топтар, командалар және т.б. жатады. Яғни, дене тәрбиесі және спорт ұйымдарында басқарушылық қызметтің әртүрлі түрлері және өзара қарым-қатынас пен бағыныстылықтың белгілі бір сатысы бар. Сондықтан дене тәрбиесі және спорт ұйымдарында түрлі деңгейдегі менеджерлер болады және олар әртүрлі міндеттерді шешеді. Олар 1-кестете көрсетілгендей үш негізгі топқа (деңгейге) бөлінеді.

Кесте 1. Дене тәрбиесі және спорт ұйымдарындағы менеджерлердің атқаратын негізгі міндеттері (деңгейлері).

Жоғары деңгей (top manager)	Орта деңгей (middle manager)	Төменгі деңгей (entry manager)
Балалар және жасөспірімдер спорт мектептерінің директорлары, ОРМБЖСМ-нің директорлары, спорт кешендерінің, спорт сарайларының бас директорлары, спорт клубтарының төрағалары, спорт түрлері бойынша федерациялардың президенттері және т.б.	басқармалар, дербес бөлімдер (аудандық, ауылдық спорт бөлімдері) басшылары және т.б.	бөлімдердің, секторлардың, жұмыс топтарының, бөлімшелердің және т.б. басшылары.

Спорт менеджерлерін, оларды атқаратын кәсіби қызметтеріне қарай жан-жақты саралай отырып, 2-кестедегідей арнайы бөліп қарастыруға болады.

Кесте 2. Спорт менеджерлерінің атқаратын қызметтеріне қарай бөлінісі.

Спорт менеджерлері	Фитнес-клубтардағы менеджерлер
<ul style="list-style-type: none"> - ұйымның персонал жөніндегі менеджері; - жарнама жөніндегі менеджер; - маркетинг жөніндегі менеджер; - қаржы жөніндегі менеджер; - спортшының менеджер-өкілі, 	<ul style="list-style-type: none"> - қаржы менеджері; - сату менеджері; - аквааэробика менеджері; - жеке бағдарламалар менеджері; - тренажер жөніндегі менеджер

Спорт менеджерлері басқарушылық қызметті жүзеге асыратын негізгі тұлға ретінде ұйымда бірқатар түрлі қызметтерді атқарады. Олардың арасында мамандар үш негізгі қызметті бөліп көрсетеді (3-кесте) [3].

Кесте 3. Спорт менеджерінің қызметі

1-қызмет түрі	Менеджер ұйым қызметінің бағытын анықтайды, ресурстарды бөлу мәселелерін шешеді, ағымдағы түзетулерді жүзеге асырады. Басқарушылық шешімдерді қабылдауға тек менеджердің ғана құқығы бар және қабылданған барлық шешімдердің нәтижесі үшін жауапты болады.
2-қызмет түрі	Ақпараттық қызмет менеджері өзі жұмыс істейтін дене тәрбиесі және спорт ұйымының ішкі және сыртқы ортасы туралы ақпаратты жинақтайды. Жинақталған ақпараттарды нақты фактілер мен нормативтік белгілер түрінде таратады және қызметкерлерге ұйымның саясатын, жылдық және көп жылдық жоспарларын (мақсаттарын) түсіндіреді.
3-қызмет түрі	Менеджер ұйымның ішінде және одан тыс жығымды қарым-қатынастарды қалыптастырады. Дене тәрбиесі және спорт ұйымының мүшелерін табысқа жетуге ынталандырады. Олардың күш-жігерін үйлестіретін және басқа да әріптес ұйымдармен өзара байланысты нығайтатын ұйымның өкілі ретінде де әрекет етеді.

Нарықтық жағдайда батыл тәуекелдер жасау менеджерлерден қабылданатын шешімдер үшін дербестік пен асқан жауапкершілікті талап етеді, халыққа дене тәрбиесі және спорттық қызметтер көрсету және үздік спортшыларды даярлау жөнінде оңтайлы басқарушылық пен тиімді ғылыми-әдістемелік шешімдер іздеуге ықпал етеді. Менеджердің кәсібилігі - ұйымды басқару технологиясы мен нарықтық заңдарды терең білуден, ұжымның үйлесімді жұмысын жоғары деңгейде ұйымдастыра алуынан және ұйымның көп жылдық дамуын болжай алатындығынан нақты көрінеді.

Көпжылдық тәжірибені жинақтау - жас спорт менеджерлерін даярлау сапасын жақсартудың нақты резервтері бар екенін көрсетеді. Бұл - саладағы басқарушылық заманауи технологиялар мен ақпараттық қамтамасыз етуді игеру, шет тілін тереңдетіп оқыту, дене тәрбиесі және спорт ұйымы кеңсесінің жұмысын ұйымдастыру сияқты оқытылатын қолданбалы басқару пәндерінің тізбесін кеңейту; тиісті сертификат бере отырып, дене тәрбиесі және спорт ұйымдарындағы аудит пен бухгалтерлік есеп; сөйлеу мәдениеті және т.б. маңызды қасиеттерге ие болу дегенді білдіреді. Осы мәселені талқылаған кезде «Дене мәдениеті және спорт» мамандығын бітіруші түлектерін тікелей жаттықтырушы-өкіл қызметін жүргізуге заңды түрде бекітілген құқығы бар кәсіби білікті мамандық иесі екендігін ескеру аса қажет.

Қазақстан Республикасы жүзден астам этнос пен ұлт өкілдері тұратын, әрқайсысы бірегей, ерекше материалдық және рухани мәдениетке ие, оның ажырамас-құрамдас бөлігі ретінде саналатын ғасырлар бойы жинақталған ұлттық құндылықтарға, салт-дәстүрлер мен ұлттық ойындарға бай, әлемдегі дамушы елдермен терезесі тең, жаһандық өркениетке ұмтылып келе жатқан әлемдегі жер көлемі жағынан ең ірі көпұлтты мемлекеттердің бірі. Сайып келгенде, спорт жалпыұлттық бірліктің, ынтымақтастықтың символына айналып, жаңа қазақстандық патриотизм негіздерін, өз елімен мақтаныш пен ынтымақтастық сезімін қалыптастырудың маңызды аспектілерінің бірі ретінде көрініс табады.

Дене тәрбиесімен және спортпен шұғылдану халықты сауықтырудың, әрбір тұрғынның денсаулығын нығайтудың, оның өзін-өзі көрсетуі мен дамуының неғұрлым қолжетімді және тиімді тетіктерінің бірі, бейәлеуметтік құбылыстарға қарсы күрестің құралы болып табылады. Қазақстан Республикасының дене мәдениеті мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасында Экономикалық ынтымақтастық және даму ұйымы елдерінің ел азаматтарының экономикалық өсуіне және әлеуметтік әл-ауқатына бағдарланған саясатты ілгерілетуге, бұқаралық спортты дамыту жөніндегі іс-шараларды іске асыру арқылы олардың өмір сүру сапасын арттыруға бағытталған тәжірибесі пайдаланылды. Бұл өз кезегінде қоғамдық дамудың жаңа міндеттерінің пайда болуы мен дене мәдениеті және спорт

саласындағы мемлекеттік саясаттың тиімділігін арттыру үшін басым бағыттар спектрін айқындайды, олардың ең маңыздысы әлемдік озық тәжірибелерге сүйену, саланы басқару мен дамытуға үздік ғылыми тәсілдер мен қағидаттарды, заманауи инновациялық технологияларды және т.б. кеңінен енгізу болып табылады.

Еліміздегі дене мәдениеті мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасы мемлекеттік саясаттың стратегиялық мақсаттары мен міндеттерін, сондай-ақ, саланы дамытудың өзекті мәселелерін ескере отырып, оларды іске асыру тетіктерін айқындауға арналған.

Қазақстанның дене мәдениеті және спорт саласындағы мемлекеттік саясатына тән ерекшелігі дәстүрлі түрде бұқаралық спортты және жоғары жетістіктер спортын дамытуға теңгерімді тәсілді іске асыру, бұқаралық спорт саласында ел халқын дене тәрбиесімен және спортпен жүйелі шұғылданумен қамтуды ұлғайту басым бағыт болып табылады.

Дене мәдениеті және спорт саласындағы менеджмент әртүрлі деңгейдегі спорттық жарыстарды ұйымдастыру және өткізу, спорттық қауымдастықтардың, клубтардың, секциялардың жұмыс істеуі мен дамуын қамтамасыз ету жүйесін білдіреді. Спорт ұйымдарында үйлестіру, басқару және дамыту қызметтерін білікті менеджерлер атқарады. Олар жаттығулар кестесі мен өнер көрсету жоспарын әзірлейді, демеушілермен және жаттықтырушылар құрамымен бірлесіп өзара іс-қимыл жасайды, жалға берушілермен шарттар жасасады, командалардың жарыстарға қатысуы бойынша келіссөздер жүргізеді, спорттық оқу-жаттығу жиындарын өткізуді үйлестіреді [4].

Әкімшілік жұмыстан басқа, менеджер ұжымдағы психологиялық ақуалға жауап береді, спортшыларды жоғары нәтижелерге жетуге ынталандырады, даулы жағдайларды шешуде бейтараптық танытып, әділ төреші болады. Спорт менеджері жақсы басқарушы, іскер, алыстан болжайтын стратег және білікті психолог болуы тиіс. Сонымен қатар, өзіне артылған жауапкершілікті терең сезіне отырып, команда мен демеушілерді қабылданатын шешімдердің дұрыстығына сендіре білуі қажет.

Осылайша, спорт менеджерлерін мемлекеттік ұлттық саясатқа және көпұлтты қоғамның қазіргі заманғы қажеттіліктері мен мүдделеріне жауап беретін, жаңа тұжырымдамалық тәсілдер қажет болған уақытта қазіргі жаһандану жағдайында ерекше маңызға ие және бәсекеге қабілетті болатын ұлтаралық қарым-қатынасты нығайтудың маңызды факторы ретінде қарастыруға болады.

Қазақстан Республикасы Тәуелсіздік алғаннан бастап елімізде көптеген Халықаралық деңгейдегі жарыстар өткізіліп келеді. Олардың ішіндегі ең ірілері: 2011 жылғы Алматы мен Астана қалаларында өткен қысқы Азияда ойындары, 2017 жылы Алматы қаласында өткен қысқы Дүниежүзілік Универсиада, бокс, ауыр атлетика, дзюдо, спорттық күрес түрлерінен өткен әлеми чепионаттары, Азия чемпионаттары, кешегі Астана қаласында өткен V Дүниежүзілік Көшпенділер ойыны. Осы спорттық іс-шаралардың барлығы Халықаралық спорт түрлерінің қауымдастықтары тарапынан елімізде өткізілуіне қолдау білдіруі спорттық менеджменттің, спорт менеджерлері жұмысының жолға қойылуынан деуне толық негіз бар. алдағы уақытта да әлемдік деңгейдегі тәжірибелерді меңгеру, бәсекеге қабілетті болу үшін спорт менеджерлерін дамыту бағытындағы жұмыстарды жүйелі түрде жүргізіп отыруымыз қажет.

Әдебиеттер тізімі:

1. Састамойнен Т.В., Круглова Т.Э., Чернецкая Т.С. Менеджмент физической культуры и спорта. Учебник для студн. Учереждений высш. Образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 240 с.
2. Джекенов П.С. дене шынықтыру және спорт менеджменті. Оқулық. - Алматы: Альманах, 2022. - 224 б.
3. Мұстафа С.Ш. Дене шынықтыру және спорт менеджменті мен экономикасы. Оқу құралы. - Алматы: «ADAL-KITAP», 2023. - 145 б.

4. Егізбаев Ж., Есіркепов Ж.М. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. Оқу құралы. - Қызылорда: Жиеней, 2021. – 285 б.

УДК 796. 9

КАФЕДРА ЛЫЖНОГО СПОРТА, КАК БАЗОВОЕ ЗВЕНО В ДОСТИЖЕНИИ ВЫСОКОГО МАСТЕРСТВА ЛЫЖНИКАМИ КАЗАХСТАНА

**Дельвер П.А. – профессор, Плахута Г.А. – доцент,
Унтаев Х.К. – кандидат педагогических наук, Сайдалин И.А. – магистр,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. В настоящей статье анализируются начальные пути развития кафедры лыжного спорта в историческом прошлом и рассматриваются отдалённые результаты спортивной и научно-методической деятельности её в годы суверенитета. В работе много внимания уделено участию казахстанских студентов во Всемирных зимних Универсиадах, где особое место занимает Универсиада 2017 года, проведённая в Алматы. Цель работы заключалась в том, чтобы раскрыть и увидеть вклад специалистов кафедры на поприще получения студентами знаний не только в области теории спорта, но и эффективной подготовки их в достижении высоких спортивных результатов. Результаты работы выпускников кафедры нашли отражение в высоких спортивных показателях своих учеников на Олимпийских играх, Чемпионатах мира, Кубках мира, Всемирных студенческих Универсиадах и научном росте преподавателей в различные годы существования кафедры.

Ключевые слова: Лыжный спорт, Олимпиада, Универсиада, биатлон, спортсмены.

DEPARTMENT OF SKI SPORTS AS A FOUNDATION FOR EXCELLENCE OF SKIERS OF KAZAKHSTAN

**Delver P., Plakhoota G., Untayev Kh., Saidalin I., Kazakh Academy of Sport and Tourism,
Almaty, Kazakhstan**

Abstract. This article analyzes the initial paths of development of the Skiing Department in the historical past and considers the remote results of its sportive, scientific and methodological activities during the years of sovereignty. The work pays much attention to the participation of Kazakhstani students in the World Winter University Games, whereas a special focus is given to 2017 University Games held in Almaty. The purpose of this work was to reveal the contribution of the department's faculty not only in teaching students the sports theory, but also in effective preparation of students to achieve high competition results. The work of the department graduates resulted in high sports performance of their trainees in the Olympic Games, World Championships, World Cups, World Student University Games. It also triggered the growth of faculty scientific knowledge growth in various years of the department's existence.

Keywords: skiing, ski sports, Olympic Games, University Games, biathlon, sportsmen.

Введение. Ещё не завершилась Великая Отечественная война, а Правительство СССР уже планировало, как улучшить мирную жизнь людей не только освобождённых территорий, но и отдалённых культурных центров страны. Так 14 ноября 1944 года, Совет Народных Комиссаров СССР принимает Постановление об открытии в Алма-Ате Казахского Государственного института физической культуры [1]. С момента основания и по настоящее время КазИФК – КазАСТ является основным головным научным и учебно-спортивным центром в сфере физической культуры и спорта в Казахстане. С переходом на рыночные отношения Правительство РК принимает решение о преобразовании в 1998 году КазИФК в

Казахскую академию спорта и туризма.

В первые послевоенные годы образования КазГИФК многое делалось на энтузиазме студентов-спортсменов: спортивные площадки, снаряды. Студенты, даже яму для первого летнего плавательного 25-метрового бассейна, выкопали своими руками в юго-западной части парка отдыха им. М. Горького.

В качестве лыжной базы в зимний период использовались неотапливаемые раздевалки летнего плавательного бассейна. В таких условиях начинали развивать лыжный спорт. Первыми энтузиастами – лыжниками стали Гиржон Сергей Сергеевич, Федосов Иван Юрьевич, Таникеев Муратхан Таникеевич, Матвеев Эдуард Михайлович, Терещенко Геннадий Матвеевич. Отсюда взяли старт и стали многократными чемпионами республики по лыжным гонкам Локтионов Семён Аристархович, Копылов Геннадий Степанович, Винникова Галина, Помазкина Зоя Изосимовна, Белоусова Екатерина Ивановна, а также горнолыжники Орехов Леонид Иванович, Кабин Юрий Иванович, Десяткин Юрий Андреевич, Дельвер Пётр Антонович и выдающиеся горнолыжницы Артёменко Александра Ивановна, Важнина Ираида Георгиевна.

Задачи исследования.

1. Обосновать получение информации о первоначальных шагах кафедры, как базового звена формирования и развития лыжного спорта в Казахстане.
2. Показать спортивно-педагогический и научный уровень кафедры в различные периоды её работы.

Методы исследования.

В нашей работе были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- анализ источников в интернете;
- изучение протоколов соревнований;
- педагогические наблюдения.

Результаты исследования. В годы развитого социализма большое внимание уделялось спорту высших достижений и КазИФК, уже более зрелый вуз, становится центром развития спорта в республике и подготовки специалистов по физической культуре с высшим образованием. Сюда приезжают на учебу лучшие спортсмены Казахстана. Из г. Темиртау, повысить свой образовательный уровень приехал и поступил в наш вуз в 1967 г. выдающийся лыжник Иван Иванович Гаранин, который своими мировыми успехами прославил не только Казахстан, но весь Советский Союз. Он тренировался под руководством выпускника КазГИФК 1959г., заслуженного тренера СССР и Казахстана Филимонова Владимира Яковлевича.

В 1974 г на Чемпионате мира, выступая в шведском спортивном центре Фалуне, в составе сборной команды СССР, добивается большого успеха и получает серебрянную награду в эстафетной гонке 4 x 10 км.

На XII зимних Олимпийских играх, проводимых в Инсбруке (1976г), Иван Гаранин, выпускник КазИФК, становится бронзовым призёром в лыжной гонке на 30 км и в эстафете 4 x 10 км.

Выступая в лыжных марафонах, многократно добивался выдающихся результатов: победил в шведской 90-километровой гонке «Васалоппет» (1977 г), в Италии, 1980 г.- «Марчелонга» на 70 км занял 1 место. Он 7-кратный чемпион СССР (на 30 км -1975); (50 км -1971, 1975); (70 км -1972, 1974, 1975, 1977 г. г.) [2].

В последующие годы успешно выступали выдающиеся казахстанские лыжники выпускники КазИФК Владимир Сахнов и Владимир Смирнов.

Владимир Николаевич Сахнов, на XV зимних Олимпийских играх в 1988 году, в Калгари в эстафете 4 x 10 км получил серебрянную медаль. В этом квартете был и Владимир Смирнов. В те годы два казахстанца были в составе сборной команды СССР.

Владимир Сахнов, родом из села Каменка Акмолинской области, выпускник КазИФК,

выступая на XIV Олимпийских играх в Сараево в 1984 г занял 4 место на 30 км, в Чемпионате мира в 1987 г. в Оберсдорфе, получил серебряную награду в эстафете 4 x 10 км. Первых успехов в своей спортивной карьере он достиг под руководством выпускника КазИФК, заслуженного тренера Казахстана Смагина А.П. В 80-е годы он также успешно выступал и на этапах Кубка мира, где дважды занимал вторые места: в Осло (1985) на дистанции 50 км и Оберсдорфе в 1986 году. Чемпион СССР 1982, 1984, 1986 годов на дистанции 50 км.

Выдающихся успехов достиг Владимир Михайлович Смирнов в лыжных гонках, будучи студентом КазИФК (1981-1986 г г). Начиная с 1980 года и по 1992, ещё в юниорском возрасте, начал выступать в составе сборной команды СССР. После распада Советского Союза, с 1992 г. выступал под флагом Казахстана. За период своей спортивной карьеры он 7 раз принимал участие в Чемпионатах мира, где стал 4-кратным чемпионом (Лахти, 1989 - 30 км; Тандер-Бей, 1995 – 30, 10, 15 км), а также завоевал 4 серебряных (Оберсдорф, 1987-эстафета 4 x 10 км; Вал ди Фьемме, 1991 – 30 км; Фалун, 1993 – 10, 15 км) и 3 бронзовых медали (Вал ди Фьемме, 1991 – 15 км; Фалун, 1993 – 30 км; Тандер-Бей, 1995 – 50 км).

Владимир Смирнов завоевал золотую Олимпийскую награду в норвежском Лиллихаммере в 1994 году на XVII зимней Олимпиаде. Он принимал участие в 4-х Олимпийских играх: (Калгари, 1988, 2 серебряных награды – 30 км, эстафета 4 x 10 км; Лиллехаммере, 1994, 2 серебряных награды – 10 и 15 км; Нагано, 1998 – бронзовая медаль на 15 км). Выступая в Кубке Мира, он 30 раз становился обладателем золотых наград. Дважды был удостоен Большого хрустального глобуса Кубка мира: 1991/92 и 1993/94. Заслуженный мастер спорта СССР (1988 г) и Казахстана, свои первые успехи показал под руководством выпускника КазИФК, заслуженного тренера Казахстана Унгефук Александра. Неоднократно становился чемпионом Советского Союза. В 1996 году Конгрессом Азиатских журналистов он признан лучшим спортсменом года [3].

На XVII зимней Олимпиаде (1994г) в Лиллехаммере к достижениям в лыжных гонках добавился успех в биатлоне, где студентка КазИФК Инна Шешкиль, проявив высокие спортивные качества, заняла 4 место на дистанции 7.5 км, проиграв чемпионке Мариам Бедар (Канада) 5,1 секунды. Подготовка её проходила под руководством доцента кафедры, заслуженного тренера Казахстана Афанасьева Владимира Георгиевича.

С получением республикой суверенитета, студенты стали регулярно принимать участие во Всемирных зимних Универсиадах, благодаря работе Национальной федерации студенческого спорта РК, руководимой Президентом КазАСТ, профессором Закирьяновым К. К.

Так в Тарвизио (Италия), выступая на 21-й зимней Универсиаде в 2003 году не по полной программе, казахстанские лыжники заработали 1 золотую, 2 серебряных и 2 бронзовых награды.

В 2005 году, на 22-ой зимней Универсиаде в г. Инсбруке (Австрия), казахстанские лыжники сумели выиграть 4 награды: 2 золотых, 1 серебряную и 1 бронзовую медали.

На 23-ей Всемирной зимней Универсиаде 2007 года в Турине (Италия), наши лыжники завоевали 4 медали: 1 золотую, 1 серебряную, 2 бронзовых.

Участвуя в 25-ой зимней Универсиаде, проводимой в турецком Эрзруме в 2011 году, казахстанские лыжники заработали 6 наград: 1 золотую и 5 бронзовых медалей.

В 2013 году на 26-ой зимней Универсиаде в Трентино (Италия), казахстанская делегация завоевала 4 медали: 2 золотых, 1 серебряную, 2 бронзовых.

В 2015 году, проведение 27-ой Всемирной зимней Универсиады было поделено на две страны – Испанию и Словакию. В этих соревнованиях казахстанские лыжники завоевали 8 наград: 1 золотая и 2 серебряных медали в лыжных гонках; 1 золотая и 1 серебряная в биатлоне; 2 золотых и 1 серебряная во фристайле-могуле [4].

На 28 зимней Всемирной Универсиаде 2017 года в Алматы на лыжно-биатлонном комплексе «Алатау» прошли соревнования по лыжным гонкам, где студент КазАСТ Иван Люфт в классическом спринте (1500м) завоевал золотую медаль. В эстафете 4 x 7.5 км

мужской казахстанский квартет в составе Сергея Малышева, Виталия Пухало, Рината Мухина и Олжаса Климина занял 2-е место, на 30 километровой гонке (масстарт) Сергей Малышев занял 3 место.

У женщин в гонке на 5 км классическим стилем Анна Шевченко, магистрантка КазАСТ, завоевала бронзовую награду и в гонке преследования свободным стилем на этой же дистанции была 3-я. В спринте классическом (1200м) Анна Стоян получила бронзовую награду. В эстафете 3 x 5 км женский казахстанский состав (Анна Шевченко, Ольга Мандрика, Ирина Быкова) заработал серебряные награды, а в гонке на 15 км (женский масстарт) классическим стилем Анна Шевченко вновь стала бронзовой медалисткой. В смешанной спринтерской гонке (Анна Шевченко – Олжас Климин) казахстанский дуэт завоевал золотую награду (1 место).

В женских биатлонных соревнованиях безоговорочно лучшей оказалась Галина Вишневская. В спринтерской гонке 7,5 км и масстарте на 12,5 км она завоевала золотые награды. В индивидуальной гонке на 15 км Алина Райкова так же финишировала с золотой медалью, а серебряная награда досталась Галине Вишневской. Роман Ерёмин в биатлонном масстарте на 15 км стал обладателем серебряной медали, в смешанной эстафете Галина Вишневская, Дарья Усанова, Василий Подкорытов и Антон Пантов так же заняли 2-е место.

Фристайлисты – могулисты добились большого успеха, завоевав 4-е золотых награды: Юлия Галышева заняла два первых места (в одиночном и параллельном спуске). Такие же места занял и Дмитрий Рейхерт в мужских стартах, а Павел Колмаков завоевал в этих соревнованиях 2 бронзовых награды [5]. В феврале 2018 года Юлия Галышева завоевала бронзовую медаль на зимних Олимпийских играх в Пхёнчхане. Это оказалось единственная медаль на всю казахстанскую делегацию. Годом позже, в 2019 г, она завоевала золотую медаль на чемпионате мира в Парк-Сити.

В лыжных акробатических прыжках по программе смешанных пар Жанбота Алдабергенова и Баглан Инкарбек стали золотыми медалистами, в индивидуальных состязаниях Жибек Арапбаева получила серебряную награду, Жанбота Алдабергенова завоевала бронзовую медаль.

В итоге участие Казахстана в 28-ой зимней Универсиаде завершилось с 36 медалями (11 золотых, 8 серебряных и 17 бронзовых), включая все виды программы. Только в лыжных видах казахстанские спортсмены завоевали 24 медали (10 золотых, 6 серебряных и 8 бронзовых).

В течение всего юбилейного периода работы КазИФК – КазАСТ кафедра лыжного спорта постоянно наращивала свой научный потенциал. В стенах академии и за её пределами защитили докторские диссертации 7 выпускников, кандидатские диссертации 29 человек, звание профессора получили 6 человек, по совокупности научных работ и педагогическому стажу звание доцента, без защиты диссертации, удостоены 3 человека. Из числа выпускников заслуженными тренерами СССР стали 2 человека и 40 человек получили звание заслуженный тренер Казахстана.

Выводы:

1. В первые годы становления КазГИФК, позднее КазИФК (с 1972г), кафедра лыжного спорта испытывала большие организационные трудности, но люди, пережившие тяжёлые военные годы, с оптимизмом к этому относились и верили в лучшую жизнь. Именно энтузиасты двигали развитие лыжного спорта в Казахстане вперёд.

2. Планомерная работа кафедры, по подготовке высококвалифицированных специалистов, принесла свои плоды. Такие выпускники КазИФК, как Филимонов В. Я., Смагин А. П. и Унгефук А. смогли подготовить чемпионов и призёров Мира и Олимпийских игр: Гаранина И. И., Сахнова В. Н. и Смирнова В.М.

3. Казахстанские спортсмены за всю историю участия во Всемирных зимних студенческих играх не всегда выступали успешно; были спады и взлёты, и достижения. Принимая участие в 28 зимней Универсиаде, в Алматы, на знакомых трассах, в различных

лыжных видах наши спортсмены выступили весьма успешно, завоевав 24 медали (10 золотых, 6 серебряных и 8 бронзовых).

4. Как результат роста спортивно-педагогического мастерства выпускников кафедры звание заслуженный тренер СССР получили 2 человека, а заслуженный тренер Казахстана – 40. Весьма заметные показатели кафедра имеет в научно-педагогическом росте: докторами наук стали 7 человек, степень кандидата наук получили – 29, а аттестат профессора 6 человек.

Список литературы:

1. Колыбель спортивных кадров. Юбилейный выпуск к 70-ю КазАСТ, Алматы, 2014, - 14 с.
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Гаранин,_Иван_Иванович
3. <https://olympic.kz/ru/athlete/84-smirnov-vladimir-mikhaylovich>
4. Дельвер П.А., Акимов В.И. Всемирная зимняя Универсиада. //Вестник физической культуры Алматы, - 2007. - № 1-2. - С.- 194-195.
5. Дельвер П.А., Плахута Г.А., Акимов В.И., Фадеева О.Ю. Анализ выступлений казахстанских спортсменов на XXVIII Всемирной зимней Универсиаде 2017 года. // Теория и методика физической культуры. – 2017. - №2. - С.- 72-77.

УДК 796.01

РАСЦВЕТ ТУРКМЕНСКОГО СПОРТА СЛУЖИТ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

**Гылыджова А. - кандидат исторических наук, доцент,
Овезова О. - заведующий кафедрой, старший преподаватель,
Туркменский государственный институт физической культуры и спорта,
Ашхабад, Туркменистан**

Аннотация. Сегодня, когда мир стремительно меняется, каждой нации приходится выбирать свой путь развития, определяющий судьбу народа, и позволяющий достичь намеченных целей. Туркменский народ ступил на этот путь с обретением независимости, что позволило приступить к реализации кардинальных реформ в обществе и определить приоритеты политико-экономического и культурного развития государства.

Ключевые слова: туркменский спорт, мир, международные соревнования, дружба.

DEVELOPMENT OF TURKMEN SPORTS IS AN EXAMPLE TO WORLD COUNTRIES Gylyjova A., Ovezova O., Turkmen State Institute of Physical Education and Sports, Ashgabat, Turkmenistan

Abstract. Today, when the world is rapidly changing, each nation has to choose its own path of development, which determines the fate of the people and allows them to achieve their goals. The Turkmen people set out on this path with the acquisition of independence, which made it possible to begin implementing fundamental reforms in society and determine the priorities of the political, economic and cultural development of the state.

Keywords: turkmen sport, world, international competitions, friendship.

Наряду с экономикой государства Национальный Лидер туркменского народа и уважаемый Президент уделяют огромное внимание развитию сферы спорта. В этом плане был принят ряд долгосрочных документов. Один из них – Национальная программа по преобразованию социально-бытовых условий населения сёл, посёлков, городов этрапов и этрапских центров на период до 2025 года в новой редакции. Данный документ призван

устранить разницу в уровне жизни в регионах страны. Вместе с тем была успешно реализована Программа Президента Туркменистана по социально-экономическому развитию страны на 2018-2024 годы: сумма освоенных инвестиций составила 10 миллиардов долларов США. Из них 2,3 миллиарда был направлен в Ахалский вেলাят, 2 миллиарда – в Балканский вেলাят, ещё 2 миллиарда – в Лебапский вেলাят, 1,9 миллиарда – в Дашогузский вেলাят, 1,8 миллиарда – в Марыйский вেলাят.

Наряду с этим значительно расширен масштаб строительства: по стране было построено 65 больниц, 136 домов здоровья, 256 детских садов, 231 общеобразовательная средняя школа, 75 домов культуры, 114 спортивных школ, 73 спортивных объектов, 17 водоочистных сооружений. В каждом регионе также открылся стадион на 10 тысяч мест. В Национальной туристической зоне «Аваза» действует 2 объекта спортивной инфраструктуры, а также построен спортивный городок с передовым оснащением и удобствами для тренировок и подготовки к состязаниям. Его стоимость составила 5 миллиардов долларов США. Внутри городка есть 30 объектов для временного пребывания, в том числе тренерского персонала, предусмотрены также все условия для занятий спортом, питания, отдыха, плавания и т.п. Примечательно, что здесь состоялись 3 международных турниров [1].

Об огромном внимании к развитию спорта также свидетельствует и строительство в Ашхабаде нового корпуса Туркменского государственного института физкультуры спорта. В вузе учащиеся готовят по 46 видам спорта. Благодаря комплексным мерам в данном направлении, которые были инициированы Национальным Лидером туркменского народа Героем-Аркадагом и ныне успешно претворяются в жизнь под руководством Аркадаглы Героя Сердара, Туркменистан снискал огромный авторитет на международной арене как страна спорта и спортивных достижений.

Здесь можно упомянуть прошедшие в Туркменистане международные соревнования. В их числе – V Азиатские игры в закрытых помещениях и по боевым искусствам, которые состоялись в 2017 году, международное авторалли по маршруту Великого Шёлкового пути «Амуль – Хазар 2018» и Чемпионат мира по тяжёлой атлетике – в 2018 году, Чемпионат мира по курашу – в 2023 году. Эти события в полной мере показали, что наша страна способна принимать крупные спортивные турниры и обеспечить их проведение на высоком уровне [2].

Как известно, нынешний год, проходящий под девизом «Кладезь разума Махтумкули Фраги», ознаменован Международным соревнованием по хоккею в беломраморной столице нашего государства – городе Ашхабаде. В целом состязания вновь подтвердили, что спорт – это надёжный мост для укрепления уз дружбы и братства, налаживания между народами планеты добрых отношений.

Если говорить об отечественном спорте, то ещё одной областью приложения целевых усилий является развитие зимних видов спорта, к которым общественный интерес существенно возрос с момента начала проведения соревнований по хоккею и т.д. Именно стремлением граждан заниматься спортом, в данном случае – его зимними видами, обусловлено строительство в нашей стране профильных объектов с ледовыми площадками. Что касается международного соревнования по хоккею, которое состоялось в Ашхабаде, то оно примечательно тем, что по его итогам на пьедестал почёта и победы вошли наши соотечественники. Это событие безмерно обрадовало туркменистанцев, приумножив их гордость за наших спортсменов.

Отрадно, что прошедшие крупные состязания демонстрируют последовательный рост авторитета Туркменистана как спортивной державы и вызывают истинное восхищение граждан своей Родиной.

Эстафета славных достижений в сфере спорта не ограничивается международными турнирами. На очередном заседании Совета глав правительств СНГ в туркменской столице было принято решение об объявлении Ашхабада Городом новых спортивных возможностей Содружества. Вместе с тем недавно Азиатская федерация тенниса присудила Теннисному комплексу в Олимпийском городке статус Учебно-тренировочного центра по теннису Азии.

По случаю этого знаменательного события Аркадаглы Герой Сердар отметил, что наша страна, поддерживающая спортивное сотрудничество с международными организациями и дружественными странами, через спорт призывает всех к миру, дружбе и созиданию, выражая тем самым правдивую реальность нашей прекрасной эры. Сегодня в Туркменистане имеется современная спортивная инфраструктура, позволяющая атлетам основательно готовиться к международным турнирам и занимать призовые места. Речь идёт о Чемпионате мира по самбо в Туркменистане в 2025 году.

Что касается достижений отечественных спортсменов на международных соревнованиях, в частности студентов Туркменского государственного института физкультуры и спорта, то по состоянию на август 2024 года ими завоёвано 22 золотых, 19 серебряных и 17 бронзовых медалей [3].

Грандиозные начинания Национального Лидера туркменского народа Гурбангулы Бердымухамедова по выводу спорта в ранг эффективного средства борьбы с вредными привычками призваны утвердить в обществе принципы здорового образа жизни, воодушевлять его на новые свершения. В книге «Туркменистан – край здоровья и счастья» Герой-Аркадаг отмечает, что высокий дух и вера в свои силы являются источником здоровья, подпитываемым спортом. Национальный Лидер туркменского народа в своём произведении «Смысл моей жизни» также пишет, что молодёжь – это наше будущее, это люди, которые станут причастны к будущему народа и государства, будут размышлять над разумным решением задач, определяющих их судьбу. Воспитывая подрастающее поколение, мы вкладываем в будущее. И здесь на долю наставников выпадает сакральная миссия и в то же время довольно непростая задача. Под наставниками первым делом подразумеваются родители, воспитатели, учителя и те, кто достиг превосходства в своей профессиональной стезе. В основе этой школы воспитания, которая складывалась с незапамятных времён, – непреходящие по ценности общечеловеческие качества.

Наш век – это век науки и знаний, которые проникают во все области, начиная от предприятий и фабрик, сельского хозяйства и далее. Повсеместно внедряются передовые технологические разработки, изобретения, техника, цифровая система и т. д. Востребованность народа в тех, кто владеет иностранными языками, фундаментальными знаниями, также вполне понятна.

Туркменистан – спортивная держава, и этот факт подтверждается чередой знаменательных событий в спортивной жизни нашего государства. В их числе, как упоминалось ранее, – решение об объявлении Ашхабада Городом новых спортивных возможностей Содружества, принятое на очередном заседании Совета глав правительств СНГ.

Уважаемый Президент страны Сердар Бердымухамедов отмечает, что молодёжь воспринимается как созидатели будущего Родины, и потому в достижении намеченных грандиозных целей на юных граждан возлагается большая надежда. В этом плане проводится большая работа по поддержанию молодых граждан страны и их начинаний.

Что касается охраны здоровья человека – наивысшей ценности государства и общества, то здесь особая роль отводится отечественному здравоохранению, сфере физкультуры и спорта. Как целостная система они обеспечивают высокие темпы социально-экономического развития страны, так как образуют факторы формирования всесторонне здорового и благополучного общества и, как следствие, поддержания устойчивого развития. В этом плане государством делается очень большая работа по расширению профильной инфраструктуры, в том числе медицинской и спортивной: в стране действуют сотни медицинских учреждений, стадионов, спортивных комплексов, школ и т.п. Руководствуясь концепцией «здоровые родители – здоровые дети – здоровое будущее», делается всё необходимое для обеспечения счастливой жизни жителей Туркменистана, особенно юных граждан.

В целом, в свете вышеизложенного, Туркменистан по праву достоин быть для всех примером и образцом страны с ускоренным экономическим ростом, где царят здоровье и благополучие.

Список литературы:

1. Хаджиев М. Развитие туркменского спорта //Научный электронный журнал «Матрица научного познания». – 2023. - №5-1. – С. 412 – 417.
2. Нуннаев Х., Непесов Ш., Нурмухаммедов С. Успешные шаги туркменского спорта //Всемирный ученый. – 2024. – Т. 1., №. 24. – С. 306-312.
3. Нуннаев Х., Джумагулова Б., Нурмухаммедов С. Международное сотрудничество Туркменского государственного института физической культуры и спорта //Всемирный ученый. – 2024. – Т. 1., №. 27. – С. 242-246.

УДК 371.3:796.853.23

СПОРТ – ДВИЖУЩАЯ СИЛА ОБЩЕСТВА

Гельдибаева Д. - старший преподаватель, Туркменский государственный институт физкультуры и спорта, Ашхабад Туркменистан
Пирджанова Г. - преподаватель, Туркменский государственный институт культуры, Ашхабад, Туркменистан

Аннотация. Развитие спорта высокого уровня и массово-спортивного движения в Туркменистане, а также реализация широкого спектра мер по пропаганде здорового образа жизни. Разработка стратегии привлечения молодежи к спорту.

Ключевые слова: массово-спортивное движение; физические качества; стратегии; физические упражнения.

SPORT IS THE DRIVING FORCE OF SOCIETY

Geldibayeva J., Turkmen State Institute of Physical Education and Sports, Ashgabat, Turkmenistan
Pirjanova G., Turkmen State Institute of Culture, Ashgabat, Turkmenistan

Abstract. Development of high-level sports and mass sports movement in Turkmenistan, as well as the implementation of a wide range of measures to promote a healthy lifestyle. Development of a strategy for attracting young people to sports.

Keywords: mass sports movement; physical qualities; strategies; physical exercise.

Введение: С незапамятных времен люди знали о пользе занятий физическими упражнениями. При этих занятиях все органы начинают работать в усиленном режиме, тем самым организм становится выносливее и здоровее. «Движение – это жизнь, а жизнь – это движение» гласит народная мудрость. В последние годы престиж туркменского спорта на мировой арене растет. Регулярно проводятся различные спортивные соревнования на базе государственных организаций и вузов. Такие факторы, как наличие хорошо оборудованных спортивных комплексов и высокий тренировочный потенциал, играют решающую роль в стремительном развитии национальных видов спорта. В результате неустанных усилий Президента Туркменистана успешно реализуется государственная политика в области физического воспитания и спорта, основанная на фундаменте духовных ценностей наших предков. Одна из главных задач программа поддержки и развития физической культуры и спорта в Туркменистане на 2021-2025 годы – это развитие науки в области физического воспитания и спорта. За годы независимости в стране были созданы все условия для развития физической культуры и спорта, а туркменский спорт достиг высокого уровня. Победы туркменских спортсменов на международных соревнованиях состоявшихся в последние годы подтверждают этот факт. Это свидетельствует о том что в национальной программе

социально-экономического развития Туркменистана на 2022-2025 годы большое место отведено формированию здоровья народа, прежде всего физическому и научно-образовательному совершенствованию подрастающего поколения, развивать систему здравоохранения, физического воспитания, спорта и образования [1, 2].

Все, кто занимается спортом, получают возможность более эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия спортом приводят к физическому и психическому совершенствованию личности. Важно, чтобы молодое поколение занималось спортом и в свободное время интересовалось различными видами спорта. Потому что в основе увлечения молодого поколения спортом лежит здоровое будущее страны. В.С.Дахновский, А.Д.Егизарян, Ю.М.Закарьев, В.Г.Ивлев и С.Д.Ионов [3-5] в своих научных экспериментах дают подробные сведения о влиянии занятий спортом на организм человека. Отмечено, что спорт занимает большое место в жизни человека. Об этом Абу Али Хусейн ибн Абдилла ибн Али ибн Сина, который был популярен на Востоке как «князь философских наук» в своем наследии говорит следующее:

“Старость не спрашивает ваших желаний, оно приходит когда нужно. Всегда нужно быть в движении. Человек не умеющий заниматься физическими упражнениями будет вялым и уставшим. Потому что сила частей его тела малоподвижна и никак себя не проявляет. Если заниматься физическими упражнениями, то нет необходимости в лекарствах, применяемых при различных заболеваниях”.

Цель и методы: в нашей научной статье мы прежде всего, обратились к школам с целью определения их потребностей в спорте, поскольку в современных условиях возрастает важность систематических занятий физической культурой и спортом для развития двигательных навыков детей школьного возраста. Воспитания скоростно-силовых качеств и укрепления здоровья значительно возрастает. Регулярные тренировки в детском и подростковом возрасте имеют важное значение в формировании личности юного спортсмена, в развитии физических и моральных качеств, в достижении высоких результатов в различных сферах жизни, в здоровом образе жизни. Высокий уровень спортивных успехов и растущая конкуренция спортсменов на международной арене требуют поиска эффективных средств, видов и методов совершенствования системы подготовки юных спортсменов и повышения качества тренировочной деятельности детей в условиях спортивных школ. Повышение спортивных результатов юных спортсменов во многом зависит от рационального планирования, общей и специальной физической подготовки. Хотя ведущие специалисты по детско-юношескому спорту (Харитонов Л.Г., Воробьев В.А.) подробно уточняют приоритетные правила теории спортивной подготовки юных спортсменов, многие аспекты проблем совершенствования физического воспитания и совершенствования физических качеств с учетом современных тенденции развития спортивной деятельности требуют тщательного изучения и модернизации. Например, силовые навыки детей-подростков начинают проявляться по мере увеличения мышечной массы, а аэробные и анаэробные системы постепенно становятся сильнее в детском и подростковом возрасте, но аэробная система развивается раньше за счет развития кровеносной, дыхательной и мышечной систем. Поэтому тренеру важно постоянно контролировать физические возможности юных дзюдоистов, чтобы обеспечить более адекватные и специфичные тренировочные нагрузки. При этом были предложены некоторые оценки для контроля физических возможностей юных дзюдоистов. В качестве индикатора результатов для дзюдо, можно выделить для оценки аэробной и анаэробной работоспособности специфический тест по дзюдо (SJFT – специальный фитнес-тест дзюдо) и тест на силу хвата в дзюдо (JGST – тест силы хвата в дзюдо). SJFT стал наиболее часто используемым инструментом для косвенной оценки анаэробных и аэробных способностей, а JGST — для оценки силовой выносливости верхней части тела. Специфический тест SJFT был предложен в 1995 г. профессором С. Стерковичем [6] и апробирован на базе Краковской академии физической культуры.

Выносливость – это способность выполнять физическую деятельность в течение короткого или длительного периода времени без снижения ее динамичности и эффективности. Развитие выносливости достигается с помощью различных методов тренировки. В процессе физической подготовки должны быть решены следующие задачи:

а) обеспечение всестороннего развития выносливости и основных групп мышц для создания необходимых условий для специфического проявления силовых качеств для успешного овладения общеподготовкой, специальной подготовкой и соревновательными упражнениями. упражнения (так называемая общая физическая подготовка);

б) обеспечить развитие специальных и силовых навыков (реальной силы, скоростно-силовой, силовой выносливости, силового усилия и др.), необходимых для успешного овладения двигательными действиями, составляющими основу соревновательной деятельности в борьбе.

Выводы: В Туркменистане идет целенаправленная работа по дальнейшему развитию физкультурного-оздоровительного движения, которое способствует всестороннему и гармоничному развитию человека, воспитывая патриотизм и стойкость духа. Ежегодно в стране проходят Общенациональные спартакиады среди школьников, среди студентов, отраслевых и региональных команд. Эти массовые соревнования проходят под девизом «Туркменистан – страна высокого духа и здоровья». Для поддержания здоровья и жизненного тонуса человек обязательно должен двигаться и выполнять определенную систему физического воспитания. Такие как – утренние зарядки, спортивные игры, конные состязания и национальные игры.

Список литературы:

1. Возрождение новой эпохи стабильного государства: Национальная программа социально-экономического развития Туркменистана на 2022-2025. Ашхабад 2022.
2. Гурбагулы Бердимухамедов Спорт – это путь к дружбе, здоровью и красоте. Ашхабад 2017.
3. Егизарян А.Д. Экспериментальное обоснование путей совершенствования скоростно-силовой подготовленности юных борцов: Автореф. дис.канд. пед. наук. – М., 1973. – 19 с.
4. Закаръяев Ю.М. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости у борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1982. – С. 49 – 51.
5. Ивлев В.Г. Скоростно-силовая подготовка в борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1980. – С. 20 – 23.
6. Стеркович С. Специальный тест на физическую подготовленность дзюдоистов. Антропомоторика, Польша. 1995. - № 12. – С. 29-44.

УДК 796:376.4(574.41)

ПРОБЛЕМЫ В РАЗРАБОТКЕ АДАПТИВНЫХ СПОРТИВНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАС В АБАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

Зикенов А.М. - магистр педагогических наук, преподаватель,
Мұхамбаев Б.Р. - магистр педагогических наук, старший преподаватель,
Сахаев Б.Т. – кандидат педагогических наук, старший преподаватель,
НАО «Университет имени Шакарима города Семей», Семей, Казахстан

Аннотация. В данной статье изучается проблема разработки адаптивных спортивных программ для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) в Абайской области. Основная тема сосредоточена на выявлении и преодолении проблем, которые мешают

эффективному включению детей с РАС в спортивные мероприятия. Цель данной статьи включает в себя: анализ теоретических основ РАС в контексте спорта; выявление конкретных проблем, с которыми сталкиваются дети с РАС в спортивной среде; подчеркивание необходимости специализированной подготовки тренеров, улучшение инфраструктуры. Результаты работы показывают, что, хотя существуют значительные проблемы, их можно решить с помощью комплексного подхода, сочетающего теоретическое понимание с практическими вмешательствами. Изучаются стратегии адаптации спортивных мероприятий, улучшения подготовки тренеров, и распределения ресурсов.

Ключевые слова: Адаптивный спорт, расстройство аутистического спектра (РАС), развитие ребенка, доступность, разработка программ, обучение тренеров.

PROBLEMS IN DEVELOPING ADAPTIVE SPORTS PROGRAMS FOR CHILDREN WITH ASD IN THE ABAY REGION

Zikenov A. M., Mukhambaev B.R., Sakhaev B.T., Shakarim University of Semey, Semey, Kazakhstan

Abstract. This article examines the problem of developing adaptive sports programs for children with Autism Spectrum Disorder (ASD) in the Abai Region. The main focus is on identifying and overcoming obstacles that hinder the effective inclusion of children with ASD in sports activities. The aim of this article includes: analyzing the theoretical foundations of ASD in the context of sports; identifying specific challenges faced by children with ASD in the sports environment; and highlighting the need for specialized coach training and infrastructure improvement.

The results of the study show that, although significant challenges exist, they can be addressed through a comprehensive approach that combines theoretical understanding with practical interventions. The article explores strategies for adapting sports activities, improving coach training, and allocating resources.

Keywords: Adaptive sports, Autism Spectrum Disorder (ASD), child development, accessibility, program development, coach training.

Актуальность исследования: разработка адаптивных спортивных программ для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) представляет собой важный шаг на пути к обеспечению равенства и доступности физической активности. Адаптивные спортивные программы направлены на предоставление всем детям, независимо от их способностей, возможности участвовать в физической активности, которая улучшает их физическое, социальное и эмоциональное благополучие. Для детей с РАС, которые часто сталкиваются с проблемами в общении, социальном взаимодействии и обработке сенсорной информации, индивидуальные спортивные программы могут играть жизненно важную роль в их развитии и интеграции в общество. Однако, несмотря на растущее признание важности адаптивного спорта, существуют значительные проблемы в создании и поддержании программ, которые удовлетворяют потребности детей с РАС [1-3].

Целью данной статьи является изучение проблем в разработке адаптивных спортивных программ для детей с РАС в Абайской области. В частности, изучается: анализ теоретических основ РАС в контексте спорта; выявление конкретных проблем, с которыми сталкиваются дети с РАС в спортивной среде; подчеркивание необходимости специализированной подготовки тренеров и учителей физической культуры, улучшение инфраструктуры.

Расстройство аутистического спектра (РАС) — это состояние нейроразвития, характеризующееся трудностями в социальном взаимодействии, общении и повторяющимся поведением. Разнообразие проявлений РАС от легких до тяжелых степеней означает, что у детей с РАС разные потребности, особенно в контексте спорта. Теоретическое понимание РАС подчеркивает важность сенсорной обработки, моторных навыков и социальной коммуникации, которые имеют решающее значение для участия в спорте.

Результаты исследования: Дети с РАС часто испытывают трудности в понимании социальных сигналов, участии в групповых мероприятиях и реагировании на сенсорные требования спортивной среды, такие как шум, яркий свет и физический контакт. Эти проблемы требуют индивидуального подхода к спортивной программе, которая учитывает уникальные сенсорные, социальные и поведенческие потребности этих детей. Адаптивные спортивные программы предназначены для того, чтобы все дети, независимо от их способностей, могли участвовать в физических упражнениях, способствующих здоровью, благополучию и социальной интеграции. Для детей с РАС такие программы являются не только средством физических упражнений, но и терапевтическим инструментом, который может улучшить их социальные навыки, снизить тревожность и улучшить общее качество жизни. Теоретическая основа адаптивного спорта подчеркивает принципы доступности, адаптивности и равенства. Это подразумевает создание среды, в которой дети с РАС могут заниматься спортом в своем собственном темпе, с занятиями, которые адаптированы к их индивидуальным потребностям. Концепция «универсального дизайна» в спорте также имеет решающее значение, выступая за разработку спортивных сооружений, оборудования и программ, которые изначально доступны для всех, включая людей с ограниченными возможностями [4-6].

Адаптивный спорт для детей с РАС имеет ряд проблем, которые препятствует разработке и внедрению эффективных программ в Абайской области. В Абайской области низкий показатель проведения спортивных мероприятий для детей с РАС, причиной которой является низкий уровень осведомленности подходов работы с детьми РАС среди тренеров и учителей физической культуры. А также проблему усугубляет недостаточное финансирование и отсутствие инфраструктуры, предназначенной для развития адаптивного спорта у детей с РАС. Имеет место неправильные представления об аутизме и общая неосведомленность и понимание потребностей детей с РАС в спортивном сообществе и обществе в целом.

Проект «UNI Football League» получил свой старт в ноябре 2023 года в Астане на средства ежегодного Зимнего благотворительного бала фонда «Болашақ». 12 детей с аутизмом и Синдромом Дауна занимаются в секции в Астане. В целом география проекта охватил 10 городов Казахстана (Шымкент, Атырау, Караганды, Астана, Кокшетау, Петропавловск, Тараз, Актау и Усть-Каменогорск, Семей), где в настоящее время идет набор в специализированные секции футбола и активно формируются команды. Всего проектом планируется охватить порядка 160 детей и подростков. А в сентябре т. г. планируется проведение республиканского чемпионата «UNI Football» в городе Астана. Этот турнир станет важным шагом на пути к созданию масштабной платформы для развития футбола среди людей с ментальными нарушениями в Казахстане.

Задачи проекта: социализация детей через создание условий, в которых дети могут взаимодействовать друг с другом, находить новых друзей и развивать навыки общения; физическое развитие и развитие координации; помощь особенным детям в ведении активной и насыщенной общественной жизни, включение их в социальные и спортивные мероприятия. Пример данного проекта, может служить стимулом для изменений традиционных видов спорта в соответствии с сенсорными и двигательными способностями детей с РАС. При понижении уровня шума в спортивной среде, предоставление четких и последовательных инструкций и предоставление дополнительных перерывов могут помочь создать более благоприятную атмосферу. Дети с РАС часто преуспевают в среде, которая структурирована и предсказуема. Поэтому спортивные программы должны включать четкие процедуры, визуальные расписания и минимальные изменения в занятиях для снижения тревожности и повышения участия. У каждого ребенка с РАС есть уникальные сильные стороны и проблемы. Предоставление индивидуальной поддержки, наличие помощника тренера или системы напарников, может помочь гарантировать, что особые потребности каждого ребенка будут удовлетворены в спортивной программе.

Для реализации эффективных адаптивных спортивных программ имеет высокую необходимость тренеров и учителей, которые не только владеют навыками своего вида спорта, но и знают об РАС. Обучение должно быть сосредоточено на методиках двух крупных научных направлений как сенсорная интеграция и АВА-терапий. Необходимо обучать тренеров и учителей характеристикам РАС, общим проблемам, с которыми сталкиваются дети с этим заболеванием, и стратегиям эффективного общения и управления поведением; тренеры и учителя должны быть обучены методам, которые помогут управлять поведенческими проблемами, которые могут возникнуть во время спортивных занятий, которая включает в себя положительное подкрепление, установление четких ожиданий и использование визуальной поддержки.

Отсутствие соответствующей инфраструктуры и ресурсов является существенным препятствием для разработки адаптивных спортивных программ для детей с РАС. Имеет место необходимость спортивных сооружений, спроектированные с учетом сенсорных потребностей детей с РАС. Что включает в себя тихие места для перерывов, благоприятную для сенсорных ощущений среду, и оборудование, которое может адаптироваться для развития разных способностей. А также, необходимо обеспечение финансирования из государственных и частных источников, которая имеет решающее значение для устойчивости адаптивных спортивных программ. Этого можно добиться с помощью грантов, спонсорства и партнерства с организациями, которые поддерживают инклюзивность людей с ограниченными возможностями;

Разработка адаптивных спортивных программ для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) — сложная, но важная задача, требующая многогранного подхода. Такие авторы Сюзанн Арнелл, Кайса Джерлиндер и Ларс-Олов Лундквист, в своей работе "Parents' perceptions and concerns about physical activity participation among adolescents with autism spectrum disorder" выявили проблемы, с которыми сталкиваются дети с РАС в спортивных контекстах, включая сенсорную чувствительность, трудности в общении и барьеры социального взаимодействия. Данные проблемы показали то что существует необходимость разработки индивидуальных спортивных программ, которые можно адаптировать к индивидуальным потребностям каждого ребенка. Важность понимания этих потребностей, основанных на прочной теоретической базе, имеет основополагающее значение для создания эффективной и поддерживающей спортивной среды. Уникальность работы состоит в том, что на практическом уровне были изложены необходимые шаги для разработки и внедрения инклюзивных спортивных программ. Это включает в себя адаптацию занятий для учета сенсорных и двигательных различий, обеспечение структурированной и предсказуемой среды и предложение индивидуальной поддержки детям с РАС.

Роль специализированной подготовки тренеров и учителей физической культуры также имеет решающее значение, поскольку она снабжает их знаниями и навыками, необходимыми для решения уникальных проблем, возникающих при работе с этой группой населения. А также выделяется тот факт, что важность улучшения инфраструктуры и распределения ресурсов, включая инвестиции в специализированные учреждения и обеспечение адекватного финансирования. Важно подчеркнуть, что без этих ресурсов устойчивость и охват инклюзивных спортивных программ серьезно ограничены.

В заключение выделяется тот факт, что существуют значительные проблемы в разработке адаптивных спортивных программ для детей с РАС в Абайской области. Эффективным решением этих проблем является комплексный подход, который сочетает в себе теоретическое понимание с практическими решениями. Есть необходимость, устранения выявленных барьеров, и создав сотрудничеству между заинтересованными сторонами, можно создать спортивные программы, которые действительно инклюзивны, дающий возможность детям с РАС полноценно участвовать и использовать многочисленные преимущества, которые может предложить спорт. Благодаря которой можно охватить такую широкую цель

достижения как равенства и инклюзивности в спорте, гарантируя, что каждый ребенок, независимо от способностей, имеет возможность преуспеть.

Список литературы:

1. Susann A., Kajsa J., Lars-Olov L. "Parents' perceptions and concerns about physical activity participation among adolescents with autism spectrum disorder". // Journal of Autism. – 2020 year. № 24. – pp. 2129–2141.
2. Pan C. Y. Motor proficiency and physical fitness in adolescent males with and without autism spectrum disorders // Autism: The International Journal of Research and Practice. – 2014. - № 18. – pp. 156-165.
3. Tan T., & Simmonds, J. Physical activity levels in children with autism spectrum disorder: A systematic review // Pediatric Physical Therapy. – 2019. - № 31. – pp.331-338.
4. Memari, A. H., Ghanouni, P., Shayestehfar, M., & Mansournia, M. A. Effects of a structured physical activity program on social interactions and communication in children with autism spectrum disorders // Journal of Autism and Developmental Disorders.– 2015. - № 45. – pp. 2820-2831.
5. Petrus, C., Adamson, S. R., Block, M. E., Einarson, S. J., Sharifnejad, M., & Harris, S. R. Effects of exercise interventions on stereotypic behaviors in children with autism spectrum disorder// Pediatric Physical Therapy. – 2008. - № 20. – pp. 197-207.

УДК:796.01:071:004

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Олимов А.И. - PhD, доцент,

Джизакский государственный педагогический университет, Джизак, Узбекистан

Аннотация. В данной статье описывается профессионально-педагогическая подготовка специалистов в области физического воспитания и спорта, эффективность ее профессиональных аспектов, формы и методы совершенствования их профессиональной подготовки, качества профессиональной компетентности и их сущность. Были представлены предложения и рекомендации о необходимости разработки инновационных специальных программ повышения профессионально-педагогической компетентности, ее компонентов и выводы.

Ключевые слова: спорт, студенты, физическое воспитание, учителя физического воспитания, наука, профессиональная подготовка.

FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCIES OF SPECIALISTS IN THE DIRECTION OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS Olimov A.I., Jizzakh State pedagogical university, Jizzakh, Uzbekistan

Abstract. This article describes the professional pedagogical training of specialists in the field of physical education and sports, the effectiveness of its professional aspects, forms and methods of improving their professional training, the quality of professional competence and their essence. Suggestions and recommendations were presented on the need to develop innovative special programs for improving professional and pedagogical competence, its components and conclusions.
Keywords: sports, students, physical education, physical education teachers, science, professional training.

Введение. На сегодняшний день существует потребность в квалифицированных и одаренных кадрах, обладающих особыми способностями и являющихся квалифицированными специалистами в своей работе, способными добиться положительных результатов и выполнять свою работу даже при недостатке материально-технической базы и ресурсов. Однако учителя, не знающие методики преподавания, не обладающие знаниями, навыками, умениями, не имеющие любви к своему делу и не преданные своему делу, даже если у них есть все необходимое, они не смогут достичь желаемых результатов. Будущие учителя должны относиться к своим ученикам с состраданием, мягкостью, терпимостью и уважением, иметь образование, чтобы владеть знаниями, навыками и компетенциями здорового образа жизни, понимать основные средства здоровья и внедрять их в сознание учащихся.

Нам необходимо прививать студентам святость и важность профессии учителя, чувство гордости и чести быть учителем. В области физической культуры и спорта в мире проводятся исследования по совершенствованию научно-методических основ профессиональных знаний и развитию практических навыков специалистов, повышению их квалификации, развития профессионального опыта. В данных исследованиях основное внимание уделяется повышению интеллектуального потенциала молодежи и достижению экономического развития. А число исследований, направленных на изучение процессов, приводящих к отчуждению межличностных отношений и дистанции уменьшается. А это определяет актуальность нашей работы, таких как формы, методы и средства эффективной организации учебного процесса будущих учителей физического воспитания, применения новых инновационных технологий в образовательном процессе, создание учебно-методических средств для повышения квалификации будущих специалистов по профильным дисциплинам.

Цели и задачи. Изучение и анализ важных аспектов формирования необходимых профессиональных компетенций студентов физической культуры Узбекистана и зарубежных вузов в образовательном процессе на сегодняшний день является нашей целью. На этой основе:

1. Профессионально-педагогическая подготовка специалистов направления физической культуры, изучение, научно-педагогический анализ форм и методов повышения эффективности профессиональных аспектов, профессиональной подготовки;

2. Были поставлены такие задачи, как разработка инновационных специальных программ для повышения профессионально-педагогической компетентности будущих специалистов-студентов, изучение его составляющих.

Результаты исследования.

В квалификационных требованиях образовательного направления бакалавриата физической культуры определено, что специалист должен иметь конкурентоспособную общепрофессиональную подготовку, уметь грамотно выбирать современные педагогические и информационно-коммуникационные технологии в процессах, происходящих в условиях глобализации, иметь возможность обеспечить совместимость методов и технологий с национальным менталитетом на основе творческого подхода [2,3].

В качестве измеримой характеристики образовательной успешности и цели образовательного процесса в ряде стран компетенции определены в государственных образовательных стандартах. Под квалификацией учителя физического воспитания понимается неотъемлемое качество личности, основанное на знаниях и опыте, полученных в образовательном процессе и направленное на самостоятельное и успешное участие в реализации профессиональных задач, что проявляется в его общих способностях и готовности в своей деятельности.

В целях повышения качества подготовки квалифицированных кадров, обладающих комплексными знаниями в области физического воспитания и спорта в соответствии с международными стандартами, ускоренного развития науки в спорте, дальнейшего совершенствования процессов подготовки высококвалифицированных конкурентоспособных

тренеров-преподавателей, специалистов и научных кадров во исполнение задач указанных в Постановлении Президента Республики Узбекистан №ПП-4877 от 3 ноября 2020 года «О мерах по совершенствованию системы подготовки кадров и повышению научного потенциала в области физического воспитания и спорта» особое место занимают специалисты по физическому воспитанию и спорту. Будущие специалисты по физическому воспитанию и спорту должны быть готовы к профессиональной деятельности в различных социально-педагогических и социокультурных условиях [1].

В области физического воспитания и спорта также проведен ряд научно-исследовательских работ, направленных на развитие процессов подготовки квалифицированных специалистов. В частности, один из исследователей, проводивших исследования в этом направлении, А.Н.Шопулатов, проанализировав процессы совершенствования системы подготовки квалифицированных специалистов в области физического воспитания и спорта на основе зарубежного опыта, за счет разработки технологических карт «Опыт ведущих стран в области спорта» и «Опыт подготовки квалифицированных спортсменов зарубежных стран с развитым спортом» изложены мнения о возможности повышения компетенций творческой деятельности у тренеров [6].

Компетенция в широком смысле трактуется как “степень сформированности социально-практического опыта субъекта, степень готовности личности к формам общественной и индивидуальной деятельности, позволяющим ему успешно работать в обществе в рамках его способностей и положения”.

Также он к понятию компетенция помимо характеристики общих знаний, включает и умение использовать определенный способ действия, знание уровня мастерства и опыт практического использования знаний. Данный подход отличается от других, так как помимо проявления знаний, требует установления определенных управленческих отношений между субъектом и объектом управления. Кроме того, требуется знание последствий применения того или иного метода воздействия [4,5].

В соответствии с 6-м квалификационным уровнем Национальной квалификационной рамки по специальности «Физическая культура» - **60112200** и областям, объектам и видам профессиональной деятельности бакалавра показано, что выпускник бакалавриата способен выполнять следующие профессиональные обязанности [2] (рис. 1).

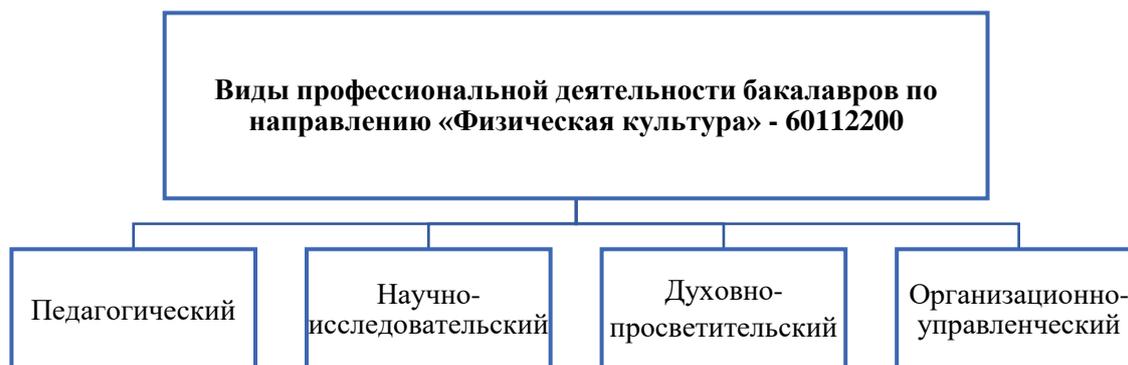


Рисунок 1. Виды профессиональной деятельности бакалавров по направлению «Физическая культура» - 60112200

В педагогической деятельности необходимо: планирование учебного процесса; обеспечение эффективности образования; оценивать обучение и предоставлять обратную связь; организация образовательной деятельности; создание и поддержание безопасной и благоприятной среды обучения; саморазвитие и профессиональный рост; налаживание сотрудничества с коллегами и родителями обучающихся (лицами, их заменяющими).

В научно-исследовательской деятельности необходимо: проведение исследований

по темам, связанным с учебными предметами и методами их преподавания в научно-исследовательских институтах и научных центрах в области физического воспитания и спорта; целенаправленный поиск и нахождение в сети Интернет информации о последних научных достижениях по физическому воспитанию и спортивным наукам и непосредственное применение на практике; научные сборники предметов в области физической культуры и образования, изучение отечественных и зарубежных научно-исследовательских достижений; подготовка научно-исследовательских разработок, участие в проведении экспертизы отраслевой литературы; сбор данных, переподготовка, систематический анализ научных данных по теме; иметь возможность применять результаты научных исследований и разработок, связанных с физическим воспитанием и спортом.

В духовно-просветительской деятельности необходимо: знание методов и технологий возникновения у студентов иммунитета от идеологических и информационных атак; проведение разъяснительных работ о роли и влиянии информационно-коммуникационных технологий в процессах, происходящих в условиях глобализации;

В организационно-управленческой деятельности определено, что: механизмы мониторинга и оценки качества образовательного процесса должны разрабатываться с использованием педагогических и информационных технологий; организация и руководство социальной и духовно-просветительской работой в обществе; принятие правильного решения в ситуации, когда мнения расходятся; умение выполнять такие задачи, как составление рабочего плана своей деятельности, иметь возможность контролировать и оценивать результаты выполненной работы.

На рисунке 2 данных квалификационных требований установлены следующие требования к профессиональным компетенциям бакалавров

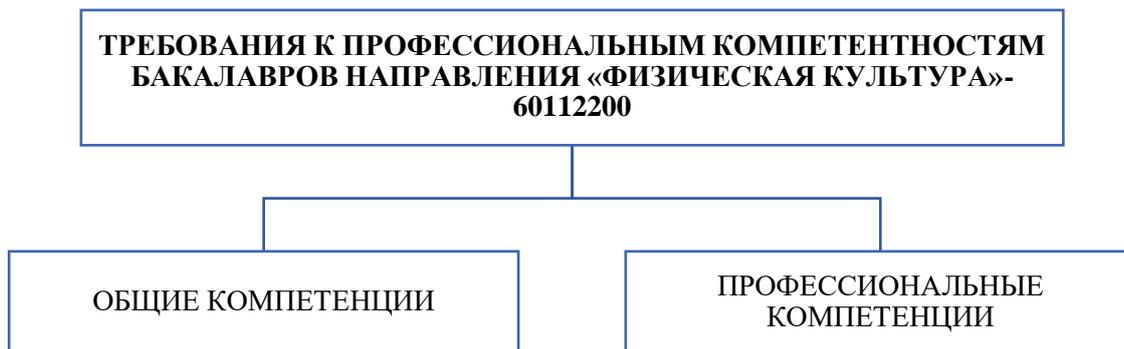


Рисунок 2. Требования к профессиональным компетенциям бакалавров

В общие компетенции включены такие требования, как:

- обладание умениями формирования и объективного оценивания стремления к личностному росту, а также повышения уровня интеллектуального развития обучающихся;
- умение эффективного использования основных правил и методов общих и специальных наук при решении социальных и профессиональных задач;
- овладение навыками письменной и устной речи на родном языке и одном из иностранных языков с целью систематического и свободного выражения своих мыслей на родном языке, работы с научными текстами, выступления перед публикой;
- владение навыками использования методов, способов и средств получения, сортировки, хранения и обработки информации и медиаграмотность, работа с глобальными компьютерными сетями;
- понимание принципов организации научных исследований, достижения научных знаний;
- умение формировать навыки здорового образа жизни в соответствии с правилами и требованиями гигиены, охраны труда и защиты от внешних воздействий.

В профессиональных компетенциях даны:

- способность самостоятельно приобретать новые знания, работать над собой и организовывать трудовую деятельность на научной основе;
- обладание знаниями относительно организма человека, возрастной физиологии, о психологии и морфологии здоровья человека;
- знание методов и приемов правильного выбора, умеренности и эффективного использования физических упражнений в физическом воспитании детей и детей разных возрастов;
- обладание знаниями по организации и проведению массовых физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий в образовательных учреждениях и махаллах;
- умение предварительной информации о проведении научных исследований в области физического воспитания и спорта;
- обладание знаниями по организации и проведению спортивных занятий;
- обладание знаниями о видах спортивных сооружений и оборудования, их правильном использовании;
- умение достаточно практическими навыками относительно здорового образа жизни и необходимости его соблюдения;
- умение теоретических и практических знаний по организации здорового образа жизни женщин и девушек махаллей.

В ходе исторического развития доказано, что, впитывая зарубежный опыт, то есть достигая уровня зарубежных специалистов, а затем разрабатывая собственную методологию, способствуя развитию отрасли, мы считаем, что необходимо следовать этому закону в развитии физического воспитания и спорта в нашей стране. И поэтому нам необходимо изучать опыт стран, добившихся высоких результатов в области физического воспитания, имеющих высокий уровень здорового образа жизни, развитый массовый спорт, осваивать исследования зрелых ученых в этой области [3,6].

Особенно, изучение опыта таких стран, как Норвегия, Франция, Германия, Англия, Канада, США, Китай, Южная Корея и совершенствование национальной системы подготовки квалифицированных специалистов на основе их опыта является одной из актуальных задач, стоящих перед нами.

Советом Европы определены “Пять ключевых компетенций, необходимых (которые должны быть воплощены в себе) молодым европейцам”.

➤ политические и социальные компетенции включая способность брать на себя ответственность, активно участвовать в групповом принятии решений, ненасильственном разрешении конфликтов, участии в поддержании и совершенствовании демократических институтов;

➤ компетенции, связанные с жизнью поликультурного общества. Для сдерживания проявления (возрождения) расизма и ксенофобии, развития атмосферы нетерпимости образование должно прививать молодежи межкультурные компетенции. Например, способность принимать различия, уважать других и жить с людьми других культур, языков и религий;

➤ компетенции, связанные с овладением коммуникацией, важные для использования в работе и общественной жизни, указывает на то, что люди, не имеющие их, рискуют остаться в ограниченной социальной среде. В этом же отношении все большее значение приобретает приобретение нескольких языков;

➤ компетенции, связанные с информатизацией общества. Знание слабых и сильных сторон информационно-коммуникационных технологий, понимать их применение, знание методов критического анализа информации, распространяемой средствами массовой информации и на основе рекламы;

➤ способность учиться на жизненных процессах как основа непрерывного обучения в личной профессиональной и общественной деятельности.

Известно, что в мире страны уделяют особое внимание вопросам обеспечения здоровья населения. Конечно, хотя развитие пандемии и вызвало такой подход, современная экологическая ситуация, увеличение потребности в продуктах питания в результате увеличения численности населения также приводит к возникновению различных заболеваний. Также увеличение расслоения в обществе приводит к росту безразличия людей. В результате необходимость устранения данных проблем возрастает.

Заключение. В нашем обществе в восстановлении и развитии здоровья посредством физического воспитания и спорта важное значение приобретают квалификация специалистов в данной области и знания народа по использованию физической культуры и спорта в восстановлении здоровья. Конечно, экономическое благополучие народа также является одним из главных факторов. Однако экономическая безопасность сама по себе не ведет к физическому воспитанию и спорту. В этом отношении в качестве примера можно привести США. Там рост ожирения после экономического процветания указывает на то, что уровень физического воспитания и занятий спортом невысок.

Развивать процессы подготовки квалифицированных специалистов в области физического воспитания и спорта является одним из основных вопросов развития отрасли. В этой связи организация опытно-конструкторской работы посредством изучения зарубежного опыта, совершенствования существующих механизмов, особенно внедрения в образовательный и научный процесс спортивных образовательных учреждений подготовки специалистов, принесет свои плоды. Не изучая современный опыт в этом отношении, считается явным феноменом того, что попытки изменить или развить существующую ситуацию не принесут плодов.

Спорт и физические упражнения – являются основным средством воздействия учителя физкультуры на своих учеников. Память учителя должен хранить большое количество этих упражнений, а также множество систем их комбинаций, вариантов выполнения, он способен решать поставленные перед ним задачи, развивать те стороны своей области, которые обеспечивают достижение соответствующих спортивных и педагогических результатов. Творческое отношение к своему труду будущего специалиста по физическому воспитанию и спорту в своей профессиональной деятельности характеризует его как изобретателя, учёного, художника. Его цель – формирование идейно сильных, духовно и физически здоровых личностей с высокоразвитыми навыками мобильности.

Специалист по физической культуре должен не только мыслить научно, но и учить этому своих учеников, то есть направлять их на постоянный поиск новой информации, развивать в них способность отказываться от привычных методов и более совершенных методов, тщательно оценивать влияние нововведений.

Список литературы:

1. Постановление Президента Республики Узбекистан №ПП-4877 от 3 ноября 2020 года «О мерах по совершенствованию системы подготовки кадров и повышению научного потенциала в сфере физической культуры и спорта». www.lex.uz национальная база данных юридических документов, 04.11.2020 г., №07/20/4877/1451.

2. Квалификационные требования образовательного направления «Физическая культура»-60112200. Министерство высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан. Ташкент – 2023. - 13с.

3. Alisher Isaqovich Olimov. Implementation of modern information technologies in training specialists in physical culture and sports. Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research, 2024. - 11(05). - pp. 294–296. Retrieved from <http://www.eijmr.org/index.php/eijmr/article/view/1522>

4. Зимняя И. А. Ключевые компетентности как результативно целевая основа компетентностного подхода в образовании / И. А. Зимняя. - М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. -38 с.

5. Olimov A., Qayumov S. (2023). Specific features of improving the professional competence of future physical education teachers. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 2023. - 4(6). - pp. 208–215. <https://doi.org/10.37547/mesmj-V4-I6-30>.

6. Шопулатов А.Н. Совершенствование системы подготовки квалифицированных специалистов в области физического воспитания и спорта на основе зарубежного опыта // Научно-теоретический журнал «FAN – SPORTGA», 2022. - №5. - С.66-69.

УДК 796.08:61

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ КАК ОДИН ИЗ ДОСТУПНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

**Бобырева М.М. – кандидат педагогических наук, доцент,
Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова,
Актобе, Казахстан**

Аннотация. В статье представлен анализ результатов командных соревнований по функциональному тренингу среди студентов 1 и 2 курсов Западно-Казахстанского медицинского университета им.М.Оспанова. Соревнования по функциональному тренингу были включены в студенческую спартакиаду, как вид доступный гораздо большему количеству участников, чем традиционные виды спорта. Кроме того, элементы функционального тренинга были введены в программу дисциплины «Физическая культура», так что обучающиеся знакомы с этим видом физической активности. Сравнение данных по 1 и 2 курсам показало, что участники соревнований в целом показали одинаковую физическую подготовленность, что можно объяснить отсутствием прогресса из-за снижения количества занятий физической культурой в расписании. Отмечена низкая физическая подготовленность у студентов международного факультета.

Ключевые слова: функциональный тренинг, соревнования, студенты, медицинский университет

FUNCTIONAL TRAINING AS ONE OF THE AVAILABLE TYPES OF PHYSICAL ACTIVITY FOR YOUNG PEOPLE

Bobyreva M.M., West Kazakhstan Medical University named after Marat Ospanov, Aktobe, Kazakhstan

Abstract. The article presents an analysis of the results of team competitions in functional training among 1st and 2nd year students of the M.Ospanov West Kazakhstan Medical University. Functional training competitions were included in the student Spartakiad, as a sport accessible to a much larger number of participants than traditional sports. In addition, elements of functional training have been introduced into the program of the discipline "Physical Culture", so that students are familiar with this type of physical activity. A comparison of the data for the 1st and 2nd courses showed that the students participating in the competition generally showed the same physical fitness, which can be explained by the lack of progress due to a decrease in the number of physical education classes in the schedule. The low physical fitness of students of the international faculty was noted.

Keywords: functional training, competitions, students, medical university

Введение. Практически все молодые люди, поступающие на обучение в медицинский вуз, не имеют навыков в каком-либо виде спорта и это проблема для ведения обычной ежегодной спортивно-массовой работы в вузе. На этом фоне возникают трудности в организации соревнований по традиционным видам спорта, таким как волейбол, баскетбол,

настольный теннис и др. Даже соревнования по легкой атлетике, где не предполагается никаких сложных технических видов с инвентарем, студентам даются довольно тяжело, особенно первокурсникам. В связи с этим спортивный клуб включил в план спортивно-массовых мероприятий соревнования по функциональному тренингу в индивидуальном и командном зачетах. В этих соревнованиях могут принять участие все, кто не имеет серьезных противопоказаний по здоровью. Испытания подбираются с таким расчетом, чтобы любой участник с ними справился. Ограничение по времени или определенное количество повторов каждого упражнения – единственная трудность, которую участникам необходимо преодолеть. Функциональный тренинг включает в себя огромное количество разнообразных упражнений с множеством вариаций, позволяющих прорабатывать как отдельные группы мышц, так и работать с вовлечением нескольких групп мышц одновременно [1]. Соревнования, не требующие специальной технической подготовки, привлекают внимание студентов именно своей доступностью, что существенно расширяет количество участников; оказывают положительное влияние на физическую подготовленность, эмоциональный настрой, успешную социализацию на младших курсах; поднимают командный дух; воспитывают уважение к достижениям соперников [2, 3]. В программу по физической культуре кафедрой физического воспитания были введены дополнения, в виде внедрения комплексов функционального тренинга (кроссфита) и в течение четырех последних учебных годов занятия ведутся с применением вышеуказанных комплексов [4-7]. Студенты хорошо знакомы с техникой и перечнем упражнений функционального тренинга, поэтому трудностей на соревнованиях у них не возникало.

Соревнования по функциональному тренингу в нашем вузе проводились в четвертый раз, но впервые это были командные соревнования. На командный формат мы обратили внимание после удачного внедрения таких соревнований в спартакиаду преподавателей университета, где они вызвали большой интерес у участников.

Целями нашего исследования стали: проведение анализа командных соревнований по функциональному тренингу среди младших курсов ЗКМУ им.М.Оспанова, а также приблизительная оценка физической подготовленности студентов 1 и 2 курсов.

Методы и организация исследования

Были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, анализ протоколов соревнований (результативность), математическая статистика.

В соревнованиях среди студентов младших курсов, которые прошли в апреле 2024 года, приняли участие 25 первокурсников и 50 второкурсников. Каждая команда состояла из 3 девушек и 2 юношей. Девушкам и юношам были предложены два комплекса упражнений, которые необходимо было выполнять быстро и технически правильно в течение 5 минут. Комплекс для девушек состоял из четырех упражнений по 5 повторов каждое, для юношей из трех упражнений по 10 повторов каждое. Приведем перечень упражнений: «Джампинг джек», «Ситап», «Полубёрпи», «Сгибание рук в упоре сзади, ноги согнуты на гимнастической скамейке» для девушек и «Джампинг джек», «Подъем набивного мяча 3 кг», «Бёрпи» для юношей. Упражнения выполнялись по круговой системе до истечения времени. Баллы участникам засчитывались только при правильной технике выполнения каждого отдельного повтора упражнения. Если участник сходил с дистанции досрочно, то ему засчитывался тот результат, который он успел набрать. Каждое упражнение выполнялось на своей станции, расположенных в трех метрах друг от друга, т.е., чтобы приступить к выполнению очередного упражнения, участнику необходимо было добежать или быстро дойти до следующей станции.

Результаты исследования

Рассмотрим результаты соревнований по курсам. В табл. 1 представлены баллы, полученные первокурсниками. Команда, занявшая 1 место, набрала 759 баллов, опередив ближайшую команду на 30 баллов. Команда, занявшая третье место набрала 680 баллов.

Таблица 1. Итоговые результаты участников соревнований 1 курса

Команда	Баллы участников					Итог
	Дев.	Дев.	Дев.	Юн.	Юн.	
Медицина (143-144)	163	150	145	146	155	759
Педиатрия (108)	130	155	146	150	148	729
Медицина mixed	124	134	148	137	137	680
Стоматология (112-203)	135	129	120	110	140	634
Международный факультет	155	127	152	60	117	611

Наивысший балл у девушек составил 163, низший – 120 баллов. Первокурсницы из Индии показали высокие результаты среди всех участниц, заняв вторую и третью строчку в личном зачете (155 и 152 балла) (Таб.1). У юношей высший балл – 155, низший – 60.

Низший балл набрал студент из Индии, сошедший с дистанции на третьей минуте состязания. Команда международного факультета заняла последнее место из-за слабой физической подготовленности юношей, девушки же справились достойно.

Обратимся к результатам второкурсников (таб.2). Команды, показавшие второй и третий результаты, различались всего 3 баллами. Команда же, занявшая 1 место, набрала в итоге 780 баллов.

В команде победительнице девушки показали практически одинаковые результаты: 146, 147 и 149 баллов. Юноши были вторыми по результативности. Они проиграли юношам из команды, оказавшейся на 4 месте. В целом второкурсники распределились по достижениям довольно ровно: первые 4 команды с результатами от 746 до 780 баллов, команды, занявшие 5-8 места с результатами от 628 до 704 баллов и еще 2 команды с показателями от 547 до 581 балла. В последних двух командах оказались участники, досрочно завершившие соревнования.

Высший балл у второкурсниц – 169 баллов, низший - 90 баллов, показанный индианкой, сошедшей с дистанции досрочно. Худший результат у студенток казахстанок составил 101 балл. У юношей самый высокий результат – 174 балла, низший – 86 баллов. Низкие баллы у преобладали у участников с избыточным весом. Студенты международного факультета не справились с нагрузкой, показав одни из самых низких результатов (таб.2).

Таблица 2. Итоговые результаты участников соревнований 2 курса

Команда	Баллы участников					Итог
	Дев.	Дев.	Дев.	Юн.	Юн.	
Медицина (222-221-210)	146	147	149	172	166	780
Медицина (206)	166	169	135	156	142	768
Педиатрия (201 пед. – 221 м)	150	150	140	160	165	765
Медицина (223-222)	120	135	147	170	174	746
Медицина (205)	160	131	115	150	148	704
Медицина (212)	136	111	130	140	141	658
Медицина (233-234)	126	139	127	100	143	635
Педиатрия (203-204)	136	110	132	148	102	628
Медицина (207-208)	128	101	154	86	112	581
Международный факультет	130	100	90	117	110	547

Разница в результатах первого и второго курса не имела достоверных различий, но участницы соревнований второго курса в среднем были хуже первокурсниц, а у юношей, напротив, второкурсники выглядели сильнее, несмотря на несколько низких результатов (таб.3).

Таблица 3. Средние баллы, показанные участниками соревнований

Курс	Девушки	р	Юноши	р	Итоговый балл	р
1	140,86±3,41	-	130±8,98	-	682,6±27,82	-
2	133,66±3,49		140,1±5,94		681,2±26,37	

Если анализировать показанные участниками результаты, то здесь мы видим последствия сокращения часов на физическую культуру, что напрямую повлияло на физическую подготовленность девушек. Второкурсники в 2023-2024 уч. г. были переведены на разовые занятия физической культурой в расписании. Сокращение физической активности сказалось на девушках сильнее, чем на юношах. В итоге результаты у первокурсников и второкурсников практически одинаковые, наблюдается отсутствие прогресса в наращивании физической подготовленности у студентов 2 курса.

Выводы.

В целом по итоговым баллам победителей соревнований видно, что студенты второго курса все же лучше подготовлены: 1 место – 780 очков, 2 место – 768 очков, 3 место – 765 очков. У первокурсников: 1 место – 759 очков, 2 место – 729 очков, 3 место – 680 очков. Лучший результат первокурсников ниже, чем третий результат второкурсников. Сокращение часов на физическую культуру привело к отсутствию видимого прогресса в физической подготовленности у студентов 2 курса.

Обучающиеся международного факультета оказались на последней строчке в обеих номинациях, но на 1 курсе подвели юноши, показав низкие результаты, а на 2 курсе все участники оказались функционально не готовы к состязанию в таком формате. Таким образом, мы видим слабую физическую подготовленность у студентов из Индии.

Командные соревнования вызвали большой интерес у студентов. По мнению студентов, подобные соревнования, отличающиеся своей доступностью для большинства, помогают тем, кто не владеет навыками в спортивных играх, к примеру, приобщиться к спортивной жизни университета. Отметили также положительный эмоциональный настрой и возможность проявить себя.

Необходимо продолжать поиск доступных видов физической активности для введения их в ежегодные спартакиады студентов вуза, что позволит повысить интерес молодых людей к физической культуре, спорту и соревнованиям.

Список литературы:

1. Антипина Р.Г., Кунгурцева М.Д., Фетищев Н.И. Влияние физической нагрузки на здоровье и функциональную систему человека//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 5 (219). – С.36-41.
2. Чеботарь А.Э., Мунгалов А.Ю. Спортивные соревнования // Сборник материалов «Международные научно-практические конференции» – Москва: Центр научного развития «Большая книга», 2019. - С.67-71.
3. Кравцова Л.М., Шакамалов Г.М. Повышение эффективности физического воспитания студентов в условиях вуза // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2020. – Т. 12. – № 3. С. 56-63. DOI: 10.7442/2071-9620-2020-12-3-56-63
4. Бобырева М.М., Дема Е.В., Канапина Р.Б. Внедрение тренировочных комплексов функционального тренинга в практику физического воспитания в медицинском вузе// мат. Всемирн. зимней конф. ФИСУ «Инновации-образование-спорт». – Алматы: КазАСТ, 2017. – С.255-259.
5. Бобырева М.М., Пак Т.В., Дема Е.В., Канапина Р.Б. Применение элементов функционального тренинга в физическом воспитании студенток медицинского вуза//Теория и методика физической культуры №4(58). – Алматы, 2019. – С.66-71.

6. Бобырева М.М., Пак Т.В., Дёма Е.В., Канапина Р.Б. Физическая культура со студентами из Республики Индия в условиях дистанционного обучения // Международный научный конгресс «Спорт, человек, здоровье» – Санкт-Петербург, 2021. - С.319-322. DOI: 10.18720/SPBPU/2/id21-285

7. Бобырева М.М., Дёма Е.В., Колдасбаева Б.Д., Хакимова З.А., Естлеуов С.А. Функциональный тренинг для повышения физической подготовленности студентов-спортсменов медицинского вуза // Вестник педагогики и психологии. 2022. Т- №4 (53). - С.123-132. DOI 10.51889/3829.2022.51.66.006

УДК 796.01

METHODOLOGY FOR IMPROVING THE MODERN SYSTEM OF TRAINING SPORTS RESERVES AND HIGHLY QUALIFIED ATHLETES

**Guba V.P., PhD, Professor,
Russian University of Sports (SCOLIPE), Moscow, Russia**

Abstract. The article discusses the methodology of improving the modern system of training sports reserves and qualified athletes. The evolution of scientific research and methodological approaches in the training of young athletes is considered, the importance of integrating innovative approaches, including in-depth analysis of results, psychological training and individual training plans is emphasized.

Keywords: youth sports, athletes, training intensity, sports results.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ **Губа В.П., Российский университет спорта (ГЦОЛИФК), Москва, Россия**

Аннотация. В статье рассматриваются методологии совершенствования современной системы подготовки спортивного резерва и квалифицированных спортсменов. Рассматривается эволюция научных исследований и методологических подходов в подготовке юных спортсменов, подчеркивается значимость интеграции инновационных подходов, включая углубленный анализ результатов, психологическую подготовку и индивидуальные планы тренировок.

Ключевые слова: юношеский спорт, спортсмены, интенсивность тренировки, спортивные результаты.

The multi-system research and conferences on the problems of youth sports in the 70-80 years of the last century brought this scientific field to the rank of one of the most discussed. Numerous works by V.K. Balsevich, V.M. Filin, M. Y. Nabatnikova, N.J. Bulgakova, V.M. Volkov, V.G. Nikitushkin and others made it possible to combine both questions concerning the functional characteristics of a growing individual and theory with methodological issues related to a specific sport. Scientists have found that a number of sports are getting younger and, in this regard, need a new more scientific approach to the training process, due to the restructuring of some individual characteristics of the athlete, allowing them to show high results already at school age. This scientific direction, applying psychology, biology, physiology, biomechanics and a number of other sciences, proved the correctness of the organization of the training process with young athletes, taking into account the entire system of progressive knowledge in the field of high-performance sports, as well as physical culture, a number of published scientific literature became proof of this, in which from the peculiarities of selection in a specific type to a detailed consideration of the stages. Everything

was clearly stated during the training process. Many sources released at that time are being republished now and are in great demand today [1, 2, 10-15].

Our research [3-9] has been going on for almost 45 years and includes the entire group of methods confirming, from various sides, the existing problem of training in youth sports. The number of examined is difficult to calculate, since along with the representative of mass sports, highly qualified athletes of both cyclic and game sports actively participated in the experiments, and about 80 candidate and doctoral dissertations were defended based on the such materials. The research methods included almost all somatometry and most of the methods that determine the functional characteristics of an individual with its biomechanical correspondence to the chosen sport. Here it is necessary to mention the scientific supervisors who took an active part in the author's research and left their mark on most of the completed works: D.D. Donskoy and his systematic approach (final qualifying work), I.P. Ratov (PhD thesis), V.P. Filin, V.K. Balsevich, V.G. Nikitushkin, R.N. Dorokhov (doctoral dissertation) and certainly V.M. Zatsiorsky, S.D. Neverkovich, V.M. Volkov, whose consultations have left their unique mark on the author's worldview. The versatility of these scientists, as well as constant communication with them, allowed us to delve very deeply into the essence of this problem and find the right approaches to solving it.

Of course, the research went beyond only children's and youth sports and covered the range from the age of the beginning of the possibility of meaningful testing of a child 2-3 years old, to achieving the results of a master of sports and a master of sports of international class at 14-18 years old, depending on the type chosen.

I would like to immediately outline the principled position, which is that significant changes have taken place in sports over a given period of time, especially in a number of its types, and now we need to talk about the existence of such a separate aspect as "youth sports" at least with great explanations, due to the fact that at the age of 14-16 in a number of sports this is already the age limit when many people finish the active competitive period. Geopolitical and social aspects (especially computerization and digitalization) have significantly changed the approach to the problems under consideration, as well as changed the general concepts of "was there a boy?", that is, was there a scientific problem and a problem of youth sports?

Firstly, we can say with full confidence that – yes, all this can be said with a high degree of probability not only happened, but it was exactly on time. The scientific field has played a very important and necessary role in all sports science. However, today our data show that children's and youth sports is a figurative concept with blurred boundaries and if there is no big difference in sports results at some ages, then it is superessential in psychological, functional and other types of training. At the age of 8-10, children show excellent results, defeating athletes who are much ahead of them in age. The concepts of "sensitive age" have completely shifted away from the previously proposed age parameters. The biological age and developmental variant of the child, taking into account gender, time and geography of birth, have come to the forefront. The training process has completely changed, becoming more intense, regardless of age and type of sport.

Modern coaches and specialists, using urgent diagnostic methods, continue to look for various ways to achieve high results, acting on the edge of the physical capabilities of the student, so to speak, emasculating the capabilities of athletes in a short time "reducing his stay in sports several times." In connection with the above, I would like to focus on some of the provisions that distinguish the modern theory of sports training from the one that experts paid attention to earlier. Firstly, these are ways to organize the selection (recruitment) of children in sports sections and academies based on the age parameters of those involved, using the example of game sports (Fig. 1).

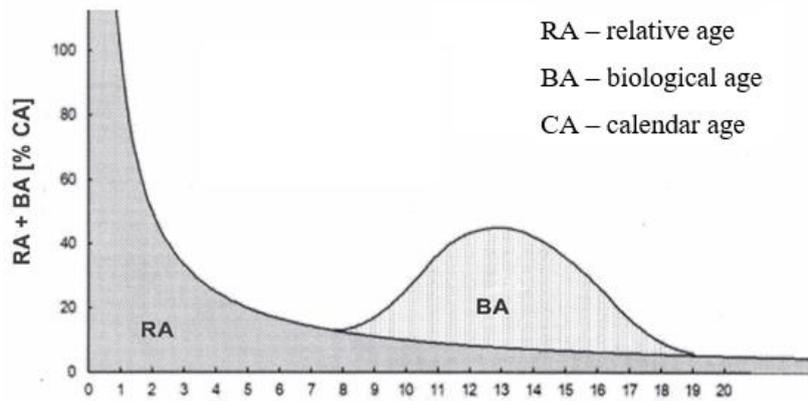


Figure 1. Selection of children

Secondly, at the same time it is necessary to be guided during the training process and at the time of the birth of the student. Thus, studies conducted on young football players have shown that children born at the beginning and end of the year move along a different "training spiral" (Fig. 2), which must be taken into account by offering them various training tasks.

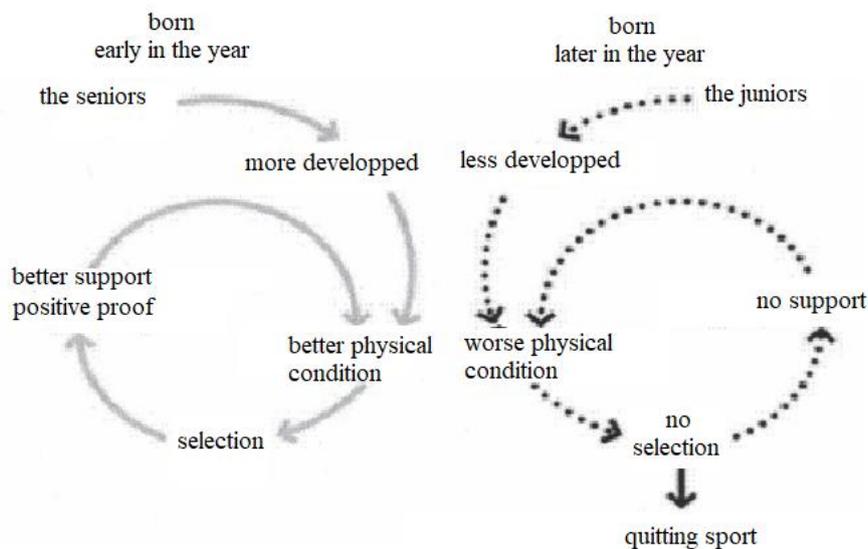


Figure 2. Positive spiral (left) and negative spiral (right) for the initial selection of children to the football academy [7]

Thirdly, in general, considering the beginning of the training process, it is necessary to take into account the somatic type and the variant of development of the student, these two indicators completely replace each other in the course of classes, proving their importance at different stages of classes (Fig. 3).

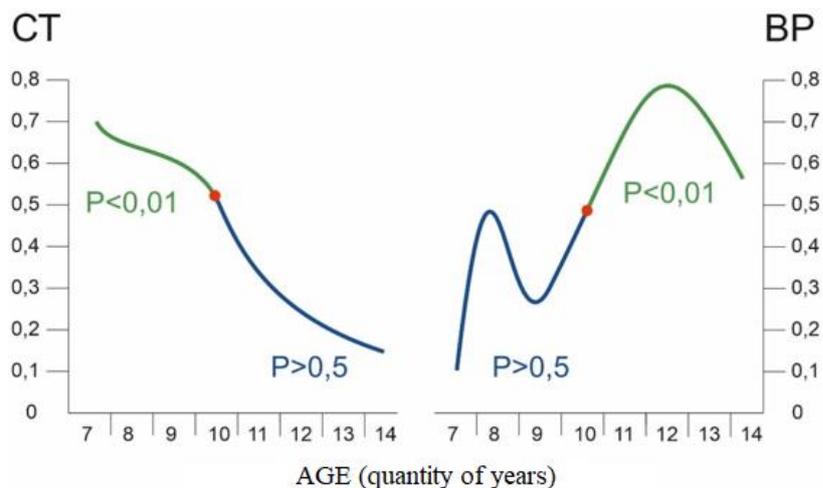


Figure 3. Dynamics of correlation coefficients of somatic type and developmental variant [11]

Thus, summing up all mentioned above, it could be concluded that the work of outstanding domestic specialists played a major role in understanding the research of the training process in young athletes, as well as in the selection and intraspecific orientation, in various sports, with high efficiency.

The results of recent years continue the research that has been started, supplementing them in a timely manner based on new data, leading both young and adult athletes to high results.

References:

1. Balsevich V.K. Essays on age-related human kinesiology. - M.: Soviet sport, 2009. - 220 p.
2. Volkov V.M., Filin V.P. Sports selection. - M.: Physical culture and sport, 1983. - 176 p.
3. Guba V. P., Kvashuk P. V., Nikitushkin V. G.. Individualization of the training of young athletes / V. P. Guba, P. V. Kvashuk, V. G. Nikitushkin. – Moscow: Publishing house of Physical Culture and Sport, 2009. – 276 p.
4. Guba V. P. Morphobiomechanical studies in sports: monograph – M: Sport Akadem Press, 2000. – 120 p.
5. Guba, V. P. Fundamentals of sports training methods of assessment and forecasting (morphobiomechanical approach): scientific and methodological manual. – M.: Soviet sport, 2012. – 384 p.
6. Guba V. P., Popov G. I., Presnyakov V. V., Leontieva M. S. Pedagogical measurements in sports: methods, analysis and processing of results: monograph. – Moscow: Sport, 2021. – 324 p.
7. Guba V. P., Bulykina L. V., Achkasov E. E., Bezuglov E. N. Sensitive periods of children's development. Definition of sports talent. – Moscow: Limited Liability Company "Sport" Publishing House, 2021. – 176 p.
8. Guba V. P., Marinich V. V. Theory and methodology of modern sports research: monograph. – M.: Sport, 2016. – 232 p.
9. Guba V. P. Theory and practice of sports selection and early orientation in sports. – M.: Soviet sport, 2008. – 302 p.
10. Donskoy D. D. Laws of movements in sports: Essays on the theory of structural movements. – Moscow: Soviet Sport, 2015. – 178 p.
11. Dorokhov R. N., Guba V. P. Sport's morphology: A textbook for students of universities of physical culture. – M.: SportAkademPress, 2002. – 236 p.
12. Zatsiorsky V. M. Physical qualities of an athlete: fundamentals of theory and methods of education. – [3rd ed.]. – M.: Soviet sport, 2009. – 199 p.

13. Nikitushkin V. G. Theory and methodology of youth sports: textbook for students of higher educational institutions studying in the specialty 032101 - Physical culture and sport. – М.: Physical culture, 2010. – 203 p.

14. Ratov I.P. Human motor capabilities: (non-traditional methods of their development and recovery). – Minsk: [B. I.], 1994. - 121 p.

15. Filin V.P. Theory and methodology of youth sports: [Textbook for institutes and technical schools of physics. culture]. - Moscow: Physical culture and Sport, 1987. – 127 p.

UDC 796.33

PROGRAM AND REGULATORY FRAMEWORK FOR TRAINING SPORTS RESERVES IN TEAM SPORTS

**Rodin A.V. , Ph.D., Associate Professor,
Smolensk State University of Sport, Smolensk, Russia**

Abstract: The Federal State Standards and additional educational programs for sports training require substantial revision and supplementation with an allowance of current developments in team sports in our country. This is due to the urgent need to change the fundamental principles of sports school operations moving away from training teams of various age groups and redirecting specialists to focus on individual players. Experience in training sports teams shows that well-developed players with high technical, tactical skills, and psychological resilience in youth and junior sports easily integrate into professional clubs. This is undoubtedly a general strategy for preparing sports reserves in team sports in the Russian Federation. In this context, it is relevant to review the content of additional educational programs for team sports, especially given the exclusion of Russian teams from international competitive events. The approach proposed in the article outlines a long-term strategy for the development of team sports, which facilitates the successful resolution of tasks related to effective sports reserve training amidst international sanctions limiting the participation of domestic players in competitions. It is also important to note that improving additional educational programs for team sports will help achieve the set state objectives in the near future.

Keywords: sports reserve training, team sports, professional teams, federal sports training standard, additional educational programs for sports training.

ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНАЯ БАЗА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Родин А.В., Смоленский государственный университет спорт, Смоленск, Россия

Аннотация. Федеральные государственные стандарты и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки требуют существенного пересмотра и дополнения с учетом современных тенденций развития игровых видов спорта в нашей стране. Это связано с острой необходимостью изменить фундаментальные принципы работы спортивной школы — отойти от подготовки команд различных возрастных групп и перенаправить внимание специалистов на отдельных игроков. Опыт подготовки спортивных команд показывает, что хорошо развитые игроки с высокими техническими, тактическими навыками и психологической устойчивостью в детском и юношеском спорте легко интегрируются в профессиональные клубы. Несомненно, это общая стратегия подготовки спортивного резерва в командных видах спорта в Российской Федерации. В этом контексте актуально пересмотреть содержание дополнительных образовательных программ по командным видам спорта, особенно учитывая исключение российских команд из международных соревнований. Предложенный в статье подход намечает долгосрочную стратегию развития командных видов спорта, которая способствует успешному решению задач, связанных с эффективной подготовкой спортивного резерва, в условиях международных санкций, ограничивающих участие отечественных игроков в

соревнованиях. Важно также отметить, что совершенствование дополнительных образовательных программ по игровым видам спорта поможет достичь поставленных государством целей в ближайшем будущем.

Ключевые слова: подготовка спортивного резерва, игровые виды спорта, профессиональные команды, федеральный стандарт спортивной подготовки, дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Introduction: International restrictions in the current state of sports development have both negative and positive aspects. A negative aspect is that highly skilled Russian players often lag behind leading foreign athletes in terms of individual sports mastery [2, 5, 6, 12]. Due to the difficulty of attracting quality foreign players and leading coaches to Russian basketball, volleyball, and football leagues, caused by international sanctions and bans from foreign regional federations, there has been a noted slowdown in the progress of sports mastery among leading players of national teams. These players, in a highly competitive environment, could have further developed their individual capabilities and hidden potential [4, 7, 9]. On the positive side, the mass exodus of foreign players, many of whom were inferior to domestic players in key sports components (physical fitness, technical-tactical actions, psychological resilience), particularly in basketball and football, has allowed for more playing time for promising and talented young domestic players [1, 3, 8, 10, 11]. The national championships of the 2022/2023 season in basketball, volleyball, and football have demonstrated the promise of this direction, as young players confidently secured places in starting line-ups and achieved high sports results. This confirms the correctness of the decisions made by clubs that suspended or completely ceased collaboration with foreign players who did not always meet the level of Russian championships in team sports.

The ongoing changes, driven by the international agenda, indicate that a favorable period is emerging for improving the entire system of domestic sports. This improvement should involve a review, modification, and specification of the entire structure and content of sports reserve training to achieve high sports mastery.

Main part: Quality training of sports reserves in the new conditions of domestic sports development, particularly in team sports, is a crucial component of sports science. Initial efforts have already been made toward improving the program and regulatory framework. To optimize the training of sports reserves in the country, the Ministry of Sports of the Russian Federation approved Order No. 999 on October 30, 2015, with subsequent amendments made on May 17, 2023 (Order No. 325). These regulations set requirements for ensuring sports reserve training, taking into account national championships and cups in volleyball, basketball, and football. There is a need for continuity in organizing the training process in sports schools, academies, and clubs by optimizing the content and practical implementation of additional educational programs at various training stages and meeting the requirements of the Federal State Educational Standards for sports training. It should be noted that sample forms of additional educational programs for team sports (basketball, volleyball, football) were developed and approved only seven years later (December 14, 2022) after the order "On Approval of Requirements for Ensuring the Training of Sports Reserves for the National Teams of the Russian Federation."

Additional educational programs for team sports are designed for the effective organization of educational activities in youth sports schools (CSS – children's sports schools), specialized children and youth sports schools (SCORS – sports Children's and youth Olympic reserve schools), sports schools (ORSS – Olympic reserve sports schools), academies, and sports clubs, taking into account the minimum requirements defined by the federal sports training standard. The goal of implementing additional educational programs for team sports is to achieve high sports results based on adherence to sports and pedagogical principles in the training process, within the framework of a long-term, year-round, and staged process of sports reserve training in the current conditions of domestic sports development.

Analysis of the sample additional sports training programs for team sports, developed and approved by organizational leaders, has shown that they are inadequately adapted to the conditions of international restrictions and the requirements of professional sports teams. It has been established

that sports schools operate without considering the interests of sports teams from various regions of the country, which prevents a constant influx of their own trainees into professional clubs. Most sports schools focus on training sports teams rather than versatile players. This is confirmed by the fact that children are expected to demonstrate high sports results in regional and national competitions by the age of 10-12. Such requirements at the initial training stage fundamentally contradict the system-structural approach, which is key at this stage and involves developing rational and effective motor actions in each player, determining their level of individual sports mastery in professional sports. Athletes are simply trained to achieve sports results.

The practice of training athletes in team sports indicates that, in addition to high physical and technical-tactical abilities, an athlete must also possess a broad range of knowledge about how to apply their technical potential in various tactical situations during a competitive match. In this regard, when implementing additional educational programs, specialists must pay sufficient attention to theoretical training, which should ensure the development of knowledge about athletes' motor actions. Improvement of cognitive processes related to the intellectual domain of athletes, and the development of psychological processes (perception, attention, memory), which allow for making correct decisions in different game situations, should occur after rational techniques and tactics have been developed — during the stages of sports specialization and mastery. However, as the analysis of the content of additional educational programs for sports training in team sports shows, these components of sports training receive minimal time, with most of the time allocated to physical and game training. This results in a focus on training athletes for immediate sports results through a high volume of competitions. It should be emphasized that this formula works in professional teams but does not yield results in youth sports, where athletes need to learn everything about the game, perceive various game situations, compare them with acquired and developed knowledge, find correct solutions, and implement them in competitive-game environments. Only then a highly qualified, versatile player can be developed for professional teams. Additionally, professional sports require overcoming excessive physical and mental stress. Therefore, at the end of educational programs in youth sports schools (CSS), specialized children and youth sports schools (SCORS), sports schools (ORSS), academies, and clubs, it is necessary to ensure good player recovery to avoid sports injuries and psychological instability. In this regard, given the current circumstances of domestic sports development under international restrictions, it is necessary to reconsider the issues of development and planning the content of sections of additional educational programs, in which the main emphasis should be placed on introduction and implementation of innovative sports training methods.

Conclusion. The regulation of the sports reserve training system through Federal Educational Standards and additional educational programs indicates the need to revise the entire training system for athletes in team sports. This system should be guided by the following principles:

- Universalization of individual mastery of a particular athlete during the initial preparation and sports specialization stages;
- Exclusion of approaches aimed at preparing sports teams in sports schools, academies, and clubs;
- Immediate abandonment of the practice of training players solely for sports results at the initial preparation and sports specialization stages;
- Increase the time allocated to studying game techniques and tactics;
- At the sports specialization stage, enhance physical fitness indicators, and at the stage of refining sports mastery, focus on theoretical and intellectual preparation;
- Maximize psychological training and recovery activities for athletes.

References:

1. Portnov Y.M., Bashkirova V.G., Lunichkin V.G. Basketball: Sample Sports Training Program for Children's and Youth Sports Schools, Specialized Children's and Youth Olympic Reserve Schools. – Moscow: Soviet Sport, 2012. – 100 p.
2. Bulykina L.V., Guba V.P. Volleyball: Textbook. – Moscow: Soviet Sport, 2020. – 412 p.
3. Volleyball: Sample Sports Training Program for the Sport of "Volleyball" and "Beach Volleyball" / edited by Yu.D. Zheleznyak, V.V. Kostyukov, A.V. Chachin. – Moscow, 2016. – 223 p.

4. Guba V.P., Rodin A.V. Volleyball in the University: Theoretical and Educational-Methodological Support for the System of Student Training in a Sports Club: Textbook. - Moscow: Soviet Sport, 2009. - 164 p.
5. Guba V.P. Theory and Methodology of Sports Games: Textbook. – Moscow: Sport, 2020. – 720 p.
6. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 987 dated November 15, 2022, "On Approving the Federal Standard for Sports Training in the Sport of Volleyball." Access mode: <https://base.garant.ru/405933325/>
7. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 1006 dated November 16, 2022, "On Approving the Federal Standard for Sports Training in the Sport of Basketball." Access mode: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876541/>
8. Sample Additional Educational Program for Sports Training in the Sport of Basketball. Access mode: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/primernye-programmy/>
9. Sample Additional Educational Program for Sports Training in the Sport of Volleyball. Access mode: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/primernye-programmy/>
10. Rodin A.V., Guba D.V. Basketball in the University: Theoretical and Educational-Methodological Support for the System of Student Training in a Sports Club: Textbook. - Moscow: Soviet Sport, 2009. - 168 p.
11. Rodin A.V., Samoylov A.B., Efremenkov K.N. Fundamentals of Sports Game Methodology: Textbook. – Smolensk, 2017. – 194 p.
12. Rodin A.V., Guba V.P., Bulykina L.V., Zainetdinov M.V. Theory and Methodology of Teaching Basic Types of Sports Games in the Physical Education System: Textbook. – Moscow: Soviet Sport, 2023. – 288 p.

УДК 796.011.3

К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

**Мамытов А.– доктор педагогических наук, профессор,
Кыргызская академия образования, Бишкек, Кыргызская Республика**
**Кулуев Б.– старший преподаватель,
Ошский государственный университет, Ош, Кыргызская Республика**

Аннотация. В статье представлена характеристика координационных способностей человека как одного из важного составляющего в формировании его общей физической подготовленности, исходя из ее актуальности в общей физической подготовке студентов вузов Кыргызстана. В указанном контексте в статье представлены итоги анкетного опроса студентов и преподавателей вузов физической культуры на примере одного из флагманов высшего образования страны – Ошского государственного университета. Характеризованы такие аспекты исследуемого вопроса как отношение студентов и преподавателей вузов к значимости развития координационных способностей, которые сложились в практике работы вузов, наиболее часто используемые направления их развития, объемы учебного и тренировочного времени, а также средства и методы развития и оценки координационных способностей студентов учебного заведения.

Ключевые слова: координационные способности, направления, объем времени, средства, методы.

ON THE ISSUE OF DEVELOPING THE COORDINATION ABILITIES OF UNIVERSITY STUDENTS STUDYING IN THE KYRGYZ REPUBLIC

**Mamytov A., Kyrgyz Academy of Education, Bishkek, Kyrgyz Republic,
Kuluyev B., Osh State University, Osh, Kyrgyz Republic**

Abstract. The article discusses a characteristic of a person's coordination abilities as one of the important components in the development of general physical fitness, based on general physical training of students at the universities of Kyrgyzstan. In this context, the article presents the results of a questionnaire survey of students and teachers of Physical Education at the Osh State University. The article characterizes the attitude of the students and teachers to the importance of the development of coordination abilities that have been developed in the practice of the university, the most frequently developed areas, the amount of study and training time, as well as means and methods of development and evaluation of the coordination abilities of students.

Keywords: Coordination abilities, directions, amount of time, means, methods.

Введение. Вопрос развития координационных способностей (далее КС) для студентов вузов Кыргызстана представляет собой недостаточно изученную проблему [1,2]. Сложившееся положение, с одной стороны, объясняется тем, что развитием КС рекомендуют заниматься в более раннем возрасте, чем в период учебы в вузе, с другой стороны, потребность в ее систематическом совершенствовании в возрастном контексте не теряет своей актуальности [3]. В этой связи, мы преследовали **цель** выяснить в какой мере студенты вузов имеют представление о природе КС и насколько преподаватели вузов, проводящие занятия по физической культуре, решают реально возникшие практические вопросы.

В качестве методов **исследования** были использованы методы анализа литературных источников и анкетного опроса, а также методы обобщения полученных данных. Анкетный опрос проводился в 2024 году с охватом 130 студентов (66 в онлайн режиме) и 30 преподавателей ОшГУ Кыргызской Республики. Были уточнены такие аспекты проблемы как отношение к важности и основным направлениям развития КС, объемы учебного и тренировочного времени, отводимое на их развитие, доминирующие в практике работы средства и методы развития и оценивания.

Основная часть. В формировании общей физической подготовленности студентов вузов весомое значение имеют КС, поскольку они характеризуют способность целесообразно строить целостные движения и способность переключаться от одних движений к другим с учетом требований меняющейся обстановки. В специальной литературе отмечается, что эти способности могут совпадать и, в то же время, отличаться друг от друга [4]. Соответственно, КС наиболее ярко проявляются в движениях, где имеют место постоянные изменения в позе человека, меры сопротивления, обстановки, выполнения упражнений с предметами, согласованность движений нескольких участников и т.д. Их основу составляют способность человека к овладению новыми движениями, умение произвольно управлять различными чертами техники физического упражнения (скоростью, темпом, направлением выполнения, траекторией движения, ритмом и другими чертами) и способность к импровизации, т.е. умение составлять новую, интересную связку (комбинацию). К уровню проявления КС существенное влияние оказывают пластичность центральной нервной системы, степень совершенства функций анализаторов, предварительно накопленный двигательный опыт и возраст человека. Относительно критериев их развития, как правило, указывают на значимость величины времени, затрачиваемой на освоение нового движения, на показатели точности и в техническом плане правильности выполняемых движений. И, наконец, в установлении пути развития КС доминирует мнение о важности 4-х направлений [5]: 1) введение фактора необычности при выполнении привычных, ранее известных упражнений; 2) борьба с нерациональной мышечной напряженностью; 3) совершенствование статической и динамической устойчивости организма и 4) развитие специализированных чувств, проявляемых в избранном виде спорта.

Анкетный опрос, проведенный нами показал, что на уровне восприятия важность развития КС отмечена всеми студентами и преподавателями вузов, однако в их представлениях пути развития КС оказались неоднозначными. Такое заключение основывается на том, что 18% студентов и 23% преподавателей перспективным посчитали первое, 13/10 % соответственно – второе, 23/17 %, 24/50 % – четвертое направления. Однако немалая часть студентов (23%) признавались в том, что у них отсутствует какое-либо

представление о развитии КС, не смотря на даваемые в рамках самостоятельных занятий задания, на наличие рекомендованного списка литературы и ресурсов интернет порталов.

Таблица 1. КС и пути их развития в представлениях студентов и преподавателей вузов

№	Характер задаваемых в анкетном опросе вопросов	Варианты ответов	К-во ответов		% полученных ответов	
			Студенты (n=130)	Преподаватели (n=30)	Студенты	Преподаватели
1	О важности развития КС	А	130	30	100	100
		В	0	0	0	0
2	О направлениях развития КС	А	23	7	18	23
		В	17	3	13	10
		С	30	5	23	17
		Д	30	15	24	50
		Е	30	0	23	0
3	Об объеме выделяемого времени на развитие КС	А	16	10	12	33
		В	17	1	23	3
		С	34	3	26	10
		Д	19	16	15	53
		Е	44	4	34	13
4	Об используемых средствах развития КС	А	26	16	20	53
		В	18	4	14	13
		С	26	1	20	3
		Д	34	6	16	20
		Е	26	3	20	10
5	О методах развития КС	А	18	10	14	33
		В	34	1	26	3
		С	16	4	12	13
		Д	20	11	15	37
		Е	42	4	32	13
6	О методах оценки КС	А	16	7	12	23
		В	21	3	16	10
		С	42	2	32	7
		Д	15	14	12	47
		Е	36	4	28	13

Относительно объема времени, выделяемого на реализацию тех или иных направлений развития КС, у студентов и преподавателей вузов получены следующие ответы: первому направлению от 12-ти до 33-х, второму – 23/3, третьему – 26/10 и четвертому – 15/53 минут времени. При этом тех, кто считает важным больше времени уделять совершенствованию динамической и статической устойчивости организма было 26% среди студентов, а совершенствованию специализированных чувств – 53% среди преподавателей вузов. В то же время установлено, что 34% студентов и, особенно тревожно, 13% преподавателей вузов не задумываются о целенаправленном выделении времени на развитие КС.

Касательно конкретных средств, преимущественно используемых студентами в целях самостоятельного совершенствования КС получены следующие данные: 80% студентов отдадут предпочтение таким занятиям, как бокс, упражнения со скакалкой, с мячом, что в целом отвечают требованиям, предъявляемым в развитии указанных способностей. Однако то, что каждый пятый студент (20%) в указанных целях занимается отжиманиями в упоре лежа, упражнениями на гибкость и легкоатлетическим бегом свидетельствует о погрешностях, которые проявляются на уровне теоретических и методических аспектов развития основных физических качеств в целом, и координационных способностей, в частности.

Для средств развития КС, которые широко используются преподавателями вузов, характерно, что каждый второй из них делает ставку на введение фактора необычности при выполнении привычных, ранее известных упражнений (53%), на формирование специализированных чувств, связанных с особенностями того или иного вида спорта (20%), на средства, снижающие нерациональную мышечную напряженность – 13%, и незначительная их часть (3%) считают целесообразным использовать средства, развивающие динамическую и статическую устойчивость организма. С точки зрения профессиональной оценки действий преподавателей определенную обеспокоенность вызывает то, что 10% преподавателей вузов в своей практике работы совершенно не используют какие-либо средства, развивающие КС.

Относительно доминирующих методов развития КС студентам нравится заниматься методами, направленными на борьбу с нерациональной мышечной напряженностью (26%), далее по значимости располагаются методы, развивающие специализированные чувства (15%), введение фактора необычности (14%) и статической и динамической устойчивости организма (12%). В то же время 32% студентов не могли выделить важность тех или иных методов развития КС. Доминирующие методы развития КС преподавателями вузов характеризуется по-другому: 37% отдают предпочтение методам, развивающим специализированные чувства, 33% – введению фактора необычности, 13% – методам развития статической и динамической устойчивости организма, 3% – методам борьбы с нерациональной мышечной напряженностью, и 13% – не могли дать однозначный ответ.

И, наконец, важность оценки уровня КС в опоре на те или иные направления их развития характеризуется следующим образом. Введение фактора необычности значимо для 12% студентов и для 23% преподавателей, борьба с нерациональной мышечной напряженностью для 16% и 10%, развитие статической и динамической устойчивости организма для 32% и 7% и формирование специализированных чувств для 12% студентов и 47% преподавателей, соответственно. Однако, 28% студентов и 13% преподавателей не считают важным регулярно осуществлять соответствующую оценку.

Выводы. У студентов вузов, обучающихся по дисциплине «Физическая культура», представления о КС и пути их развития не сформированы, и их необходимо вооружать дополнительными теоретическими и методическими знаниями. Для преподавателей вузов характерны поверхностные представления о КС и о пути их развития, что диктует рекомендовать более углубленно изучать теорию и методику физического воспитания студенческой молодежи с целью повысить профессиональные аспекты своей деятельности.

Список литературы:

1. Мамытов А., Сулекеев К. Особенности физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи, проживающей в условиях южного региона Кыргызстана [Текст] // Известия Кыргызской академии образования, Бишкек, 2008. - № 3. – С. 3.-7.
2. Мамытов А., Кулуев Б. Структура координационных способностей и их проявление у студентов 17-18 летнего возраста (на примере ОшГУ) // Образование, наука, техника. Международный научный журнал КУМУ имени Б. Сыдыкова. – 2024. - №1 (79). – С. 182-189.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / Учебник (для тренеров): В 2 кн. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 1385 с.
4. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие [Текст]: учебное пособие.– М.: TVT Divizion Publ, 2006. – 290 с.
5. Мамытов А. Теория спорта [Текст]: учебное пособие.– Бишкек: Бишкектранзит, 2015. – С. 167-178.

УДК 796.9

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Мухамбет Ж.С. – PhD,
Академия физической культуры и массового спорта, Астана, Казахстан

Аннотация. В данной статье рассматриваются современные проблемы зимних Олимпийских видов спорта в Казахстане с акцентом на зарубежный опыт успешных стран, предлагаются решения для совершенствования подходов к их развитию. В качестве примеров приведены системы подготовки в странах с национальными традициями – Германия, Канада, Норвегия, Швеция, Финляндия.

Ключевые слова: зимние виды спорта, зарубежный опыт, Олимпийские игры, проблемы и перспективы.

THE CURRENT STATE OF WINTER OLYMPIC SPORTS IN THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN: PROBLEMS AND SOLUTIONS

Mukhambet Zh.S., Academy of physical education and mass sports, Astana, Kazakhstan

Abstract. This article examines the modern problems of winter Olympic sports in Kazakhstan with an emphasis on the foreign experience of successful countries, offers solutions to improve approaches to their development. As examples, training systems are given in countries with national traditions - Germany, Canada, Norway, Sweden, Finland.

Keywords: winter sports, foreign experience, Olympic Games, problems and prospects.

Введение. Зимние Олимпийские виды спорта играют значительную роль в формировании спортивного имиджа Казахстана на международной арене. Несмотря на богатейшие природные условия, включающие горные районы, подходящие для зимних видов спорта, страна сталкивается с рядом проблем, затрудняющих подготовку высококвалифицированных спортсменов международного уровня.

С момента обретения независимости в нашей стране реализуется модель государственной политики направленная на развитие отрасли физической культуры и спорта, создания благоприятных условий для формирования эффективной системы, что в свою очередь способствует положительному росту результативности и достижениям на мировой арене ряду казахстанских спортсменов [1]. Казахстанцы под флагом независимого Казахстана на зимних Олимпийских играх завоевали несколько медалей [2] и регулярно принимают участие в играх, однако развитие этих видов в настоящее время по-прежнему сталкивается с серьезными нерешенными вопросами. Поиск возможных путей их решения является актуальным.

Цель исследования - выявление современных проблем, препятствующих развитию зимних Олимпийских видов спорта в Казахстане, а также изучение зарубежного опыта сильнейших спортивных держав для разработки рекомендаций по повышению качества подготовки казахстанских спортсменов и совершенствованию спортивной инфраструктуры.

Задачи исследования:

1. Анализ литературных источников по проблеме развития зимних видов спорта в Казахстане и сравнение с передовым опытом ведущих зарубежных стран по вопросам финансирования, развития спортивной инфраструктуры.

2. Выявление факторов, препятствующих массовой популярности зимних видов спорта среди населения Казахстана, и изучение методов популяризации в зарубежных странах с опытом проведения Зимних Олимпийских Игр и чемпионатов.

3. Разработка рекомендаций для Казахстана по развитию зимних видов спорта на основе анализа зарубежного опыта, включая модернизацию спортивной инфраструктуры, повышение квалификации тренеров и создание систем финансирования.

Результаты исследования. Проведенный анализ в ходе нашего исследования показал, что одной из главных проблем, с которой сталкиваются зимние Олимпийские виды спорта в Казахстане, является недостаток современной спортивной инфраструктуры. Несмотря на наличие объектов, таких как Медео и Шымбулак, лыжно-биатлонные стадионы, трамплины в Алматы и Щучинске, ледовых арен Халык Арена, Алматы Арена, Алау, в большинстве регионов страны отсутствуют тренировочные базы и специализированные объекты для таких видов спорта, как биатлон, лыжные гонки, бобслей [3]. При этом зарубежом, в Норвегии, одной из ведущих стран по количеству медалей на зимних Олимпийских играх, существует национальная сеть спортивных комплексов и тренировочных баз, которая включает как крытые, так и открытые объекты для зимних видов спорта [4,5]. Эти объекты доступны спортсменам разных уровней и используются не только для подготовки олимпийцев, но и для развития массового спорта среди молодежи. Кроме того, в таких странах, как Австрия и Швейцария, регулярно модернизируются спортивные объекты, что позволяет поддерживать их на высоком уровне и привлекать международные команды на тренировочные сборы. Это, в свою очередь, стимулирует экономический рост и туристическую индустрию в регионах с развитой спортивной инфраструктурой [6].

Одной из ключевых проблем зимних видов спорта является нехватка квалифицированных тренеров и вспомогательного персонала (спортивных врачей, диетологов, психологов и др.), которые могли бы эффективно подготовить казахстанских спортсменов к международным соревнованиям.

В европейских странах с устоявшимися традициями в зимних видах спорта, таких как Германия и Канада, развитие тренеров и специалистов ведется через комплексные программы стажировок и международного обмена опытом. В Германии тренеры регулярно проходят курсы повышения квалификации, где они знакомятся с новейшими методиками тренировок и научными исследованиями в области спорта. Кроме того, в этой стране действуют специализированные центры, такие как Олимпийские тренировочные базы, где спортсмены могут тренироваться под руководством экспертов высокого уровня. Национальный Олимпийский комитет Канады активно развивает программы повышения квалификации, включая участие в международных конференциях и семинарах. Спортсмены и тренеры получают доступ к передовым научным исследованиям и инновационным методам тренировки [7, 8].

Недостаточное финансирование остается одной из наиболее острых проблем для развития зимних видов спорта в Казахстане. Государственные средства часто направляются на развитие более приоритетных летних видов спорта, таких как бокс и борьба, тогда как зимние виды остаются на второстепенных позициях, однако экипировка и обслуживание требует значительных затрат.

Зарубежный опыт финансирования зимних видов спорта в странах с успешной историей зимних Олимпийских игр, таких как Швеция и Финляндия, осуществляется за счет сочетания государственного и частного инвестирования. В Швеции существует система спонсорской поддержки спортивных команд и федераций, что позволяет развивать как профессиональный, так и массовый спорт. Частные компании активно финансируют спортивные мероприятия и тренировочные базы, что значительно облегчает подготовку спортсменов. Кроме того, в странах с богатыми традициями зимних видов спорта активно используются лотерейные фонды и государственные программы для поддержки спортивных федераций [9]. В Норвегии значительная часть средств на развитие спорта поступает через национальную лотерею, которая финансирует как профессиональный спорт, так и спортивные программы для молодежи. Массовая популяризация зимних видов спорта остается недостаточной по сравнению с летними видами спорта, такими как футбол или бокс. Это ограничивает приток юных перспективных талантов и создает барьеры для развития массового спорта. Зимние виды спорта в скандинавских странах занимают важное место в

национальной культуре, массовая популяризация начинается с раннего возраста. Спортивные программы для детей включают занятия лыжами, биатлоном и конькобежным спортом, что способствует формированию сильной спортивной базы с ранних лет. Национальные спортивные праздники, такие как «Birken», привлекают сотни тысяч участников и зрителей, что способствует повышению интереса к зимним видам спорта.

Заключение. Казахстану следует внедрять программы обмена тренерами и специалистами с ведущими странами по развитию зимнего Олимпийского движения. Международные стажировки и программы обмена опытом с такими странами, как Германия, Канада, Норвегия, Швеция, Финляндия, могут существенно повысить уровень подготовки казахстанских тренеров по зимним видам спорта. Также важно организовывать тренировки с приглашенными иностранными экспертами, что уже успешно применяется в Казахстане для подготовки спортсменов по летним видам спорта.

- существует необходимость в инвестировании в строительстве, модернизации объектов для зимних видов спорта в различных регионах страны. Опыт Норвегии показывает, что широкая сеть спортивных комплексов может помочь не только подготовке спортсменов мирового уровня, но и повысить интерес к зимним видам спорта среди населения. Совместное государственное и частное финансирование позволит создать объекты, которые будут использоваться круглый год.

- необходимо рассмотреть возможность создания национального фонда поддержки зимних видов спорта, включающего как государственные, так и частные инвестиции. Привлечение спонсоров через налоговые льготы, а также увеличение государственного финансирования могут помочь улучшить подготовку спортсменов и модернизировать спортивную инфраструктуру;

- следует развивать программы популяризации зимних видов спорта через образовательные учреждения и массовые спортивные мероприятия. Организация национальных праздников, фестивалей и соревнований среди школьников может способствовать увеличению интереса к зимним видам спорта. Важную роль в этом процессе могут сыграть PR-технологии и СМИ, активно освещающие зимние спортивные события и достижения казахстанских спортсменов.

Современные проблемы зимних Олимпийских видов спорта в Республике Казахстан требуют комплексного подхода для их решения. Важно использовать опыт ведущих стран в области зимних видов спорта, таких как Норвегия, Швеция, Германия и Канада, для создания условий, способствующих успешной подготовке казахстанских спортсменов. Развитие инфраструктуры, привлечение квалифицированных специалистов, увеличение финансирования и массовая популяризация зимних видов спорта. Вышеперечисленное может привести к значительному улучшению ситуации Казахстана в зимних олимпийских видах спорта и занять достойное место на международной спортивной арене.

Список литературы:

1. Постановление Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 года № 251. Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023–2029 годы.
2. Официальный интернет-ресурс Национального Олимпийского комитета Республики Казахстан <https://olympic.kz/ru/games> (Дата обращения: 27.08.2024).
3. Тенденции развития зимних видов спорта в Казахстане в современных условиях // Сборник материалов II-ой международной научно-практической конференции. – Чирчик: УзГУФКиС, 2023. – С. 6-10.
4. Winter Olympic Sports: Development and Participation. International Olympic Committee (IOC). [Электронный ресурс]. URL: <https://olympics.com> (дата обращения: 20.08.2024).
5. Norway's Winter Olympic Success: A Model for Sporting Development. World Economic Forum. [Электронный ресурс]. URL: <https://weforum.org> (дата обращения: 20.09.2024).

6. Sport Science Review. Infrastructure Development in Winter Sports: Lessons from Austria. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.degruyter.com/journal/key/ssr/html> (дата обращения: 20.08.2024).

7. Training Systems in German Winter Sports: Key to Success. // European Journal of Sport Science. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.tandfonline.com> (дата обращения: 27.08.2024).

8. Global Sport Matters. Winter Sports Coaching in Canada: National Strategies. [Электронный ресурс]. URL: <https://globalsportmatters.com> (дата обращения: 28.08.2024).

9. Financing Winter Sports: Insights from Sweden and Finland. // Sport Business International. [Электронный ресурс]. URL: <https://sportbusiness.com> (дата обращения: 29.08.2024).

УДК 796.01

ОПЫТНО-ПОИСКОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ИМИДЖЕВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рыскалиев С. Н. – старший преподаватель, магистр педагогических наук,
Западно-Казахстанский университет имени Махамбета Утемисова,
Уральск, Казахстан,

Дошыбеков А. Б. - PhD, Казахская Академия спорта и туризма, Алматы,
Казахстан,

Искакова Л. М. – PhD, ассистент профессора, SDU University, Алматы, Казахстан

Ермаханов Б. Ө. - PhD, Международный казахско-турецкий университет имени
Ходжи Ахмеда Ясави, Туркестан, Казахстан

Аннотация. Цель данного исследования – теоретическое обоснование сущности и содержания понятий «управленческая деятельность», «имидж», «мотивация» и описании результатов экспериментального исследования имиджевой направленности управленческой деятельности будущих педагогов физической культуры. Методология/методы: анализ развития проблемы имиджевой направленности управленческой деятельности будущих педагогов физической культуры на основе изучения философской, психолого-педагогической, специальной литературы, нормативных документов и аналитических материалов Министерства науки и высшего образования Республики Казахстан, обобщение и интерпретация научных данных, эксперимент. Основные результаты: Для определения мотивации успеха в управленческо-имиджевой деятельности будущих педагогов физической культуры была применена методика: тест «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А.Реана. Констатирующим экспериментом были охвачены 3 вуза из 3 городов республики Казахстана: Казахская Академия спорта и туризма (г. Алматы), Западно-Казахстанский университет им. М.Утемисова (г. Уральск), Павлодарский педагогический университет (г.Павлодар). Результаты констатирующего эксперимента показали, что процесс изучения имиджевой направленности управленческой деятельности будущих педагогов физической культуры соответствует уровню ниже среднего. Выводы. Была обоснована сущность понятий «управленческая деятельность», «имидж», «мотивация» на основе анализа научной литературы уточнено содержание понятия «управленческая деятельность». Была проведена экспериментальная работа по определению уровня имиджевой направленности управленческой деятельности будущих педагогов физической культуры. Обоснование новизны работы. Определены содержание основных понятий и впервые выявить с помощью экспериментального исследования реальное состояние имиджевой направленности управленческой деятельности будущих педагогов физической культуры с помощью методики

«Мотивация успеха и боязнь неудачи».

Ключевые слова: управленческая деятельность, будущий педагог физической культуры, имидж, имиджевая деятельность, эксперимент.

EXPERIMENTAL AND SEARCH STUDY OF THE IMAGE ORIENTATION OF MANAGERIAL ACTIVITY OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Ryskaliyev S. - Makhambet Utemisov West Kazakhstan University, Uralsk, Kazakhstan

Doshybekov A.- Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Iskakova L.- SDU University, Almaty, Kazakhstan

Yermakhanov B. - Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkistan, Kazakhstan

Abstract. The purpose is the theoretical substantiation of the essence and content of the concepts of «managerial activity», «image», «motivation» and the description of the results of an experimental study. Analysis of the development of the problem of image orientation of the managerial activities of future physical education teachers based on the study of philosophical, psychological, pedagogical, special literature, normative documents and analytical materials of the Ministry of Science and Higher Education of the Republic of Kazakhstan, generalization and interpretation of scientific data, experiment. To determine the motivation for success in the managerial and image activities of future physical education teachers, the methodology was applied: the test «Motivation for success and fear of failure» by A.A.Rean. The ascertaining experiment covered 3 universities from 3 cities of the Republic of Kazakhstan. The results of the ascertaining experiment showed that the process of studying the image orientation corresponds to a lower-than-average level. The essence of the KEY concepts was substantiated based on the analysis of scientific literature, the content of the concept of "managerial activity" was clarified. Experimental work has been carried out to determine the level of image orientation. The content of key concepts is determined and the real state of the image orientation of the managerial activities of future physical education teachers is revealed using the methodology «Motivation for success and fear of failure».

Keywords: managerial activity, future physical education teacher, image, image activity, experiment.

Введение. В условиях рыночной экономики конкурентоспособность на образовательном рынке труда обеспечивается широким спектром профессиональных качеств педагога, включающих определенную управленческую подготовку, результатом которой является готовность учителя управлять коллективом обучающихся и самим собой. На сегодняшний день образованию необходим педагог-управленец, который не только хорошо знает менеджмент, но и способен создавать условия, способствующие развитию коллектива обучающихся и личности, а также прогнозировать возможные варианты их поведения в новой социокультурной ситуации, развития образовательного учреждения.

В тоже время управленческая деятельность будущего педагога, выстроенная на позитивном имидже специалиста, является эффективным средством обновления образовательного процесса.

Цель данного исследования теоретическое обоснование сущности и содержания понятий «управленческая деятельность», «имидж», «мотивация» и описании результатов экспериментального исследования имиджевой направленности управленческой деятельности будущих педагогов физической культуры.

Методы и организация исследования. анализ развития проблемы управленческо-имиджевой деятельности будущего педагога на основе изучения философской, психолого-педагогической, специальной литературы, нормативных документов и аналитических материалов Министерства науки и высшего образования Республики Казахстан, обобщение и интерпретация научных данных, эксперимент.

Для определения имиджевой направленности управленческой деятельности будущих педагогов физической культуры была применена методика: тест «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А. А. Реана.

Констатирующим экспериментом были охвачены 3 вуза из 3 городов республики Казахстана: Казахская Академия спорта и туризма (г.Алматы), Западно-Казахстанский университет им. М. Утемисова (г.Уральск), Павлодарский педагогический университет (г.Павлодар).

Методологическую основу составили личностно-деятельностный подход означает, что в центре обучения находится сам обучающийся как личность, т.е. его мотивы, интересы, потребности. Педагог определяет учебную цель урока, направляет и корректирует учебный процесс. Качество выполнения и результат деятельности зависят от познавательного интереса, связанного с потребностями и мотивацией.

Результаты исследования и их обсуждения. Анализ научной литературы показал, что проблемой управления, управленческой деятельности педагога занимались многие зарубежные и казахстанские ученые.

Как отмечает П.И. Пидкасистый, в самом общем виде управление - это процесс воздействия на систему в целях перевода её в новое состояние на основе использования присущих этой системе объективных законов. В этом смысле управление выступает как функция организованных систем, обеспечивающая сохранение их структуры, поддержание режима деятельности, реализацию программ и достижение целей [1].

Общеизвестно, что А. Файоль в XX в. впервые выделил функции управления – планирования, организации, координации, распорядительства и контроля. Со временем спектр выполняемых управленческих функций дополнился, расширился и уточнился [2].

При сопоставлении педагогической и управленческой деятельности возможно выявить совпадение функций: мотивационной, конструктивной, организационной, информационной, контроля и принятия решений. При анализе действий, которые требуются с целью реализации менеджмента с точки зрения изменения роли педагога, можно констатировать, что целесообразной выступает интеграция управленческой и педагогической деятельности.

Симонов В.П. отмечает, что содержание управленческой деятельности педагога как субъекта педагогического менеджмента находит отражение в выполняемых им функциях [3].

Процесс управления всегда имеет место там, где осуществляется общая деятельность людей для достижения определённых результатов. Поэтому существует необходимость в анализе содержания управленческой деятельности специалистов физической культуры и спорта.

Анализ имеющейся научной литературы по данной проблеме показывает, что управление в физической культуре и спорте рассматривается с нескольких позиций:

- как воздействие спортсменов (и других работников отрасли) на объекты живой природы, в том числе на собственный организм (для спортсменов) или организм воспитанников (для тренеров) путем организации необходимой системы действий;

- как воздействие на физкультурно-спортивные организации, их деятельность и на отрасль в целом; система конкретных форм и методов сознательной деятельности, направленной на обеспечение эффективного функционирования и планомерного развития отрасли физической культуры (Рисунок 1):

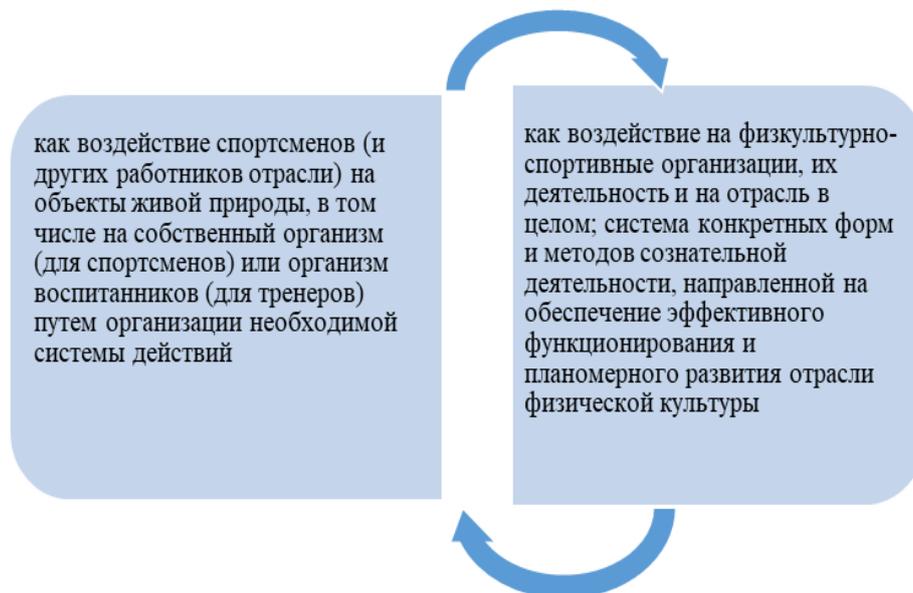


Рисунок 1. Понятие «управление в физической культуре и спорте»

Каждому специалисту физической культуры и спорта, тренеру, преподавателю, учителю физической культуры, не говоря уже о руководителях спортивных организаций, в процессе своей трудовой профессиональной деятельности придется решить разные управленческие задачи: организовывать свой труд и труд своих коллег в процессе учебно-тренировочной работы, при подготовке и проведении спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий; принимать участие в работе спортивных федераций, физкультурно-спортивных объединений и клубов, выполняя в них разные управленческие функции; принимать управленческие решения и организовывать их выполнение; искать спонсоров, заниматься рекламой и пропагандой производимых физкультурно-спортивных услуг и товаров и тому подобное.

Стратегическая задача обучения выступает в виде формирования базовой культуры человека. В начале обучения будущий педагог физической культуры и спорта должен получить общегуманитарную подготовку, овладеть общеучебными и общенаучными знаниями, умениями и навыками. Он должен получить необходимое в личностном плане воспитание и развитие (в том числе и лидерских качеств), опыт творческой деятельности, позволяющий сформировать систему ценностных ориентаций для выполнения в будущем социальной роли организатора, лидера, руководителя.

Соломченко М.А., Пронищев С. А. раскрывают содержание управленческой подготовки специалиста физической культуры и спорта в виде четырех этапов как последовательность решения тактических педагогических задач. Первый этап посвящен кроме обучения студента дисциплинам, соответствующим содержанию государственного образовательного стандарта, формированию общеучебных знаний и умений. На втором этапе делается акцент на общее развитие личности. В течение третьего этапа обеспечивается развитие творческих способностей и опыт творческой деятельности. На последнем этапе одновременно с обучением студента управленческим знаниям и умениям завершается формирование ценностных ориентаций с акцентом на формирование социальных ролей будущего специалиста [4].

Общеизвестно, что содержание управленческой подготовки специалистов физической культуры и спорта включает: блок гуманитарных и социально-экономических дисциплин (культура речи, философия, экономическая теория и др.); блок специальных дисциплин

(теория и методика физической культуры и спорта, психология физической культуры и спорта, педагогика физической культуры и спорта, спортивная метрология и др.); блок управленческих дисциплин (менеджмент в физической культуре и спорте и др.).

В тоже время обзор научной литературы по проблеме рассматривает необходимость выделения некоторые отличительных особенностей видов деятельности будущих педагогов физической культуры (Рисунок 2):

-Педагогическая (обучение, развитие, воспитание). Занимающиеся (здоровье и двигательные возможности)

-Учебно-методическая (разработка планируемых документов, учебно-методических пособий, разработок, схем и др.) Технология обучения, образования и воспитания

-Научно-исследовательская деятельность (разработка новых знаний, систем и технологий) Закономерности обучения и образования

-Организационно-управленческая (социальное развитие физической культуры и спорта) Система связей и отношений в процессе деятельности

-Агитационно-управленческая деятельность (просвещение населения, пропаганда



физической культуры и спорта) Потребности и интересы занимающихся.

Рисунок 2. Виды деятельности будущих педагогов физической культуры

Анализ научных исследований российских ученых по управленческой деятельности педагогов показывает авторские позиции с конкретно отличительными особенностями в составляющих.

К примеру, Селиверстовой М.В. в модели управленческой деятельности учителя-менеджера выделено пять блоков управленческих компетенций: стратегическое управление, тактическое управление, управление информационными потоками, самоуправление (самоорганизация, саморазвитие), управление коллективами [5], а Зиминой Е.Ю. в своих исследованиях [6] на основании функционально-аналитического подхода обосновывает и выделяет составляющие управленческой компетентности, представляющие собой комплексную систему: ценностное целеполагание, опережающее планирование, прогнозирование результатов и рефлексия управленческой деятельности (Рисунок 3).



Рисунок 3. Сравнительный анализ составляющих управленческой деятельности педагога в трудах российских ученых

Специалист по физической культуре и спорту, начиная профессиональную деятельность, должен быть готов к повышению социального статуса, что предъявляет специальные требования к компетентности, в частности к навыкам управленческой деятельности.

В.С.Шерин утверждает, что управленческие навыки приобретаются в учебном процессе и определяют готовность специалиста к решению задач, связанных с планированием, мотивацией, координацией, организацией, контролем, коммуникацией и исследованием, которые являются содержанием спортивного менеджмента. готовность выражается в интеграции сформированных в учебном процессе управленческих знаний, умений и навыков и использовании их в реальных ситуациях – при подготовке и реализации управленческих решений [7]. Интегрированные специфические знания, умения и навыки в свою очередь формируют профессиональные компетенции, которые и являются основой профессиональной компетентности.

В.С.Шерин разрабатывает компетентностную модель формирования управленческой деятельности специалиста по физической культуре и спорту (Рисунок 4):

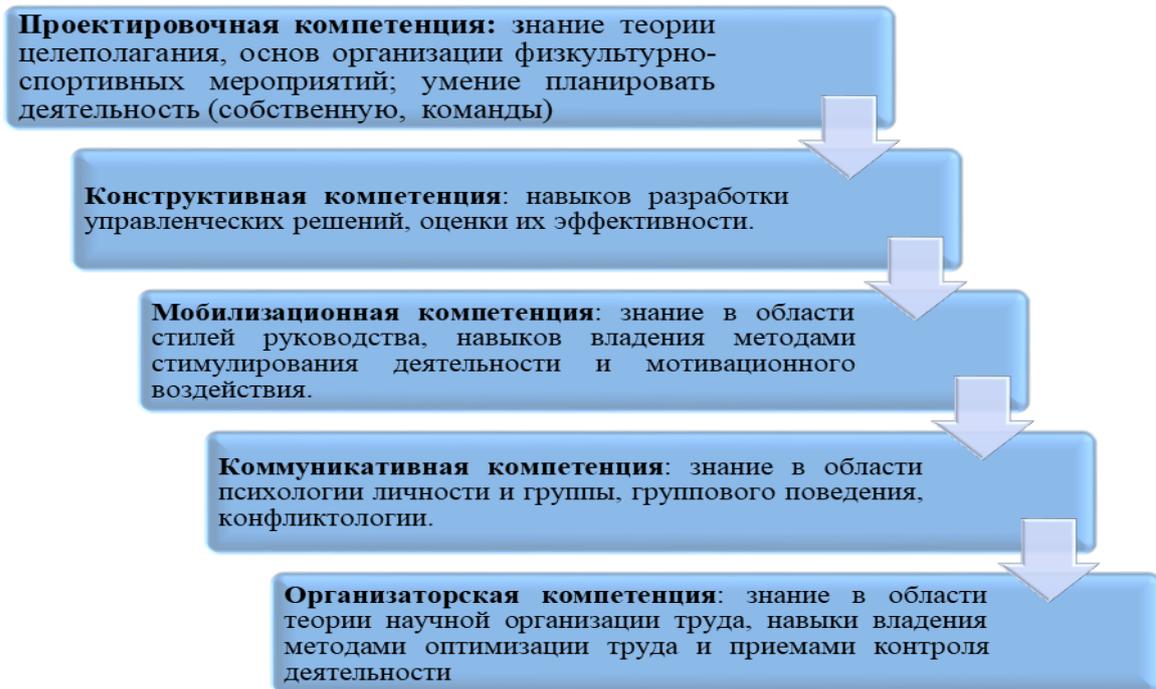


Рисунок 4. Модель формирования компетентности управленческой деятельности специалиста по физической культуре и спорту (В.С.Шерин)

Сторожева О. И. выделяет состав специальной и методической управленческих компетенций руководителей общеобразовательных учреждений, включая совокупность компонентов. Компоненты специальной управленческой компетенции: способность самостоятельно разрабатывать варианты управленческих решений; способность и готовность находить нестандартные решения типовых управленческих задач; умение грамотно использовать в своей управленческой деятельности профессиональную лексику; владение элементарными навыками анализа управленческих ситуаций; способность и готовность разрабатывать программы нововведений [8].

Компоненты методической управленческой компетенции: способность и готовность осуществлять управленческие функции; умение использовать и составлять нормативные документы; умение организовать работу сотрудников; владение методами прогнозирования и оценки развития социально-экономических и организационных процессов в объектах управления; умение разрабатывать и использовать программы экономического роста; способность и готовность к аналитической, исследовательской работе в управлении.

Вышеизложенное подтверждает, что управленческая деятельность будущего педагога физической культуры тесно переплетается с его имиджевой направленностью. Наш взгляд, важным востребованным профессиональным качеством, повышающим эффективность управленческой деятельности, становится профессиональный имидж.

Захарова С.Н. отмечает, что профессиональный имидж-это важная компетенция каждого педагога, формирование его - трудоёмкий процесс и результат самопознания и саморазвития [9]. Имидж – это инструмент, помогающий выстраивать отношения с людьми. Имидж педагога – сложившийся стереотип образа в представлении учащихся, коллег, социального окружения. В развитии личностно-педагогического имиджа и индивидуального стиля педагогической деятельности приоритетным считается становление личностного имиджа, как условие формирования педагогического профессионального имиджа.

Имидж педагога по С.Д. Якушевой – это интегративное качество личности, синтез интеллектуальной, габитарной, кинетической, речевой, средовой и артистической культуры.

Слагаемыми имиджа педагога являются : – интеллектуальная культура – это гибкость мышления, рефлексия и самосознание, связанная с развитием творческого начала и ростом профессионального мастерства личности педагога; – габитарная (лат. *habitus* – внешность) культура – это культура личности, включающая в себя индивидуальность, которая определяет цветовую гамму, физические и психофизиологические особенности; стиль (романтический, спортивный, драматический), устанавливающий индивидуальную креативную характеристику в соответствии с требованиями профессии; моду, отражающую тенденции развития и помогающую педагогу быть современным и признанным в среде коллег и обучающихся; – речевая культура – личностная культура, развивающаяся на основе принципа объективно существующих связей между языком и познавательными процессами, предполагающая чувство стиля, развитый вкус и эрудицию; – средовая культура – материальная и социальная (окружение и аксессуары); – артистическая культура – интегрированное качество личности, осуществляющее единство общей культуры и артистизма, аксиологического и эстетико-этического начала в разнообразных видах профессиональной деятельности и общения [10].

Значительное место в формировании имиджа педагога уделяется его самопрезентации и позиционированию.

Е.Б. Перельгина определяет самопрезентацию как деятельность по созданию имиджа. Такую деятельность можно признать эффективной, если окружающие воспринимают образ человека как притягательный [11]. Позиционирование, по мнению Г.Г. Почепцова, – это построение имиджа с учетом знания интересов, потребностей, ожиданий, требований определенной группы людей; умение отбирать и предъявлять те внешне оцениваемые характеристики, которые способствуют оптимизации процессов взаимодействия; визуальное моделирование, оформление и представление результатов деятельности во внешней среде [12].

Каким бы компетентным специалистом ни был преподаватель, он должен постоянно совершенствовать свои личностные и профессиональные качества, создавая, таким образом, собственный имидж, образ личностного "Я". Формирование образа педагога начинается с первого впечатления, создаваемого особенностями стиля одежды, мимики, жестов, речи. Внешние характеристики должны подкрепляться внутренними личностными качествами: общей эрудированностью, жизненными целями и установками, отношением к окружающим людям и происходящим событиям. Имидж обуславливает самореализацию личности: для педагога он служит индикатором признания со стороны общества, оценки и отношения окружающих.

Модель имиджа педагога по С.Д. Якушевой – это структурированная совокупность взаимосвязанных компонентов: внутреннего (знания, умения, способности, установки, ценности, самооценка, Я-концепция), внешнего (габитарный, вербальный, кинетический, средовой и овеществленный элементы) и процессуального (стиль руководства и стиль общения), проявляющихся во взаимодополняющих друг друга функциях (коммуникативная, информативная, когнитивная, конативная, эмотивная, мотивационная, организационная, дисциплинарная, избирательная, компенсаторная, представительская, креативная, воспитательная, адаптивная, здоровье сберегающая) [10].

А.Н. Жмыриков выделяет идеальный, первичный и вторичный имидж. Идеальный имидж – это усредненное представление людей о качествах желаемого лидера. Идеальный имидж никогда не может быть реализован наяву. Первичным имиджем называют комплексное представление о конкретном человеке как индивиде, личности, субъекте деятельности, отраженное в сознании людей по результатам первичного знакомства с ним. Первичный имидж отражает основные характеристики идеального имиджа, но по ряду других черт отличается от идеала. Вторичный имидж возникает только в процессе конкурентной борьбы. Это отражение в сознании электоральной группы компромисса между стремлением обрести лидера, образ которого зеркально повторяет идеал, и желанием избежать лидера, образ

которого в наибольшей степени противоречит идеальному представлению. Вторичный имидж, сохраняя базовые черты первичного имиджа, добавляет новые, так называемые «поверхностные» черты, отражающие реалии складывающейся ситуации [13].

Желаемый тип имиджа отражает то, к чему мы стремимся. Он особенно важен для новых структур, которые только создаются. О них еще никому ничего неизвестно, поэтому именно этот желаемый имидж и может выступать в виде единственно возможного. Мы довольно часто встречаемся с такими подходами в описаниях различных общественных движений и создании новых структур. Каждый приход нового лица в старую структуру тоже сразу увязывается с ее новым желаемым имиджем.

Общеизвестно, что результатом стабильной имиджевой направленности управленческой деятельности будущего педагога физической культуры является устойчивая мотивация специалиста.

Если рассматривать данную проблему можно подчеркнуть, что до настоящего времени не достигнуты еще теоретическая определенность и однозначность взглядов на явление мотивации. Термином «мотивация» объясняется широкий круг неоднозначно интерпретируемых явлений, таких как нужда, потребность, мотив, побуждение и др.

В самом широком смысле мотивация определяет пристрастность, избирательность и конечную целенаправленность психического отражения и регулируемой им активности, а в житейском понимании объясняет, почему живое существо предпочитает совершать одно, а не другое (В.К. Вилюнас, 1990).

В научной литературе мотив понимается и как осознанная потребность (А.Г. Ковалев, 1969), и как предмет потребности (А. Н. Леонтьев, 1975) и отождествляется с потребностью (П.С. Симонов, 1987).

В содержании мотива можно выделить как специфическое, индивидуально-неповторимое, определяемое конкретной ситуацией, так и устойчивое, для которого данный конкретный предмет или явление не более чем одна из возможных форм воплощения. Такое устойчивое предметное содержание характеризует уже не столько сам предмет потребности, сколько личность, эту потребность испытывающую.

По мнению С.Л. Рубинштейна (1976), свойства характера – это в конечном счете и есть тенденция, побуждение, мотив, закономерно появляющийся у данного человека при однородных условиях. С.Л. Рубинштейн имел здесь в виду именно обобщенное содержание мотива.

Мотивацию можно определить, как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих поведение, а также как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность. В различных литературных источниках, интернет - ресурсах выделяют такие виды мотивации, как: внешняя и внутренняя; устойчивая и неустойчивая; положительная и отрицательная. Положительная и отрицательная мотивации – это мотивации к достижению успеха и избеганию неудач. Данные мотивы являются преобладающими мотивами.

Мотивация достижения (успеха) - одна из разновидностей мотивации, связанная с потребностью индивида добиваться успехов в деятельности и избегать неудач.

А. Маслоу выделяет 2 типа мотивации [14]:

1. мотивация преодоления дефицита (дефицитная мотивация или Д-мотивация),
2. мотивация стремления к развитию (мотивация бытия или Б-мотивация).

Эти типы мотивации связаны с категориями «удовлетворение» и «неудовлетворение». Единственной целью Д-мотивации является устранение дефицитных состояний (напр., чувства голода). В этом смысле Д-мотивы являются устойчивыми детерминантами поведения. У людей с Б-мотивацией удовлетворение личных потребностей усиливает, а не ослабляет мотивацию, обостряет, а не уменьшает потребность. Такие люди поднимаются над собой и вместо того, чтобы хотеть всё меньше и меньше, они хотят всё больше и больше (например, знаний).

Проблема мотивации и мотивов поведения и деятельности, направленной на позитивный результат, является одной из центральных проблем в психологии и остается актуальной в настоящее время. Деятельность, по мнению психолога А. Н. Леонтьева, является основанием личности и занимает очень важное место в жизни человека. А в основе любой произвольной деятельности находится мотивация. Поэтому необходимо изучать все процессы и явления, связанные с деятельностью, в том числе мотивацию, т. к. от неё зависит успешность любой деятельности [15].

Для определения имиджевой направленности управленческой деятельности будущих педагогов физической культуры была применена методика: тест «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А. А. Реана.

Обсуждение результатов: Констатирующим экспериментом были охвачены 3 вуза из 3 городов республики Казахстана: Казахская Академия спорта и туризма (г. Алматы), Западно-Казахстанский университет им. М. Утемисова (г. Уральск), Павлодарский педагогический университет (г. Павлодар).

Анкетирование испытуемых проводилось со студентами 3 курса по образовательной программе «Физическая культура и спорт», прошедшими педагогическую практику, т.е. имевшими минимальный практический опыт профессиональной педагогической деятельности с учащимися 1-11 классов средней школы. Это было сделано с той целью, чтобы обеспечить более высокую валидность ответов. В таблице 1 мы показали участников респондентов.

Таблица 1. Показатели количества вузов и студентов, участвовавших в эксперименте

№	Название вуза, город	Количество студентов участников эксперимента	ОП, курс
1	Казахская Академия спорта и туризма (г. Алматы)	34	«Физическая культура и спорт», курс
2	Западно-Казахстанский университет им. М. Утемисова, г. Уральск	29	
3	Павлодарский педагогический университет, г. Павлодар	34	

Результаты анкетирования представленные на рисунке 5, показывают уровни мотивации успеха и боязни неудачи:

1. У студентов Казахской Академии спорта и туризма (г. Алматы) мотивации успеха составляет -48,30%, а выражение страха неудачи -0%;

2. У студентов Западно-Казахстанского университета им. М. Утемисова (г. Уральск) мотивации успеха составляет -38,50%, а выражение страха неудачи -7,7%;

3. У студентов Павлодарский педагогический университет (г. Павлодар) мотивации успеха составляет -37,50%, а выражение страха неудачи -6,25%;

На рисунке -5 мы попытались обобщить результаты всех трех вузов по выявлению уровней проявления мотивации успеха и боязни неудачи у студентов.

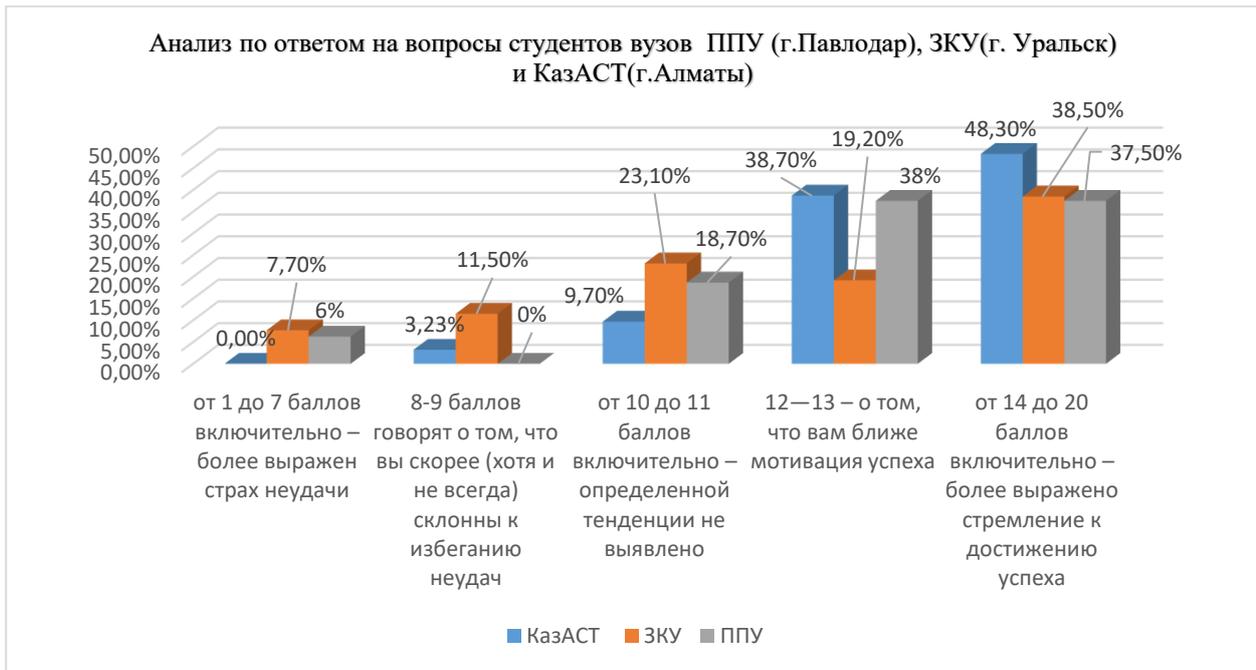


Рисунок 5. Уровни проявления мотивации успеха и боязни неудачи у студентов

Далее в таблице 2 можно увидеть выраженность показателей мотивации успеха и боязни неудачи по баллам.

Таблица 2. Выраженность показателей мотивации успеха и боязни неудачи

Вузы	1. (от 1 до 7 баллов включительно – более выражен страх неудачи)	2. (8-9 баллов говорят о том, что вы скорее (хотя и не всегда) склонны к избеганию неудач)	3. (от 10 до 11 баллов включительно – определенной тенденции не выявлено)	4. (12—13 – о том, что вам ближе мотивация успеха)	5. (от 14 до 20 баллов включительно – более выражено стремление к достижению успеха)
Казахская Академия спорта и туризма (г.Алматы)	0%	3.23%	9,70%	38,70%	48,30%
Западно-Казахстанский университет им. М. Утемисова (г. Уральск)	7,7%	11,5%	27,07%	19,23%	38,5%
Павлодарский педагогический университет (г.Павлодар)	6,25%	0%	18,7%	37,5%	37,5%

Выводы. Результаты констатирующего эксперимента показали, что уровень мотивации успеха в управленческо-имиджевой деятельности будущих педагогов физической культуры в названных вузах у половины студентов находится на более выраженном стремлении к достижению успеха, и только до 7 % в среднем выражен страх неудачи.

Заключение. Данное исследование позволило нам получить следующие такие результаты: теоретически обоснована сущность понятий «управленческая деятельность», «имидж», «мотивация» на основе анализа научной психолого – педагогической, специальной литературы; проведена экспериментальная работа по определению уровня имиджевой направленности управленческой деятельности будущих педагогов физической культуры. По результатам проведенного опросника стремление к достижению успеха в своей профессиональной деятельности более выражено у половины респондентов.

Список литературы:

- 1 Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей / Под ред. П.И. Пидкасистого. - М: Педагогическое общество России, 1998. - 640 с.
- 2 Fayol Henri Administration industrielle et générale. Paris. Dunod et Pinat.1917, - 174 p.
- 3 Симонов В.П. Педагогический менеджмент: ноу-хау в управлении педагогическими системами: учеб. пособие. – М.: Пед. общество России, 1999. – 429 с.
- 4 Соломченко М.А., Проничев С. А. Теоретические и методические основы управленческой подготовки специалиста по физической культуре и спорту // Среднерусский вестник общественных наук. 2011. - №3. – С. 193 – 200.
- 5 Селиверстова М.В. Формирование управленческих компетенций учителя в условиях развития современного образования: автореф. дисс. ... к.п.н. – Ижевск, 2011. – 22 с.
- 6 Зимина Е.Ю. Развитие управленческой компетентности будущего педагога профессиональной школы: автореф. дисс.... к.п.н. - Екатеринбург ,2004. – 24 с.
- 7 Шерин В.С. Модель формирования компетентности управленческой деятельности специалиста по физической культуре и спорту. «Психология и педагогика». 2011. - № 347. – С. 147-150.
- 8 Сторожева О. И. Развитие управленческих компетенций руководителей общеобразовательных учреждений в процессе повышения квалификации: автореф. дисс. ...к.п.н. – Екатеринбург, 2010 – 22 с.
- 9 Захарова С. Н. Имидж педагога как составляющая профессиональной компетентности // Молодой ученый. — 2016. — №5.1. — С. 16-18. — URL <https://moluch.ru/archive/109/26316/>
- 10 Якушева С.Д. Педагогический имидж современного преподавателя высшей школы // Актуальные проблемы педагогики и психологии: материалы международной заочной научно-практической конференции. (23 ноября 2011 г.). – Ч. I. – Новосибирск: Изд. «Сибирская ассоциация консультантов», 2011. – С. 71-82.
- 11 Перелыгина Е.Б. Психология имиджа: Учебное пособие. — М.: Аспект Пресс, 2002 — 223 с.
- 12 Почепцов Г.Г. Имиджелогия. - Киев, изд-во «Ваклер», 2002. - С. 25.
- 13 Жмыриков А.Н. Психология политического лидерства в современной России. – Н. Новгород: Нижегород. гуманитар, центр, 1996. - 190 с.
- 14 Маслоу А. Мотивация и личность. 3- е изд. / пер. с англ. — СПб.: Питер, 2019. – 400 с.
- 15 Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. - М.: Политиздат, 1975. – 126 с.

УДК 796.86

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-ШПАЖИСТОВ 11-13 ЛЕТ

**Брицкий В.А. – старший преподаватель,
Аикин В.А. – доктор педагогических наук, профессор,
Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, Омск, Россия**

Аннотация. В данной статье были рассмотрены показатели объема и результативности средств ведения поединков в фехтовании на шпагах у спортсменов 14-16 лет, позволяющие определить и подобрать средства и методы педагогических воздействий для совершенствования специальной физической подготовленности у юных фехтовальщиков 11-13 лет. В результате педагогических наблюдений получены сведения по пяти показателям специальной физической подготовленности, как внутри каждого возраста, так и динамика этих показателей между возрастами. Выявлено, у подростков 14-16 лет в объеме применяемых средств, преобладают атакующие и защитно-ответные действия, а результативность этих действий колеблется от 33 до 54%. В основе атакующих действий возрастной группы фехтовальщиков 14-16, преобладают уколы с шагом, шагом-скачком и выпадом. Полученные экспериментальные данные показывают, что в возрасте 11-13 лет необходимо уделить внимание базовой технической подготовке и связанной с ней специальной физической подготовленностью, имеющей ключевое значение, особенно для проявления значимых физических качеств, в профильном виде спорта фехтование. Сведения, полученные в результате проведенного тестирования, послужат основанием для методики возрастной дифференцировки средств совершенствования координационной и скоростно-силовой подготовленности фехтовальщиков-шпажистов 11-13 лет.

Ключевые слова: возрастная динамика, объем тренировочных средств, результативность, двигательные качества, специальная физическая подготовленность, техника фехтования.

SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF EPEE FENCERS 11-13 YEARS OLD Britsky V.A., Siberian State University of Physical Education and Sports, Omsk, Russia

Abstract. This article examines the volume and effectiveness indicators of fencing duels in epee fencing among athletes aged 14-16, allowing to determine and select the means and methods of pedagogical influences for improving the special physical fitness of young fencers aged 11-13. As a result of the pedagogical observations, information was obtained on five indicators of special physical fitness, both within each age, and the dynamics of these indicators between ages. It was revealed that in adolescents aged 14-16, attacking and defensive-response actions prevail in the volume of applied means, and the effectiveness of these actions fluctuates from 33 to 54%. The basis of attacking actions of the age group of fencers aged 14-16, predominantly thrusts with a step, a step-jump and a lunge. The obtained experimental data show that at the age of 11-13, it is necessary to pay attention to basic technical training and related special physical fitness, which is of key importance, especially for the manifestation of significant physical qualities, in the profile sport of fencing. The information obtained as a result of the testing will serve as a basis for the methodology of age differentiation of means of improving the coordination and speed-strength training of fencers-epee fencers aged 11-13.
Keywords: age dynamics, volume of training resources, effectiveness, motor qualities, special physical fitness, fencing technique.

В спортивном фехтовании координационные и скоростно-силовые качества служат базой для их специализированных проявлений и во многом определяют эффективность

быстроты и точности уколов, как интегрального показателя мастерства. Важность скоростно-силовых качеств, отмечали в своих исследованиях Мовшович А.Д., Рамзи А.К., Агости Д. и др. Так же было выявлено, что у спортсменов возраста 11-13 лет показатели скоростно-силовых проявлений имеют корреляционную связь со специализированными проявлениями, такими как шаги вперед, временем укола с выпадом. Силовая выносливость имеет связь с выполнением сложных координационных движений. В связи с этим специальная физическая и сопряженная с ней техническая подготовленность имеет особенную важность на ранних этапах спортивной подготовки в фехтовании [2-7].

Цель исследования – дальнейшее совершенствование методики развития специальных координационных и скоростно-силовых проявлений у юных фехтовальщиков.

Задачи исследования:

- определить объем и эффективность средств ведения поединков фехтовальщиков-шпажистов 14-16 лет;
- выявить уровень и динамику показателей специальной физической подготовленности юных фехтовальщиков 11-13 лет.

Для решения поставленных задач, нами был использован метод видеозаписи с последующей расшифровкой технических действий фехтовальных поединков на первенстве России у спортсменов 14-16 лет. Методологической основой для оценки соревновательной деятельности в фехтовании на шпагах выступили разработки, предложенные Ажицким К.Ю. [1].

Для оценки технической подготовленности спортсменов 11-13 лет мы использовали специальные тесты, связанные с базовой технической подготовкой в фехтовании: передвижения шагами вперед в боевой стойке 15 метров (секунд), передвижения шагами назад 15 метров (секунд), выпад 10 раз (секунд), шаг-выпад 10 раз (секунд), шаг-скачок-выпад количество за 1 минуту.

В процессе тестирования специальной физической подготовленности приняли участие фехтовальщики-шпажисты в возрасте 11-13 лет, в количестве 96 человек. Тестирование проведено в начале и в конце годичного цикла подготовки. Темпы приростов показателей между возрастными группами были рассчитаны по формуле Бруды. Статистическая значимость различий между показателями оценивалась с использованием параметрического метода (t-критерий Стьюдента).

Таблица 1. Показатели объема и результативности средств ведения боя фехтовальщиков – шпажистов 14-16 лет (%)

Базовые действия	Показатели объема и результативности			
	Объем (V)		Результативность (R)	
	М	±	М	±
Атаки	57,58	12,01	52,35	6,95
Защита-ответ	24,12	9,53	43,55	3,51
Контратаки	10,85	8,32	54,58	7,59
Ремизы	7,45	2,87	33,21	5,37

Всего было проанализировано, 56 боёв в личном и командном зачете. Таким образом, получена совокупность разнообразия фехтовальных поединков, как на 5 уколов (личные и командные соревнования) так и на 15 уколов в турах прямого выбывания. Мы выявили, что во всех боевых действиях, преимущество отдаётся атакам, их объём (V) составляет (57,58%) от всего количества действий, с результативностью (R); (R-52,35%). На втором месте, стоят защитно-ответные действия (V-24,12%) с результативностью (R-43,55%). Следующие места занимают контратаки (V-10,85%), результативность которых равна (R-54,58%) и ремизы (повторные атаки) (V-7,45%), с результативностью (R-33,21%). Точность выполнения уколов, в различных видах боевых действий, составляет от 33 до 54 %. В целом в основе всех

применяемых технико-тактических средств ведения фехтовального боя шпажистами старшей возрастной группы, лежат уколы с шагом, скачком или выпадом.

Таблица 2. Динамика показателей специальной физической подготовленности фехтовальщиков-шпажистов 11-13 лет (мальчики, n=96) в начале и в конце годового цикла тренировки

Тесты \ Возраст	11 лет (n=32)	11 лет (n=32)	12 лет (n=31)	12 лет (n=31)	13 лет (n=33)	13 лет (n=33)	Приросты, %
	до	после	до	после	до	после	
Шаги вперед в боевой стойке 15 м., сек	5,28±0,42	5,12±0,3	5,04±0,34	4,94±0,31	4,89±0,29	4,8±0,24	11 л -3,1% 12 л -2,0% 13л -1,9%
Шаги назад в боевой стойке 15 м.,сек	5,56±0,37	5,46±0,25	5,42±0,33	5,24±0,27	5,23±0,28	5,05±0,24	11 л -1,8% 12 л -3,4%* 13л -3,5%
Выпад 10 раз, сек	18,01±2,08	17,82±1,93	16,86±1,59	16,81±1,6	15,88±1,86	15,83±1,5	11 л -1,1% 12 л -0,3% 13л -0,3%
Шаг выпад 10 раз, сек	28,65±2,79	27,38±1,65	27,66±1,76	26,72±1,24	27,03±1,91	25,87±1,25	11 л -4,5% 12 л -3,5%* 13л -8,4%*
Шаг, скачок, выпад, к-во. за 1 мин	14,84±1,42	15,63±1,04	16,81±1,87	17,29±1,67	17,91±1,98	18,61±1,46	11 л -5,2% 12 л -2,8% 13л -3,8%*

Темпы прироста, формула Бруды

* Примечание: различия достоверны: $p \leq 0,05$.

Анализ динамики приростов показателей специальных тестов позволил получить следующие достоверные различия в результатах: у спортсменов 12 лет это шаги назад в боевой стойке (3,4%), шаг выпад 10 раз (3,5%); у спортсменов 13 лет достоверные различия получены в тестах шаг-выпад 10 раз (8,4%), шаг-скачок-выпад (3,8%). У спортсменов 11 лет достоверных различий в выявленных показателях получено не было.

Таблица 3. Возрастная и динамика показателей специальной физической подготовленности фехтовальщиков-шпажистов 11-13 лет (мальчики), n=96 (между возрастными группами)

Тесты \ Возраст	11 лет (n=32)	12 лет (n=31)	Прирост, %	12 лет (n=31)	13 лет (n=33)	Прирост, %
	после	после		после	после	
Шаги вперед в боевой стойке 15 м, сек	5,12±0,3	4,94±0,31	3,64*	4,94±0,31	4,8±0,24	2,91*
Шаги назад в боевой стойке 15 м,сек	5,46±0,25	5,24±0,27	4,19*	5,24±0,27	5,05±0,24	3,76*
Выпад 10 раз, сек	17,82±1,93	16,81±1,6	6*	16,81±1,6	15,83±1,5	6,19*
Шаг выпад 10 раз, сек	27,38±1,65	26,72±1,24	2,47	26,72±1,24	25,87±1,25	3,28*

Шаг, скачок, выпад, к-во за 1 мин.	15,63±1,0 4	17,29±1, 67	10,62*	17,29±1, 67	18,61±1,4 6	7,63
------------------------------------	----------------	----------------	---------------	----------------	----------------	------

Темпы прироста, формула Бродди

*Примечание: различия достоверны: $p \leq 0,05$.

Динамика приростов специальной физической подготовленности между возрастными группами характеризуется статистически достоверными различиями в относительно высокого уровня показателях между 11 и 12 летними спортсменами в тестах: выпад 10 раз (6%) и шаг скачок выпад за 1 мин (10,62%), а так же между 12 и 13 летними в тесте выпад 10 раз (6,19%). Значимые высокие приросты не фиксируются ни как внутри каждой возрастной группе, ни как в динамике между возрастными, что свидетельствует о стабилизации в формировании этих сложных по координационной структуре движений, требующих значительно более длительного времени для их освоения.

Выводы:

1. Анализ объема и результативности состава боевых действий 14-16 летних спортсменов, позволил определить базовые технические действия (шаг, шаг-скачок, шаг скачок выпад), преобладающие, как в атакующих, так и защитно-атакующих действиях с результативностью (33-54 %), а значит и точностью уколов.

2. Возрастная динамика специализированных передвижений, демонстрирует устойчивые низкие темпы прироста, что свидетельствует о стабилизации в развитии этих движений для спортсменов 11-13 лет. Основными причинами, на наш взгляд, является недостаточное развитие двигательного навыка, а также координационных и скоростно-силовых качеств, отсюда недостаточный уровень технической подготовленности.

3. Полученные, в ходе эксперимента, сведения в изучаемом возрастном диапазоне, юных фехтовальщиков-шпажистов 11-13 лет, дают основания использовать полученные объективные данные для обоснования возрастной дифференцировки средств совершенствования основных элементов техники шпажистов.

Список литературы:

1. Ажицкий К. Ю. Варганов Ю. В. Оперативная запись боевых действий фехтовальщика и анализ их эффективности // Методические указания по курсу лекций для студентов дневных и заочных факультетов.- Л., 1977.-20 с.

2. Мовшович А.Д. Возрастная динамика технико-тактического совершенствования юных фехтовальщиков // Спортивное фехтование: учебник для вузов физ. культуры. - М., 1997. - С. 192–205.

3. Рамзи Абд Эль Кадер Мухаммед Эль Танбули. Возрастная динамика двигательных качеств в структуре многолетней тренировки юных фехтовальщиков: автореф. дис. ...к. п. н. - М., 1988. - 21с.

4. Рыжкова Л. Г. Востребованность педагогической технологии формирования тактических знаний и умений, обеспечивающих эффективность соревновательной борьбы в фехтовании //Интеграция науки и практики в единоборствах. – 2017. – С. 173-179.

5. Рыжкова Л. Г., Вагин А. Ю. Характеристики техники выполнения выпада, как основного элемента при завершении атаки в экстремальных ситуациях фехтовального боя //Экстремальная деятельность человека. – 2019. – №. 4. – С. 26-29.

6. Тышлер, Е.Г. Соревновательная деятельность, технические приемы и боевые действия в терминологии современного спортивного фехтования. - Электрон. дан. Спб.: Ученые записки университета ПФ Лесгафта, 2011. - Т. 73. - № 3. -Режим доступа. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sorevnovatelnaya-deyatelnost-tehnicheskie-priemy-i-boevye-deystviya-v-terminologii-sovremennogo-sportivnogo-fehtovaniya>. (дата обращения: 15.09.2024). Текст: электронный.

7. Agosti V., Autuori M. Fencing Functional Training System (FFTS): A New Pedagogical-Educational Training Project //Sport Sci. – 2020. – Т. 13. – С. 118-122.

УДК:372.878(37.016)(052.63)

ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ВОСПИТАНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ СРЕДСТВАМИ МУЗЫКИ

**Токсонбаев Р. Н. – доктор педагогических наук, профессор,
Джунушбаева А.О. - ст.преподаватель ,
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта имени
Б.Турусбекова, Бишкек, Кыргызская Республика
Алиса Ван Ли – аспирантка, Бишкекский государственный университет
имени К. Карасаева, Бишкек, Кыргызская Республика**

Аннотация. В статье рассматриваются основные тенденции воспитания толерантности у студентов университетов музыкальными средствами в современных условиях. Автор анализирует роль музыки в ценностных ориентациях, эмпатии и уважении культурного разнообразия. Особое внимание уделено интерактивным методам музыкального образования, способствующим развитию межкультурной компетентности учащихся, а также представлены результаты эмпирического исследования эффективности музыкальных форм и методов в формировании толерантности среди молодежи. Сделаны выводы о перспективах использования музыкального искусства в поликультурном образовательном пространстве вуза.

Ключевые слова: толерантность, воспитание толерантности, студенты, современные условия, межкультурное взаимодействие, личностное развитие, социальная адаптация.

THE MAIN TRENDS IN THE EDUCATION OF TOLERANCE AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN MODERN CONDITIONS BY MEANS OF MUSIC

**Toksonbaev R.N., Dzhunushbaeva A.O., B.T. Turusbekov KSAFKiS, Bishkek, Kyrgyz Republic
Alisa Van Li, Bishkek State University named after K.Karasayev, Bishkek, Kyrgyz Republic**

Abstract. The article examines the main trends in the education of tolerance among university students by musical means in modern conditions. The author analyzes the role of music in value orientations, empathy and respect for cultural diversity. Special attention is paid to interactive methods of music education, which contribute to the development of intercultural competence of students. The paper presents the results of an empirical study of the effectiveness of musical forms and methods in the education of tolerance among young people. Conclusions are drawn about the prospects of using musical art in the multicultural educational space of the university.

Keywords: tolerance, education of tolerance, students, modern conditions, intercultural interaction, personal development, social adaptation.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью формирования у студентов толерантного мировоззрения в условиях растущего культурного и этнического разнообразия в современном обществе.

Поскольку развитие толерантности способствует гармонизации межличностных и межкультурных отношений, потенциал музыкального искусства рассматривается как эффективное средство распространения ценностей толерантности. Музыка обладает уникальной способностью формировать мировоззрение и ценностные ориентации, воздействуя на эмоционально-чувственную среду человека. Также необходимо изучить и обобщить текущие тенденции в использовании музыки для поощрения толерантности среди студентов вузов с учетом социально-культурных изменений в обществе.

Объектом исследования является процесс воспитания толерантности у студентов вузов.

Предмет исследования: основные тенденции воспитания толерантности у студентов вузов.

Цель исследования: изучить основные тенденции воспитания толерантности у студентов вузов в современных условиях средствами музыки.

Задачами исследования являются:

1. Студентам вузов в современных условиях необходимо определить сущность и содержание понятия “толерантность”, а также определить его основные направления.
2. Раскрыть возможности использования средств музыки для воспитания толерантности у студентов вузов.
3. Разработать и апробировать модели обучения толерантности и обоснование педагогических условий эффективной реализации модели обучения толерантности у студентов вузов средствами музыки.

Среди множества проблем, представляющих теоретический и практический интерес, педагогика изучает вопрос нравственного воспитания личности и воспитания особой толерантности. На первый взгляд, нет необходимости раскрывать то, что полностью теоретически обосновано современной наукой по вопросам воспитания толерантной личности. В то же время мы вновь обратимся к проблеме воспитания толерантности среди студентов вузов, так как специфика этой проблемы в аспектах учебного процесса вузов требует поиска конкретных путей и средств решения данной проблемы.

Современное общество характеризуется большим разнообразием культур, религий и мировоззрений. В условиях глобализации и мультикультурного общества воспитание толерантности среди молодежи становится одной из основных задач системы высшего образования. Особую роль в этом процессе играет использование музыкального искусства как эффективного средства развития ценностей уважения, принятия и понимания.

Музыка как инструмент пропаганды толерантности обладает уникальной способностью пробуждать в человеке чувства сострадания, открытости к другим культурам, а также стимулировать его эмоциональную сферу. Знакомство студентов с музыкальными традициями разных народов мира позволяет им лучше понять особенности мировоззрения, ценностей и образа жизни представителей других культур.

Использование музыки в процессе обучения в университете может включать:

- организация тематических музыкальных вечеров, фестивалей и концертов, демонстрирующих культурное разнообразие. События, на которых представлены музыкальные традиции различных народов, способствуют обмену опытом и идеи, создавая атмосферу взаимопонимания и дружбы;
- организация дискуссий и круглых столов по роли музыки в межкультурном диалоге;
- включение в учебную программу курсов, раскрывающих связь музыки и культуры разных народов;
- создание творческих студенческих проектов, направленных на изучение музыкального наследия разных стран и этнических групп.

Анализ современной образовательной практики показывает, что наиболее эффективными основными тенденциями и перспективами являются интерактивные и проектные формы работы со студентами, которые позволяют им самостоятельно изучать, сравнивать и интерпретировать музыкальные традиции. Кроме того, важно вовлекать представителей разных культур в эти мероприятия, которые способствуют диалогу и взаимному обогащению.

Также перспективным направлением является использование цифровых технологий, открывающих новые возможности для виртуального знакомства с музыкальным наследием народов мира и организации онлайн-взаимодействия студентов.

Высокий уровень духовной культуры, интеллекта, знаний, взаимопонимания, креативности, терпимости, в этом случае становится не простым списком желаемых характеристик, а важным, интеграционным ядром, определяющим развитие личности и общества.

Современное общество характеризуется ростом культурного разнообразия и необходимостью формирования толерантного отношения к представителям различных социальных, этнических, религиозных и иных групп. Эта проблема особенно актуальна в системе высшего образования, где студенты из разных регионов и социальных слоев объединены в единое образовательное пространство.

В связи с этим, важной задачей становится формирование толерантности среди студентов вузов, решение которой требует поиска эффективных средств и методов. Одним из многообещающих направлений в этой тенденции является использование средств музыки как мощного инструмента воздействия на эмоциональную и ценностную сферу личности. Музыка обладает уникальной способностью отражать культурное разнообразие, гармонизировать межличностные отношения и создавать атмосферу взаимопонимания и принятия.

Толерантность рассматривается как ценность, которая предсказывает уважительное отношение к другим культурам, традициям, образу жизни и мировоззрению как основу межкультурного взаимодействия. А это важное условие эффективной межкультурной гармонизации социальных отношений в мультикультурном пространстве.

Воспитание толерантности у студентов в условиях высшего образования направлено на развитие готовности, понимать и принимать культурные различия; способности к конструктивному диалогу и сотрудничеству с представителями других культур; сочувствие и уважение к идеологическим позициям других людей; гибкость и открытость для принятия новых культурных ценностей.

Музыка как средство пропаганды толерантности и как универсальный язык искусства, обладает уникальной способностью воспитывать толерантность среди студентов вузов. Его влияние на эмоциональную и сенсорную среду человека способствует формированию сочувствия к представителям других культур; развитие интереса и уважения к музыкальным традициям разных народов; знание общечеловеческих ценностей содержащихся в музыкальных произведениях; гармонизация межличностных отношений в мультикультурном студенческом сообществе.

В современных вузах все чаще внедряются мультикультурные образовательные программы, которые включают изучение музыки различных народов мира. Эти программы помогают студентам не только узнать о культурном наследии других стран, но и развить интерес к их музыкальным традициям. Привлечение студентов к изучению песен, танцев и инструментов разных культур способствует формированию уважения и интереса к другим народам.

Основные тенденции воспитания толерантности средствами музыки:

- Включение музыкальных произведений, отражающих культурное разнообразие в учебный процесс вузов. Это могут быть как классические образцы, так и современная этническая, народная, мировая музыка.

- Организация совместных музыкальных проектов и творческих семинаров, где студенты из разных культурных слоев могут обмениваться опытом и объединяться вокруг одной цели. Участие студентов в социальных проектах, связанных с музыкой, может значительно улучшить их романтизированное представление о разнообразии. Например, волонтерские программы, где студенты проводят музыкальные занятия для детей из разных культурных групп, способствуют расширению горизонтов и углублению понимания значения толерантности.

- Проведение музыкальных фестивалей, концертов и других культурных мероприятий, способствующих популяризации музыкального наследия разных народов.

- Вовлечение в учебный процесс учителей-музыкантов, представляющих различные национальные традиции, обогащает образовательную среду университета.

Использование музыки в образовательной работе со студентами направлено на развитие сочувствия, межкультурного общения и ценностного подхода к культурному разнообразию.

Обсуждение и изучение проблемы толерантности в настоящее время приобрело универсальный характер для всей науки. Для изучения проблемы толерантности существует множество философских, социологических, психологических, педагогических работ, направленных на многогранные изучения. Но в то же время практически нет работ, посвященных воспитанию толерантности средствами музыки. Это позволяет не только воспитывать у студентов толерантность, но и формировать национальное самосознание и положительную этническую идентичность.

В этой связи музыкальное искусство обладает огромным потенциалом в плане установления действительно открытых и толерантных отношений между людьми, народами и странами, потребность в которых возрастает для человечества и становится главным условием поддержания жизни на земле.

Заключение: Таким образом, музыка как универсальный инструмент для выражения чувств и идей может сыграть ключевую роль в этом процессе и имеет значительный потенциал как средство воспитания толерантности среди студентов высших учебных заведений. Его применение в образовательном процессе способствует формированию у молодежи ценностных ориентаций, необходимых для эффективного межкультурного взаимодействия и гармонизации общественных отношений в мультикультурном пространстве. Существует множество возможностей и тенденций для эффективного использования музыки в воспитании толерантности, и вузам стоит активно развивать эти направления для создания инновационной и дружественной образовательной среды.

Реализация основных тенденций, упомянутых в этой статье, может стать важным вкладом в решении проблемы воспитания толерантности среди студентов вузов.

Список литературы:

1. Иванова Н.С. Роль музыкальной культуры в формировании толерантных отношений между студентами вузов с педагогической направленностью.
2. Кузнецова Т.М. Развитие толерантности у студентов педагогического направления с помощью музыкальных инструментов и композиций.
3. Литвиненко А.А. Музыкальное воспитание и его роль в формировании толерантности у студентов педагогических вузов.
4. Прокофьева А.В. Использование музыки в процессе формирования толерантности у студентов вузов с педагогической направленностью.
5. Семенов М.П. Роль звукового искусства в формировании толерантного мышления и поведения студентов педагогических вузов.

УДК 796.01:159.9.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ТРЕНЕРА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНА К ДОСТИЖЕНИЮ УСПЕХА

**Касмалиева А.С. – кандидат педагогических наук, доцент,
Кыргызско-Турецкий университет Манас, Бишкек, Кыргызская Республика
Дуйсембаев Т.Н. - Алматы, Казахстан**

Аннотация. В данной статье авторы рассматривают проблему психологии личности в спорте высших достижений, влияния профессиональной компетентности тренера на эффективность формирования мотивации спортсмена к достижению успеха и значимости корректирующей деятельности тренера в рациональном построении процесса спортивной тренировки, обеспечивающего решение задач физической, технико-тактической, психологической подготовки спортсмена к соревновательной деятельности.

Ключевые слова: спорт, личности, профессиональная готовность, спортивный результат, тренер.

FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCIES OF A COACH TO FORM AN ATHLETE'S MOTIVATION TO ACHIEVE SUCCESS

**Kasmalieva A.S., Kyrgyz-Turkish University of Manas, Bishkek, Kyrgyz Republic
Duisembaev T.N., Almaty, Kazakhstan**

Abstract. In this article the authors consider the problem of personality psychology in sports of highest achievements, the influence of professional competence of the coach on the efficiency of formation of motivation of the athlete to achieve success and the significance of corrective activity of the coach in the rational construction of the process of sports training, providing the solution of tasks of physical, technical-tactical, psychological preparation of the athlete for competitive action.

Keywords: sport, personalities, professional readiness, sports result, coach

Современный спорт в целом сопровождается глубокими эмоциональными переживаниями спортсменов. Жесткое, бескомпромиссное противоборство в ходе соревнований способствует тому, что многие факторы выступают в качестве психогенных источников отрицательных эмоциональных состояний. Возьмем, к примеру, такую интегральную переменную деятельность, как утомление. В спорте, как ни в одном другом виде деятельности, оно достигает своих предельных величин. Часто в ходе соревнований прогрессирующее утомление лимитирует возможность достижения поставленной цели и в этой связи становится источником отрицательных эмоций [1,2].

Платонов В.Н. рассматривает соревновательную деятельность как интегральную характеристику подготовленности спортсмена. При этом, автор особо отмечает наряду с общедидактическими и специальными принципами в системе периодизации спортивной тренировки на различных этапах спортивной подготовки значимость нового принципа спортивной подготовки – единства и взаимосвязи тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными и внесоревновательными факторами [4].

Рациональное построение процесса спортивной тренировки, обеспечивающее решение задач физической, технико-тактической, психологической подготовки зависит от профессиональной готовности тренера. Однако, процесс подготовки спортсмена высокой квалификации не может быть сведен лишь к совершенствованию всех сторон спортивного мастерства и на этой основе к достижению высоких спортивных результатов. Процесс должен рассматриваться как управление спортивной деятельностью, одним из действенных рычагов которого является контроль за направленностью мотивации.

По мнению А.Н. Леонтьева процесс деятельностного состояния динамичен. Достижение ближайшего спортивного результата приводит, как утверждает А.Н. Леонтьев к распаду деятельности и этот процесс, может оказаться необратимым, если не будет сформирована новая мотивация, включающая более высокий спортивный результат [3].

Особенности мотивации спортивной деятельности заключаются в том, что, во-первых, спортивная деятельность - это созидательная деятельность человека, связанная с преодолением трудностей, связанных со значительной физической и психологической нагрузкой, стрессовых ситуаций и накалом спортивной борьбы.

Спортивная деятельность оказывает влияние на мотивацию спортсменов. Наблюдения и беседа с тренерами, показали, что успех и неудача в спорте по-разному переживаются спортсменами. Главная задача тренера – изучение мотивации спортсменов и формирование мотивации достижения успеха в предстоящей соревновательной деятельности.

Спортивная мотивация – это состояние личности, формирующееся в результате соотнесения спортсменом своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности [5].

Мотивация в спорте характеризуется значимыми для спортсмена целевыми установками, отношением к товарищам по команде, к тренеру, спортивному успеху, самооценкой своих возможностей в спортивной и внетренировочной деятельности.

Мотивация спортсмена в спортивной, а особенно – в соревновательной деятельности – крайне важна. Тренеру не всегда удается прогнозировать спортивный результат особенно в работе с подростками. Мотивация детей в младшем школьном возрасте, связанная с интересом к занятиям спортом как к игре, в подростковом возрасте под влиянием возрастных физиологических изменений одновременно с овладением умениями и навыками в конкретном виде спорта, повышением физических и психических качеств юного спортсмена идет другой, не менее важный процесс - процесс формирования деятельности. Происходит постепенное формирование мотивации, включающей в себя предмет спортивной деятельности. На смену игровой мотивации, связанной с активностью, позволяющей окрепнуть физически, приходит осознание возможности показать наивысший для данного момента результат.

Существуют две группы методов, позволяющих изучить мотивацию спортсмена:

- проективные тесты (картинки с возможностью собственного варианта описания ситуации);
- различные модификации методов анкетирования и бесед.

В социально-психологическом аспекте корректирующая деятельность тренера представляет собой систему действий, направленных, с одной стороны, на формирование позитивных межличностных отношений, с другой - на формирование позитивного отношения к себе. Комплекс постоянно проявляющихся в деятельности или в быту личностных качеств тренера формирует его характер, стиль поведения и взаимоотношений со спортсменами.

Ряд авторов, М.С. Ткачева, Тимофеева О.А., Серова Л.К. и др., занимающихся проблемой психологии личности в спорте высших достижений, единодушно отмечают, что спортсмены, достигшие мировой славы, обладают определенными качествами. Прежде всего это: твердость характера, высокий уровень мотивации достижения, уверенность в себе, авторитетность, эмоциональная устойчивость и самоконтроль. Установлению дружеских контактов способствуют различные качества, среди которых можно выделить доброжелательность к окружающим, готовность оказать поддержку, твердость и принципиальность в отстаивании взглядов, высокий уровень эмоциональной устойчивости и самоконтроля, низкий уровень агрессивности, синтония (способность проникнуть в мир чувств и настроений спортсмена) и оптимальный уровень конформности (свойство личности следовать какому-то принятому в группе стандарту) [6-8].

В сфере спортивной деятельности, где межличностные отношения нередко осложнены противоборством и соперничеством перед тренером встает исключительная по трудности задача - управление развитием личностных качеств спортсмена. Вот почему успешно выступающий спортсмен - это прежде всего психологически правильно сбалансированный сплав физических и психологических свойств и качеств личности, имеющий высокий уровень мотивации к достижению успеха.

Тренер должен сам проявлять тактичность и требовать тактичного поведения и от своих учеников при оказании помощи в удовлетворении их потребностей и решении возникающих проблем. Справедливость требований, внимание и участие в судьбе своих воспитанников — качества, за которые тренеру прощается даже то, что вызвало бы затяжной конфликт и разрыв отношений. Эти качества вызывают чувства симпатии и уважения к тренеру, а в сочетании с профессиональными знаниями они создают авторитет и формированию определенного характера межличностных отношений. Вопрос лишь в том, сочетание каких качеств и какой уровень их развития способствуют установлению позитивных взаимоотношений и формированию у спортсменов высокого класса мотивации на достижение успеха, что является одним из главных условий достижения высокого спортивного результата.

В связи с этим значимое место в процессе процессиональной подготовки тренеров по видам спорта отводится формированию универсальных и профессионально-значимых компетенций.

В программе профессиональной подготовки будущих тренеров – бакалавров физической культуры и спорта факультета спортивных наук Кыргызско-турецкого университета “Манас” значимое место занимают такие дисциплины, как “Педагогика физической культуры и спорта”, “Психология спорта”, а также предусмотрены 2 тренерские практики в спортивных школах.

На основе анализа содержания ГОС ВПО по направлению «Физическая культура и спорт» (2021), с учетом требований Предметного стандарта «Физическая культура» (2022) с учетом современных требований к обеспечению готовности специалистов к профессиональной деятельности нами были разработаны профессиональные компетенции бакалавров ФК и спорта, будущих тренеров по виду спорта (Таблица 1).

Таблица 1. Профессиональные компетенции бакалавров ФК и спорта, будущих тренеров по виду спорта

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ
<p>Общенаучными; инструментальными; социально-личностными и общекультурными</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способен критически оценивать и использовать научные знания об окружающем мире, ориентироваться в ценностях жизни, культуры и занимать активную гражданскую позицию, проявлять уважение к людям и толерантность; • Способен вести деловое общение на государственном, официальном и на одном из иностранных языков в области работы и обучения; • Способен приобретать и применять новые знания с использованием информационных технологий для решения сложных проблем в области работы и обучения; • Способен использовать предпринимательские знания и навыки в профессиональной деятельности; • Способен обеспечить достижение целей в профессиональной деятельности отдельных лиц или групп
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ
<p>В тренерской деятельности; в организационно - управленческой деятельности; В научно-исследовательской деятельности; в рекреационной и реабилитационной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способен понимать процесс формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; • Способен формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта (ИВС), воспитывать у занимающихся моральные принципам честной спортивной конкуренции; • Способен применять на практике полученные знания в планировании организации тренировочной и соревновательной деятельности в ИВС для различного возраста и спортивной подготовленности; • Способен самостоятельно проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществлять профилактику травматизма; • Владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека. • Способен применять полученные знания в области экономики, права и менеджмента, практически использовать документы государственных и общественных органов управления в процессе осуществления профессиональной деятельности в организациях любых форм собственности в сфере ФКиС с целью повышения ее

эффективности;

- Способен разрабатывать документы планирования и отчетности, организовывать и проводить оздоровительные, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;
- Способен к активному взаимодействию с государственными, коммерческими и общественными организациями;
- Способен использовать накопленные в области ФКиС духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- Способен выявлять научную сущность актуальных проблемы, возникающие в ходе профессиональной деятельности и находить, наиболее эффективные пути их решения;
- Способен осуществлять поиск, анализ и обобщение информации о достижениях отечественной и зарубежной науки в области физической культуры, спорта и смежных областях знаний;
- Способен определять цели и задачи научных исследований в сфере ФКиС, применять адекватные научные методы и методики их решения, обрабатывать, анализировать и систематизировать полученные данные, представлять результаты исследований, выводы практические рекомендации;
- Способен заинтересовывать население, используя коммуникативные и организаторские способности, для участия в рекреационной деятельности;
- Способен реализовывать программы оздоровительной тренировки в учреждениях различного типа, выбирать адекватные средства и методы для коррекции физических, психических способностей и функционального состояния занимающихся с учетом контингента, гигиенических естественно-средовых факторов и на основе данных контроля;
- Способен формировать у занимающихся осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия.

На основе имеющихся трактовок и понятий технологической компетентности, имеющихся в литературе, мы обосновали понятие **«технологическая компетентность тренера по виду спорта»** – это уровень личностного, профессионального развития и уровень владения тренерами по виду спорта профессионально-педагогическими компетенциями по использованию технологий планирования и проектирования тренировочного процесса и обеспечения спортивной подготовленности.

Для повышения педагогического мастерства тренеров по виду спорта следует учесть необходимость изучения специфики педагогической работы с юными спортсменами и спортсменами высокого класса, совершенствования форм информации в тренировочном процессе, а также изучения использования тренажеров и нетрадиционных средств в тренировочном процессе в ходе прохождения курсов повышения квалификации.

Список литературы:

1. Гаптарь В.М. Допинг в спорте как социальная проблема // Вестник Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. Серия 5. Экономика. Социология. Биология. – 2020. – Т. 10, № 1. – С. 111–116.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 352 с.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность: учебное пособие [Текст] / А.Н. Леонтьев. – 2-е издание. – М.: Смысл: Академия, 2005. – 352 с.
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.

5. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.

6. Тимофеева О. А. Деятельность тренера как фактор влияния на мотивацию спортсменов разного возраста // Научный электронный журнал Меридиан. – 2019. – № 9(27). – С. 108-110.

7. Ткачева М. С. Личностное развитие спортсмена как условие роста соревновательной помехоустойчивости / М.С. Ткачева // - Изв. Саратов. ун-та. 2012. Т. 1. Сер. Акмеология образования. Психология развития, вып. 3. – С. 44-47.

8. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 124 с.

УДК 796.01

ВАЖНОСТЬ СОЦИАЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ СПОРТА “ ДЛ Я ВСЕХ” В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

**Давлатзода С.А. – кандидат педагогических наук,
Институт развития образования имени Абдурахмана Джами
Академии образования Таджикистана, Душанбе, Таджикистан**

Анотация: в статье автор анализирует социальные особенности спорта для всех в современность, его четкую направленность для общества и формирование массового спорта для подрастающего поколения, подчеркивает высокий уровень спорта, целью которого является здоровые общества, и следовательно, преимущества философских и социальных методов в процессе активизации особенности спорта для всех в современных условиях. В статье также представлены полезные предложения по усилению социальных особенности спортивных ценностей для всех в современном мире и их восприятия обществом, их важности для молодого поколения и пожилого населения в контексте быстрого развития человеческой жизни и психологическое благополучие. Следует отметить, что в Республике Таджикистан, несмотря на многочисленные проекты, направленные на популяризацию и развитие спорта для всех, к сожалению, всё ещё небольшое количество людей занимаются массовым спортом. Многие люди не имеют возможности заниматься спортом из-за экономических затруднений.

Ключевые слова: общество, здоровые, спорт, ценность, социальное, соревнования, жизнь.

***SOCIAL FEATURES AND VALUES OF SPORT FOR EVERYONE IN THE MODERN WORLD
Davlatzoda S.A., Institute for educational Development named after Abdurahman Jamia of the
Academy of Education of Tajikistan, Dushanbe***

Abstract: In the article, the author analyzes the social characteristics of sport for all in modern times, its clear orientation for society and the formation of mass sports for the younger generation, emphasizes the high level of sports, the goal of which is healthy societies, and, consequently, the advantages of philosophical and social methods in the process of activating the peculiarities of sports for all in modern conditions. The article also presents useful suggestions for enhancing the social characteristics of sports values for everyone in the modern world and their perception by society of their importance for the younger generation and elderly violence in the context of the rapid development of human life and psychological well-being. It should be noted that in the Republic of Tajikistan, developing sports for everyone, unfortunately there are still a small number of people do not have the opportunity to play sports due to economic difficulties.

Keywords: society, healthy, sport, value, social, competition, life.

Спорт как самый важный социальный феномен пронизывает все слои общества, оказывая огромное воздействие почти на все основные сферы жизни, благоприятно влияя на здоровье нации, национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, работоспособность, формирование моды, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести известного спортсмена Александра Волкова, «спорт сегодня-это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешевой культуры и дурным привычкам». Действительно, феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

В нынешнее время спорт приобретает высокую значимость в обществе, что появляются основания считать его одним из основных видов человеческой деятельности. В системе норм и ценностей общества он играет значимую роль. Занятие спортом довольно часто рассматривается не только как способ укрепления и сохранения здоровья, но и как превентивная мера по предотвращению алкоголизации, наркотизации и других антисоциальных проявлений поведения среди молодежи, в том числе, их вхождении в состав религиозных и разных групп, о чём свидетельствуют события в Сирии, Афганистане и других странах.

Следует отметить, что к тому же здоровье нации, а именно, детерминант (причинные факторы) приоритетов и поведения людей считается важнейший фактором развития экономики, стабилизации общества, т.е. существования государства и его позиций в мире. В нездоровом обществе стагнирует и деградирует культура и образование, развивается комплекс неполноценности и ущербности нации, а неэффективная экономика с социальной точки зрения провоцирует деградацию населения (психические и сердечно-сосудистые заболевания, самоубийства и т.д.).

Развитие массового спорта, актуальный вопрос чрезвычайной важности для современного Таджикистана. Снижение общего уровня духовности и нравственности среди определённых групп молодёжи, устойчивая динамика ухудшения показателей массового спорта, физического развития, подготовленности, физической и интеллектуальной работоспособности становится всё более значимым признаком развития кризиса качества жизнедеятельности значительных масс населения, как одного из важных факторов риска для национальной безопасности и надёжности условий интеллектуального, нравственного, духовного развития населения, а также экономической стабильности и роста международного авторитета высших школ Республики Таджикистан. В связи с этим, популяризация массового спорта, как одно из направлений государственной политики в информационной сфере должна превратиться в одну из приоритетных задач, от решения которой во многом будет зависеть достижение поставленных стратегических целей.

Следует отметить, что одна из тенденций современного Таджикистана в условиях полной государственной независимости считается развитие массового спорта. Массовый спорт как социальное явление восходит ещё к советским временам, когда по сути популярность спорта прочно утвердилась среди различных слоев общества и целенаправленно пропагандировалась среди них. Поэтому в те годы были созданы благоприятные условия для повсеместного развития спорта по всем параметрам, особенно его материальному обеспечению. Основные достижения массового спорта в советский период считается его доступность для широких слоев общества, свобода выбора и участия молодёжи в нём.

Одним из самых популярных и ценных направлений массового спорта (для всех) в то время было студенческие спортивные общества под названием «Буревестник» (Птица грозы), «Кожный мяч», «Золотая шайба», благодаря которым широкий круг школьники, молодёжи и общественности были вовлечены в разные виды спорта. А наиболее талантливые из них продолжали играть, начиная, от школьных спортивных секций (почти повсюду) заканчивая взрослыми и национальной спортивной командой [1, с.162-165].

Следует отметить, что в Республике Таджикистан, несмотря на многочисленные проекты, направленные на популяризацию и развитие спорта для всех, к сожалению, всё ещё небольшое количество людей занимаются массовым спортом. Многие люди не имеют возможности из-за экономических затруднений заниматься спортом. По данной причине и профессиональный спорт тоже пока ещё не всегда имеет возможность достичь средних результатов. По статистике в Таджикистане в массовом спорте охвачены не более 20% населения, в странах Европы оно составляет от 40% до 50% (половина населения), а в США этот показатель достигает 60%.

Правительство Республики Таджикистан за последние годы создаёт благоприятную почву для охвата населения занятиями физической культурой и массовым спортом в городах и районных, сельских местностях (строительство современных стадионов, спортивных площадок, в том числе в общеобразовательных учреждениях). Следовало бы и местными исполнительными властями на местах уделять внимание данному очень важному вопросу и пропагандировать к его решению местных инвесторов, бизнесменов, известных патриотических и творческих личностей. Потому что, инвестировать в массовый спорт это, прежде всего, обеспечения экономического и социального развития страны в условиях рыночной экономики, а также источник укрепления военной мощи страны.

Необходимо заметить, что ответственность сторон, занимающихся массовым спортом, в последние годы, хотя и возросла, но охват массовым спортом остаётся слабым поскольку для успешного продвижения массового спорта необходимо было обеспечивать его доступность для широкого круга молодёжи и добываться увеличением количество сотрудников (профессионалов). К примеру, только в более чем 31% вузов страны имеются спортивные секции (Таблица 1).

Таблица 1. Результаты исследования охвата население (студенты) массовым и профессиональным спортом

Количество людей, которые интересуются или не интересуются спортом	Спорт в обществе, его доступность и трудности для общества	Интерес молодёжи к спорту и признание важность здоровья	Сравнение показателей интересов юношей Таджикистана с другими странами
Примерно 50% населения Таджикистана не занимается спортом в связи с умственной работой или отсутствием желания.	60% населения по причине бедности отказываются от занятий спортом в тренажёрных залах	40% молодых людей из-за работы с компьютером вообще не занимаются спортом	70% населения Таджикистана занимается спортом в близко расположенных спортивных секциях с доступными ценами или бесплатно
20% населения тренируются, чтобы поддерживать свое здоровье.	20% населения по желанию ходят на бесплатные спортивные площадки, но не имеют тренеров	10% молодых людей имеют большое желание к просмотру спортивных соревнований на компьютере	10% населения в силу их недостаточного физического состояния (невозможность) никогда не занимаются спортом
20% населения тренируются, чтобы поддерживать свое здоровье и физическую красоту	10% населения из богатых семей имеют целью накачивать мышцы тела по своему желанию	20% молодёжи по месту жительства самостоятельно без совета наставников занимаются разными видами спорта.	10% населения, к сожалению, перестают заниматься спортом из-за физических нарушений

10% населения с целью участия в международных соревнованиях активно занимаются спортом	10% населения как профессиональные спортсмены заняты профессиональным спортом (разного вида) повседневно	30% молодых людей считают спорт фактором поддержания хорошего здоровья и тренируются по советам тренеров	10% населения, употребляющие спиртные напитки и не имеющие желания заниматься спортом постоянно, откладывают его на потом.
--	--	--	--

Результаты анализа исследования показывают, что качество охвата массовым и профессиональным спортом (таблица 1) за последние годы существенно не изменилась (отрицательная динамика от 50% до 70%). Положительная динамика охвата массовым спортом составляет от 10 до 30%. Самый «высокий показатель» 30% молодёжи заняты спортом ради поддержания хорошего здоровья и занятия с этой частью продлят по советам тренеров.

Таким образом массовым спортом в Институте физической культуры Таджикистана им. С. Рахимова охвачены около 30% населения, 20% молодёжи тренируются, чтобы поддерживать своё здоровье и красиво выглядеть, 20% населения с удовольствием ходят на бесплатные спортивные площадки, но не имея тренеров, 20% молодёжи занимаются разными видами спорта самостоятельно, по месту жительства без наставников, 10% населения активно занимаются спортом с целью участия в международных соревнованиях и т.д.

Многие исследователи отдаление молодежи и взрослого населения от участия в массовом спорте в последние три десятилетия XXI века соотносят к его не финансированию, кадровому кризису и частично к отсутствию желание широких масс спортивным занятиям, как к очень значимой ценности в жизни общества. Нет более важных задач, чем охват население, (юноши, молодёжи, другие слои) массовым и профессиональным спортом. Сегодня широкие слои населения в большей степени ценят высокое достижение спортсменов в профессиональном спорте в республиканском и мировом масштабах [6, с.174].

На современном этапе развития общества очень важно совместно бороться, переводя акцент с профессионального спорта на спорт для всех. Попытка укрепления массового спорта проистекает из ряда разногласий:

- между нежеланием отдельных и большинства людей участвовать в массовых спортивных соревнованиях;
- заявлениями ответственных лиц о необходимости развития спорта для всех;
- достижений в области массового спорта в советское время и в наше время;
- между реальными условиями развития массового спорта и потребностью в них;
- среди реальных условий труда (прежде всего, заработной платы) - специалистов в области массового спорта и необходимость устранения кадровой нехватки в рассматриваемой сфере [2, с.28-37].

По нашему мнению, говоря о достижениях массового спорта в советское время, нельзя, не отметить наличие элемента принуждения в процессе вовлечения людей в массовые спортивные мероприятия. Кроме того, популярность спорта была обеспечена необходимой инфраструктурой и ее функционированием на бесплатной основе. К сожалению, в нынешней ситуации, когда бывшая инфраструктура сочетается с рыночными механизмами (платный спорт), конкуренция в сфере развлечений между спортом и другими видами деятельности (ночные клубы, просмотр фильмов и т. д.) увеличивается, а возможности большинства части населения уменьшается [4, с.37-41].

Надежды общества на развитие массового спорта пока не оправдались. Одна из причин - слабое взаимодействие факторов с низкой привлекательностью массового спорта. Помимо практических проблем, существуют теоретические вопросы, требующие серьезного исследования (определения массового спорта, его взаимосвязи со спортом высших достижений и профессиональным спортом). Они должны касаться, взаимосвязи между

работой над подготовкой лучших и работой профессиональных спортсменов с широким кругом населения.

Необходимость теоретического рассмотрения практических и теоретических вопросов связана с необходимостью адаптации массового спорта к условиям современного общества путем использования соответствующих механизмов его развития. Благодаря социологическому анализу, можно рассмотреть содержание и характер кризиса массового спорта в современном Таджикистане, а также специфику социального взаимодействия факторов, которые могут способствовать решению существующих проблем [3, с.43].

Ход изучения международного опыта в рассматриваемой области показывает, что термин «массовый спорт» практически не используется за рубежом. Ни в научных трудах скандинавских ни в работах американских авторов мы не видим деления спорта на спорт высших достижений, профессиональный и массовый спорт. Для них спорт в основном делится по другим критериям, главным критерием которых является возраст. Мы видим, что спорт делится на развлекательной, дошкольной, школьной, студенческой и профессиональной.

Анализ опыта зарубежных стран показывает, что доступность и популярность спорта позволяет успешно решать такие задачи, как достижение высоких спортивных результатов и привлечение к здоровому образу жизни как можно более широких слоев населения [5, с. 91].

Анализ основан на опытах следующих странах:

1. США, где 60% населения (школьники, студенты) регулярно занимаются спортом, позволяют американским спортсменам добиваться высоких результатов на Олимпийских играх. Здесь важно отметить, что проблема ожирения, общая для многих американцев, является результатом бездействия и нарушений питания.

2. В Китае, где частично используется советская модель обучения спортсменов, позволяют спортсменам, показывать высокие результаты, как это было продемонстрировано на Олимпийских играх 2008 года в Пекине.

3. Обращает на себя внимание опыт Германии в футболе, где популярная пошаговая модель подготовки юных футболистов позволила им выиграть чемпионат мира в 2014 году;

4. Очень интересен опыт Норвегии и Швеции, где популярны и доступны, в первую очередь, зимние виды спорта, благодаря более развитому оздоровительному спорту, позволили привлечь к здоровому образу жизни большое количество граждан этих стран.

5. Канада, страна, где по популярности национальный вид спорта - хоккей более популярен, чем другие виды спорта.

В этих странах спортивная система имеет свою программу развития, которая в первую очередь направлена на обеспечение порядка и гласности. Мы можем выбрать для себя более приемлемый метод изучения социальных процессов и явлений. На основе анализа массового спорта можно выбрать один из четырех основных методов: структурно - функциональный, институционально - реорганизованный, а также систематический [8, с.207].

Структурно-функциональный подход в нашем анализе спорта позволяет определить ряд задач массового спорта как одного из элементов спортивной подсистемы в целом:

- социологическая задача - обеспечить максимальный доступ к соревнованиям как можно большему количеству людей;

- ценностная функция позволяет человеку осознать ценность физической культуры и спорта как важного элемента здорового образа жизни;

- задача интеграции в продвижение массовых видов спорта, даже модных занятий, привлечение новых людей в свою сферу и формирование собственных сообществ (болельщиков, спортивных тренеров, спортсменов и т. д.);

- рекреационная задача - смотреть на спорт как на активный досуг, позволяющий укрепить здоровье в контексте развлечений;

- идеологическая задача состоит в том, чтобы в процессе занятий спортом человек вырабатывал правила честной конкуренции и здоровой конкуренции (как физической, так и психологической).

Одним из наиболее распространенных подходов в нашем исследовании и анализе феномена массового спорта является институциональный метод, так как он также позволяет раскрыть потенциал структурно-функционального анализа.

Многие исследователи предлагают рассматривать спорт как механизм трансформации человеческой природы в социальную сущность. Благодаря институциональному подходу, можно выделить различные формы общения и сотрудничества между спортсменами в массовом спорте. Этот метод позволяет рассмотреть роль практического сотрудничества между людьми, которое складывается в массовом спорте [7, с.22].

Соответственно, подход к «правилам игры», состоящий из институтов, предполагает улучшение внутренних ограничений индивидов, что позволяет говорить как об объективных, так и субъективных факторах, влияющих на феномен массового спорта. К субъективным факторам относятся стереотипы и традиции, которые определяют отношение людей к спорту, мотивацию и мотивацию через систему устоявшихся ценностей. Системный подход к социологии предполагает рассмотрение двух аспектов массового спорта:

1. Массовый спорт как инфраструктура спорта находится между профессиональным спортом и физической культурой; Массовый спорт в данном случае подготавливает кадры для профессионального спорта и является своего рода фундаментом.

2. Массовый спорт состоит из системы взаимосвязанных элементов. Эти элементы - социальные факторы. Теория социальных факторов исторически восходит к французской социологии. Массовые и индивидуальные социальные факторы стали предметом исследования А. Турена. Социальный фактор в их действиях не зависит от окружающей среды, и это позволяет им изменять ее своим поведением. По мнению М. Кроуза, коллективные и индивидуальные действия социальных факторов составляют систему. Система массового спорта является продуктом действия этих факторов. Надо сказать, что отношение населения к массовому спорту в настоящий момент следует характеризовать скептически, потому что создание необходимых условий и средств для тренировок будет намного дороже, чем его эффект.

Мы проанализировали реализацию спортивных проектов и пришли к выводу, что спорт «для всех» в современном Таджикистане пока находится в состоянии неопределенности, потому что он связан с рядом серьезных несоответствий, а именно:

- между фактическим состоянием инфраструктуры массового спорта и условиями, необходимыми для ее полноценного функционирования;
- между развитием массового спорта в бывшем СССР и современностью;
- отсутствие желания создавать стресс, связанный с соревнованиями, и попытки привлечь больше людей к спорту;
- между реальными условиями работы специалистов в области массового спорта и необходимостью устранения кадровой нехватки в этой сфере;
- отсутствие финансирования массового спорта.

Сегодня ситуация совсем иная: изменились сами «массы», ухудшилась инфраструктура, созданная в прошлом, исчез элемент принуждения, за занятие спортом нужно хорошо платить. Все сказанное отрицательно сказывается на привлечении населения к спорту. Развитие массового спорта в данных условиях, помимо прочего, требует развития привлекательной для общества идеологии, основанной на развлекательных аспектах просмотра спортивных состязаний.

Целью новой идеологии является обеспечение полной реализации задач спорта для всех, вовлечение социальных факторов в массовый спорт, обеспечение их заинтересованности в сотрудничестве, а также развитие спорта и физического воспитания, необходимость в:

- углубленное изучение социальных проблем «Спорт и личность», «спорт и молодежь», «спорт и прогресс» и др.
- решение важнейших задач современного общества, возрождение спортивной системы подростков и молодежи и вовлечение учащих школы в них.

Следует отметить, что возможности спорта для социализации личности, ее формирования и развития в соответствии с требованиями общества, индивидуальными потребностями, социокультурными образцами необычайно многообразны:

1. К числу наиболее важных задач социализации личности относится создание условий для самореализации (оценка самого себя в сопоставлении с другими), которую многие социологи, философы и психологи считают высшей и наиболее завершенной формой человеческого существования. Благодаря этому в спорте создаются условия для самовоспитания, самосовершенствования, самоопределения. Объективная оценка способностей человека в спортивном соперничестве побуждает его к совершенствованию своих способностей.

2. Издавна выявлены и обоснованы в многочисленных работах педагогов и медиков огромные возможности, заключенные в спорте, для сохранения и укрепления здоровья людей, а также их физического совершенствования.

3. Важную роль спорт способен сыграть в процессе формирования разнообразных психических качеств и способностей человека, его психической культуры в целом, поскольку спортивные состязания и вся спортивная деятельность предъявляют высокие требования к проявлению его волевых качеств и к саморегуляции.

4. Спорт (особенно спорт высших достижений) способен выполнять важную познавательную функцию. На тренировках и соревнованиях организм подвергается воздействию разнообразных факторов, попадает в различные условия и открывает человеку свои «тайны». Спорт может быть важным инструментом познания не только закономерностей функционирования, но и закономерностей управления человеческим организмом для его совершенствования в том или ином направлении.

5. В спортивной деятельности, во всех ее формах и видах заложены огромные возможности для эстетического воздействия на человека, для формирования эстетической культуры личности, способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное, действовать «по законам красоты». Этот потенциал спорта определяется тем, что спортивная деятельность - сфера, в которой возможно проявление всех основных эстетических ценностей.

6. В спортивной деятельности заключен огромный нравственный потенциал: она создает богатые возможности для приобщения человека к ценностям нравственной культуры, к нормам и принципам нравственности, морали. Человек имеет здесь возможность наблюдать различные проявления таких важнейших нравственных ценностей, как добро, справедливость, честность, долг и др. Спорт требует от спортсменов нравственной оценки и нравственного выбора, побуждают их вступать в разнообразные нравственные отношения - с товарищами по команде, с соперниками, с тренером, с арбитрами, с болельщиками и зрителями и т.д., а также совершать нравственные поступки.

7. Как известно, формированию и развитию личности содействует активный, творческий отдых. Он позволяет человеку снять напряжение после трудовых будней, расслабиться, развлечься, раскрыть свои творческие способности. Для выполнения такой функции рекреации в спорте также заключены огромные возможности. Эту функцию наиболее эффективно способен выполнить «спорт для всех».

8. Спортивная деятельность за счет ее привлекательности, гуманной игровой формы организации соперничества и других отмеченных выше особенностей способна содействовать профилактике наркомании и других аспектов девиантного поведения детей и молодежи.

9. В спортивной деятельности заключены огромные возможности для реализации гуманистически ориентированной политики по отношению к лицам с ограниченными возможностями (инвалидам), и прежде всего для решения в процессе их социализации проблемы социальной реабилитации и интеграции.

Список литературы:

1. Абдуллоев Ш.У. Современные факторы профессиональной подготовки специалистов физического воспитания. Ученые записки ХГУ им. ак. Б. Гафурова, Худжанд, 2017. - №1 (50). – С. 162-165.
2. Бахриддинов М. Физическая культура народов Центральной Азии в период вхождения их в состав Ахеменидского государства // Вестник педагогического университета ТГПУ имени Садриддина Айни. - Душанбе, 2018. - №1(44). - С.28-37.
3. Власова О.В., Ольшевская А.Д. Социологический анализ отношения молодежи к массовому спорту // Экономика, социология и право. - 2016. - № 9. - С. 37-41.
4. Давлятбоева С.А. Омилҳои асосии рушди оммавияти тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш / С. А. Давлятбоева // Паёми. “Донишгоҳи миллии Тоҷикистон”, 2019. - № 8. – С.306 - 308
5. Коломийченко Е.В. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спор том как компонент развития физической культуры личности // Северокавказский психологический вестник. 2017. - № 10/1. - С. 35-39.
6. Мичуда Ю.П., Жуляев В.Н. Особенности финансирования массового спорта в Европе // Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. 2016. - С. 40-44.
7. Паначев В.Д. Проблемы управления социальным институтом спорта // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. 2016. - № 2(57). - С. 207.
8. Салимов Х.К. Педагогические условия воспитания патриотизма студентов средствами национальных таджикских подвижных игр и народных традиций: дис. канд. пед. наук: Душанбе, 2015. - 174 с.

УДК 791.01

ДЖИУ-ДЖИТСУ СПОРТЫНДАҒЫ ОҚУ-ЖАТТЫҒУ ҮДЕРІСІНДЕ ДЕНЕ ҚАБІЛЕТТЕРІНІҢ ДИНАМИКАСЫН ЗЕРТТЕУ

Серікова З.Қ. - Дене шынықтыру және спорт мамандығы 1 курс магистрант
Марчибаева У.С. - педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент
Салиева А.Ж. - педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент
Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық Университеті, Астана, Қазақстан

Аңдатпа: Бұл зерттеу жұмысы джиу-джитсумен айналысатын мектеп жасындағы спортшылардың дене дайындығының динамикасын зерделеу мақсатында жүргізілді. Зерттеу барысында спортшылардың бастапқы және соңғы дене дайындық көрсеткіштері салыстырмалы түрде бағаланды, олардың жетістіктерінің өзгерісі қадағаланды. Ғылыми жұмыс спортшылардың аэробты және анаэробты көрсеткіштерінің жақсаруын, сондай-ақ жаттығу әдістемелерінің тиімділігін анықтауға бағытталды. Зерттеу нәтижелері спортшылардың дайындығын арттыру және олардың жарыстағы өнімділігін жақсарту жолдарын ұсынды. Зерттеудің басты маңыздылығы – джиу-джитсу сияқты нақты спорт түрінде жаттығу процестерінің дене дайындығын қалай жақсартатынын түсіну болып табылады. Бұл зерттеу арқылы бапкерлер мен спорт ұйымдастырушыларына спортшылардың дене шынықтыру жүйесін жетілдіру жөнінде нақты ұсыныстар дайындалды. Зерттеу нәтижелері спортшылардың дене дайындығы деңгейінің өзгеруін көрсетті, олардың аэробты және анаэробты қабілеттерінің жетілдіруіне әкелді. Сонымен қатар, бұл зерттеу арқылы жинақталған деректер спорттық жаттығулардың тиімділігін арттыру мен спортшылардың жеке және командалық жетістіктерін жоғарылату үшін пайдаланылуы мүмкін.

Кілт сөздер: джиу-джитсу, дене дайындығы, аэробты, анаэробты көрсеткіштер, жаттығу әдістемесі

STUDY OF THE DYNAMICS OF BODY ABILITIES DURING TRAINING IN JIU-JITSU SPORTS

Serikova Z.K., Marchibaeva U.S., Salieva A.Z., National University named after L.N. Gumilyov, Astana, Kazakhstan

Abstract: This research work was conducted in order to study the dynamics of physical training of school-age athletes practicing jiu-jitsu. In the course of the study, the initial and final indicators of physical fitness of the athletes were compared, and the change in their achievements was monitored. The scientific work was aimed at determining the improvement of aerobic and anaerobic indicators of athletes, as well as the effectiveness of training methods. The results of the study suggested ways to improve the training of athletes and improve their performance in competition. The main focus of the study is to understand how training processes improve physical fitness in a specific sport such as jiu-jitsu. Through this study, specific recommendations for improving the physical training system of athletes were prepared for coaches and sports organizers. The results of the study showed a change in the level of physical fitness of the athletes, which led to the improvement of their aerobic and anaerobic abilities. In addition, the data collected through this study can be used to improve the effectiveness of sports training and to increase the individual and team achievements of athletes.

Keywords: jiu-jitsu, physical fitness, aerobic, anaerobic indicators, training methodology

Бұл зерттеу мақаласы джиу-джитсу спортымен айналысатын мектеп оқушыларының дене дайындығының динамикасын зерделеуге арналған. Қазіргі уақытта «Джиу-джитсу» спорты халықаралық аренада да, Қазақстан Республикасында [3] да танымал болуда. "Дене шынықтыру және спорт туралы" Қазақстан Республикасы Заңының 7-бабының 62) тармақшасына сәйкес Спорттың басым түрлерінің республикалық тізбесіне (А тобына) Джиу-джитсу спорт түрі бекітілді.[2] Бұл спорт түрі елімізде дамуы мен таралуын мұқият қадағалауды жалғастырып, барған сайын берік позицияға ие болып отыр. Бұл олимпиадалық емес және басым спорт түрі.[4] Бұл спорт түрі жазғы Азия ойындарының бағдарламасына енгізілген. Әдетте, джиу-джитсумен айналысатын спортшылардың дене дайындығына көп көңіл бөлінбейді, олардың жеке жетістіктеріне бағдарланған жүйелі және ғылыми негізделген зерттеулер аз. Осы кемшіліктерді жабу арқылы жоба спортшылардың жаттығу сапасын арттыруға және жарыстардағы өнімділігін жоғарылатуға ықпал етеді. Бұл зерттеу арқылы қол жеткізілетін түсініктер джиу-джитсу жаттықтырушыларының және бапкерлерінің әдістемелік құралдарын жетілдіруге қызмет етеді.

Жалпы дене дайындығы спортшының дене қасиеттерінің, функционалдық мүмкіндіктері мен жүйелерінің жан-жақты дамуын, бұлшықет қызметі процесінде олардың көріністерінің үйлесімділігін қамтиды. Спорттық жаттықтырудың аса маңызды құрамдас бөліктерінің бірі болып табылатын дене қабілеті қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамытуға бағытталған.

Мақсаты:

Джиу-джитсумен айналысатын мектеп оқушыларының дене дайындығы деңгейінің динамикасын талдау арқылы олардың жалпы дене дайындығын және спорттық өнімділігін жақсартуға бағытталған әдістерді әзірлеу.

Әдістері:

1. Ғылыми әдебиеттерді талдау - Джиу-джитсумен айналысатын спортшылардың дене дайындығына қатысты ғылыми және методикалық мәліметтерді зерттеу.

2. Педагогикалық бақылаулар – Спортшылардың дене дайындығын бағалау үшін жаттығулар кезінде бақылаулар жүргізу.

3. Статистикалық талдау - Жиналған деректерді статистикалық өңдеу арқылы зерттеу мәліметтерінің сенімділігін қамтамасыз ету.

Негізгі бөлім:

Стильдің негізін қалаушы Жапониядағы Мимасака провинциясының әскери қолбасшысы Такенучи Хисамори болып саналады. Алғашында бұл спорт түрін самурайларды жаттықтыру үшін қолданған.[1] Кейіннен бұл жекпе-жек жүйесі дзюдо мен айкидоның негізі болды. Басты қағида – спортшының өз күшін тұрақты сақтап, қарсыластың қате жасаған қимылын өз пайдасына асыру. Джиу-джитсу негізгі бағыттарына байланысты – бразилиялық (партер) және жапондық (ауырсыну техникасы мен позицияда ұстау) деп бөлінеді.

Джиу-джитсу спортын зерттеу үшін арнайы спорт клубтары мен спорт мектептері таңдалды, онда мектеп оқушыларының дене дайындығы бағаланды. Зерттеу процесінің негізгі кезеңдері мынадай қадамдардан тұрды:

1. Зерттеу жұмысын өткізетін орынды дайындау - Арнайы белгіленген Ақмола облысы, Целиноград ауданы, Қабанбай батыр ауылындағы спорттық оқу-жаттығу орны анықталды.

2. Спортшылар тобын жасақтау - Тәжірибеге қатысуға 16-17 жастағы 1 жылдық тәжірибесі бар спортшылар таңдалды. Олардың дене ұзындығы мен дене салмағы сынды антропометриялық көрсеткіштері бастапқы кезеңде алынды.

3. Дене қабілеттерін зерттеу әдістемесін негіздеу - Зерттеу жоспары бойынша жүйелі түрде жаттығулар мен тестілеулер жүргізілді. Әрбір кезеңнен кейін жиналған деректерді талдау арқылы спортшылардың дене дайындығындағы өзгерістер бағаланды.

4. Зерттеу жұмысын ұйымдастырып және жүргізу – Зерттеу жұмысы белгіленген алгоритммен орындалды.

5. Алынған нәтижелерден талдау жасау - Зерттеу жұмысының аяқталуымен, спортшылардың дене дайындығының көрсеткіштерінің қалай өзгергені анықталып, жинақталған мәліметтер статистикалық бағдарламалар көмегімен талданды. Бұл талдау арқылы зерттеу әдістемесінің тиімділігі көрсетіліп, одан әрі жетілдіруге ұсыныстар дайындалды.

Зерттеу нәтижесін талдай келе, бұл зерттеу жұмысы джиу-джитсумен айналысатын спортшылардың дене дайындығының өзгеру динамикасын бағалауды мақсат етті. Зерттеу барысында спортшылардың бірнеше негізгі дене көрсеткіштері қарастырылды. Келесі кесте зерттеу барысында жинақталған негізгі өлшемдерді және олардың статистикалық талдау нәтижелерін көрсетеді:

Кесте 1. Джиу-джитсу спортшыларының дене дайындығы көрсеткіштерінің динамикасы (n=15)

Көрсеткіштер	Бастапқы	Аралық	Соңғы	Сенімділік деңгейі	
				t	p
30 м жүгіру, с	5,57±0.21	5,18±0.27	4,66±0.22	2,19	< 0,05
Турникте тартылу, рет саны	13±1,59	14,62±1,78	16,68±1,44	9,48	<0,01
Жатқанда қолды бүгу және созу, рет саны	21,81±2,42	27,43±2,03	34,12±3,05	1,11	< 1,20
Турникке ілулі тұрғанда аяқты көтеру, рет саны	17,31±1,49	21±2,19	24,13±1,95	8,39	< 0,01
Арқанға өрмелеу 5 м аяқтардың көмегімен, с	11,82±0,65	10,78±0,61	10,32±0,63	6,14	< 0,01
Орыннан ұзындыққа секіру, см	235,18±16,50	245,75±14,29	254,68±13,71	1,26	< 1,20
3000 м жүгіріс, с	13,03±0,58	11,99±0,62	10,25±0,64	3,68	< 0,01

- 30 метрге жүгіру - Бастапқы көрсеткіштерге қарағанда, соңғы көрсеткіштер айтарлықтай жақсарған. Бастапқы орташа уақыт 5,57 секундтен, соңғысы 4,66 секундқа дейін

азайған. Статистикалық талдау t -мағынасы 2,19 және $p < 0,05$ көрсеткішімен осы өзгеріс маңызды деп танылды.

- Турникте тартылу - Спортшылардың орташа тартылу саны 13-тен 16,68-ге дейін өсті. t -мағынасы 9,48 және $p < 0,01$ көрсеткішімен бұл өзгеріс статистикалық тұрғыдан өте маңызды.

- Қолды бұғу және созу - Бұл тесттің нәтижелері де жақсарды, бірақ t -мағынасы тек 1,11 және $p < 1,20$ болғандықтан, бұл өзгеріс статистикалық тұрғыдан маңызды емес.

- Турникке ілулі тұрғанда аяқты көтеру - Осы көрсеткіш бойынша да айтарлықтай жақсару байқалды, 17,31-ден 24,13-ке дейінгі өсім статистикалық тұрғыдан маңызды болды ($t = 8,39$; $p < 0,01$).

- Арқанға өрмелеу 5 м аяқтардың көмегімен - Бұл көрсеткіште де жақсару байқалды, 11,82 секундтан 10,32 секундқа дейін. t -мағынасы 6,14 және $p < 0,01$ көрсеткішімен бұл маңызды деп саналады.

- Орыннан ұзындыққа секіру - Жүргізілген зерттеулер ұзындықта секірудегі өзгеріс маңызды емес ($t = 1,26$; $p < 1,20$).

- 3000 метрге жүгіру - Осы ұзақтыққа жүгіруде жақсару байқалды, 13,03 секундтан 10,25 секундқа дейін ($t = 3,68$; $p < 0,010$).

Осы зерттеу нәтижелері джиу-джитсумен айналысатын спортшылардың дене дайындығының кешенді дамуына байланысты түсініктерді кеңейтеді. Талдау кезінде дене дайындығының әртүрлі көрсеткіштерінің өсуі жүйелі жаттығу бағдарламасының тиімділігін көрсетеді, бұл спортшылардың жеке дамуына қосымша ықпал етеді.

Қорытынды:

Бұл зерттеу мақаласы аясында жүргізілген талдаулар және эксперименттер нәтижесінде джиу-джитсумен айналысатын мектеп жасындағы спортшылардың дене дайындығының жақсаруы байқалды. Зерттеу көрсеткіштерінің жақсаруы дене жүктемелерінің дұрыс ұйымдастырылуымен және олардың тиімділігін арттыратын жаңа әдістемелік шаралардың енгізілуімен тығыз байланысты. Тестілеу нәтижелері спортшылардың аэробты және анаэробты көрсеткіштерінің елеулі өсімін көрсетті, бұл олардың жалпы спорттық өнімділігіне оң әсер етті.

Әдебиеттер тізімі:

1. Sport-wiki.org. Спортивная энциклопедия. – Джиу-джитсу, 2016-2023.
2. «Әділет». Қазақстан Республикасы нормативтік құқықтық актілерінің ақпараттық-құқықтық жүйесі. 2012.
3. Ассоциация джиу-джитсу Казахстана/ https://www.instagram.com/jj_kaz/
4. Ju-Jitsu International Federation/<https://jjif.sport/>
5. <https://www.britannica.com/science/Students-t-test>

УДК 796.01

СЕМЕЙНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ПРОЕКТЫ В КОНТЕКСТЕ «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»

**Голубева Г.Н. – доктор педагогических наук, профессор
Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, Казань, Россия**

Аннотация: Основной акцент трансформации движения «Спорт для всех» делается на привлечении всех категорий населения к занятиям физической культурой и спортом на регулярной основе, формировании потребности в двигательной активности, создании условий

для ее реализации, проведении научных исследований и популяризации здорового стиля жизни. Для этого используются: Федеральный проект «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография»; Программа всеобщего обучения детей плаванию «Плавание для всех»; Всероссийский конкурс спортивных проектов «Ты в игре»; Конкурс «Спорт для всех» фонда Потанина. Выявлено, что расширяется количество и содержание физкультурно-спортивных проектов семейной направленности, например, семейный Фестиваль ГТО, «Семейный забег», «Всей семьей на тренировку», из видов спорта особенно популярно спортивное ориентирование. среди них: «За здоровьем в парки и скверы», «Моя семья – моя команда», Timerman Orienteering и другие.

Ключевые слова: спорт для всех, семья, физкультурно-спортивный проект.

FAMILY PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS PROJECTS IN THE CONTEXT OF "SPORT FOR ALL"

Golubeva G.N., Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia

Abstract. The main focus of the transformation of the "Sport for All" movement is on attracting all categories of the population to physical education and sports on a regular basis, forming the need for physical activity, creating conditions for its implementation, conducting scientific research and popularizing a healthy lifestyle. For this purpose, the following are used: The Federal project "Sport is the norm of life" of the national project "Demography"; the Program of universal swimming education for children "Swimming for all"; the All-Russian competition of sports projects "You are in the game"; The Competition "Sport for All" of the Potanin Foundation. It has been revealed that the number and content of family-oriented physical culture and sports projects is expanding, for example, the TRP family Festival, "Family Run", "The whole family for training", Orienteering is especially popular among sports, among them: "For health in parks and squares", "My family is my team", Timerman Orienteering and others.

Keywords: sports for everyone, family, physical education and sports project.

Трансформация движения «Спорт для всех» заключается в изменении его цели, задач, основных направлений развития. Основной акцент делается на привлечении всех категорий населения к занятиям физической культурой и спортом на регулярной основе, формировании потребности в двигательной активности, создании условий для ее реализации, проведении научных исследований и популяризации здорового стиля жизни [3-5].

Спорт для всех (SFA) — физические упражнения, выполняемые в свободное время, с требованиями, доступными любому человеку в соответствии с его физическим состоянием и возрастом, осуществляемые в соответствии с правилами спортивных специализаций или измененные по общему соглашению между участниками и организаторами. Понятие «Спорт для всех», официально появилось в 1966 году, когда Европейский Совет принял концепцию развития спорта и включил ее в свою культурную программу [6].

Совет по физической культуре и спорту при президенте страны поддержал такие инициативы и физкультурно-спортивные проекты:

- внедрение механизмов государственно-частного партнерства в процесс создания спортивной инфраструктуры;
- создание системы физкультурно-спортивных клубов по месту учебы, работы и жительства, стимулирование членства в этих клубах и организация соревнований;
- формирование комплексных спортивных общественных пространств при благоустройстве территорий и строительстве новых микрорайонов;
- введение механизма приоритетного выделения бюджетных средств на приведение в нормативное состояние объектов спорта;
- включение граждан в спортивные мероприятия;

- предоставление грантов для развития спорта.

Реализация программы «Спорт для всех» в стране осуществляется в рамках реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [1].

Основные направления:

- обеспечение доступных условий и равных возможностей для занятий физической культурой и спортом для граждан всех возрастных категорий;

- формирование системы мотивации различных категорий населения. Включая лиц старшего возраста, социально незащищенных слоев населения, к физическому развитию и спортивному образу жизни;

- создание возможностей для самореализации и развития способностей граждан в сфере физической культуры и спорта.

Отдельные инициативы:

-- Федеральный проект «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография», направлен на создание условий для занятий физической культурой и спортом, массового занятия спортом для всех категорий и групп населения (возрождение комплекса ГТО, проведение тренировок, программ и т.д), включая повышение уровня обеспеченности населения спортивными сооружениями и подготовку спортивного резерва, подготовку и переподготовку физкультурно-спортивных кадров;

- программа всеобщего обучения детей плаванию «Плавание для всех» (2024);

- Всероссийский конкурс спортивных проектов «Ты в игре», позволяет выявлять и развивать яркие спортивные инициативы;

- конкурс «Спорт для всех», который проводится фондом Потанина с 2021 года, поддерживает инициативы некоммерческих организаций по развитию любительского спорта как социокультурного феномена, способствующего укреплению социальных связей и развитию человеческого капитала, а также реализации проектов с устойчивыми социальными проектами.

Цель этих программ – повышение качества жизни населения через физическую активность, и как следствие к 2030 году увеличение количества систематически занимающихся физической культурой и спортом жителей страны до 70% (105 млн. человек).

Мы провели анализ проектов семейной направленности (минимум один взрослый и один ребенок 5-14 лет) включающих спортивное ориентирование, реализованных на региональном уровне, среди них такие: «За здоровьем в парки и скверы», «Моя семья – моя команда», «SVIYAGA FEST. QUEST», Timerman Orienteering (новый формат ориентирования - в здании Поволжского ГУФКСиТ - 1,2, 3 этажи, проводилось в рамках «Неделя спортивного менеджмента» совместно с Timerman и Федерацией ориентирования республики, в том числе в забегах участвовали семьи).

Популярен и семейный Фестиваль ГТО — это мероприятие, которое проводится в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [2]. Цель фестиваля — привлечь различные категории населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также повысить уровень физической подготовленности населения. Фестиваль проходит в три этапа: муниципальный, региональный и всероссийский. Участники фестиваля — семейные команды, состоящие из одного ребёнка, двух родителей и бабушки или дедушки. На фестивале участники выполняют нормативы испытаний комплекса ГТО и участвуют в спортивной и культурной программах. Так число участников ежегодно увеличивается:

- в 2021 году участвовало 37 семей,

- в 2022 – 47 семей,

- в 2023 - 50 семей,

- в 2024 - 52 семьи.

Кроме того появились новые физкультурно-спортивные тренды для семьи:

«Всей семьей на тренировку»;

«Семейный забег» (кросс наций, например, Казанский полумарафон (3; 10;21,1 км), забег РФ. Казань 2024 (1;5;10;.21,1км) и другие;

Фитнес в парках;

Приключенческие квесты;

Фитнес-челленджи;

«Семейные ценности и традиции» (финальный этап корпоративного социального проекта ОАО «РЖД» на спортивном фестивале «ЛЮКО. Мы вместе», 2024).

Таким образом, виды и содержание физкультурно-спортивных проектов для семьи, а также их количество ежегодно расширяются.

Список литературы:

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года /Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/566430492?marker=6580IP>

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Режим доступа: <https://www.gto.ru/>

3. Голубева Г. Н., Голубев А. И. Метод попутной тренировки - "фитнес на ходу" - как современная технология самоменеджмента // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9. – № 2. – С. 48-53. – DOI 10.36028/2308-8826-2021-9-2-48-53.

4. Голубева Г. Н., Сафиуллина А. А. Физкультурно-оздоровительные технологии в семье для формирования активного двигательного режима ребенка // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 6. – С. 23-24.

5. Голубева Г. Н. Управление физкультурно-оздоровительными технологиями в семье с помощью приложений на смартфоне // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 6. – С. 30.

6. Doczi T. Sport For All (SFA)/T. Doczi//SPORT SCIENCE AND PHYSICAL EDUCATION – Vol. II - ©Encyclopedia of Life Support Systems(EOLSS)//Режим доступа: https://https://www.eolss.net/ebooklib/sc_cart.aspx?File=E6-168-10

УДК 7.092.06

СПОРТ САЛАСЫНДА ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТ ЭЛЕМЕНТТЕРІН ҚОЛДАНУ

Жунусбеков Ж.И. - педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор,

Жолдасбек Б.А. - докторант,

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Спорттың әр түрлі саласында жасанды интеллектіні қолдану мүмкіндіктерін талқылау қазіргі күнгі өзекті мәсілінің бірі болып табылады. Компьютерді, компьютерлік модельдеуді, бағдарламаларды, виртуальдық әдістерді қолдану, заманауи инновациялық технологияларды қолдану, яғни бір сөзбен айтқанда жасанды интеллект технологиялары негізінде қарсыластар мен жекелеген спортшылардың өнерін талдауға, оңтайлы стратегияларды жасау үшін өз қателіктерін талдауға мүмкіндік береді. Футболда, бокста, баскетболда және басқа да ойын спортында жасанды интеллект таланттарды табу және ойыншының трансферлік құнын бағалау үшін қолданылады. Мақаланың мақсаты жасанды интеллектіні қолдану мүмкіндіктерін зерттеуге арналған және спорт саласындағы ең маңызды зияткерлік әдістерге шолу жасау. Зерттеу нәтижелері бойынша оны пайдалану перспективалары анықталды, спортта жасанды интеллектіні қолдану кезінде туындайтын проблемалар талқыланды. Осы мақаланың практикалық маңыздылығы жасанды интеллект элементтерін спорттық аналитикаға және спорт саласының өзге де бағыттарына енгізу проблемеларында жатыр.

Кілт сөздер: спорт, жасанды интеллект, ақпараттық технология, дене шынықтыру, спорттағы жасанды интеллект, ақылды технологиялар.

USE OF ELEMENTS OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN THE FIELD OF SPORTS **Zhunosbekov Zh.I., Zholdasbek B.A., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan**

Abstract. Discussion of the possibilities of using artificial intelligence in various fields of sports is one of the pressing issues. The use of computers, computer modeling, programs, virtual methods, the use of modern innovative technologies, i.e. in a word, it allows you to analyze the performances of rivals and individual athletes based on artificial intelligence technologies, analyze their mistakes in order to create optimal strategies. In football, boxing, basketball and other sports, artificial intelligence is used to find talent and estimate the transfer value of a player. The purpose of the article is to study the possibilities of using artificial intelligence and review the most important intellectual methods in the field of sports. Based on the results of the study, the prospects for its use were determined and the problems that arise when using artificial intelligence in sports were discussed. The practical significance of this article lies in the problems of introducing elements of artificial intelligence into sports analytics and other areas of the sports field.

Keywords: sports, artificial intelligence, information technology, physical education, artificial intelligence in sports, smart technologies.

Кіріспе. Ақпараттық-коммуникациялық технологиялардың заманауи дамуы қоғам өмірінің әртүрлі салаларында жасанды интеллектіні қолдану мәселелерін арттырып келеді. Жасанды интеллект технологиясы өз заманындағы электр қуаты мен Интернет сияқты революциялық болды. Ол адамның өмір салтын түбегейлі өзгерте алады, көптеген жұмыс процестерін автоматтандырады және маңызды экономикалық құндылықтар жасай алады. Сондықтан да қазіргі уақытта дене шынықтыру, спорт саласында да жасанды интеллект элементтерін қолданудың маңыздылығын зерттеу өзекті мәселенің бірі болып табылады.

Бүгінгі таңда жасанды интеллектті спортта қолдану проблемасына ерекше қызығушылық артып келеді. Жасанды интеллект мүмкіндіктерін пайдалану айтарлықтай әлеуетке ие болуда. Әсіресе дайындық кезінде жасанды интеллектіні қолданылатын спортшылардың нәтижеге жету мүмкіндіктері жақсарыды. Жасанды интеллект жарақат алу қаупін болжауға мүмкіндік береді, сонымен қатар ойын стратегияларын оңтайландырады.

Жасанды интеллект тақырыбын қарастыра отырып, осы тұжырымдаманың мәнін талдасақ, бұл жаңа, дамып келе жатқан жүйе, басқаша айтқанда, спорттық аналитикада деректерді талдау және болжау міндеттерін жүзеге асыруға бағытталған бағдарламалық жасақтама [1]. Уақыт өте келе "жасанды интеллект" ұғымының анықтамасы кеңейіп түсіп, жаңа аспектілер игеріліп, оның мүмкіндіктері қолданылуы мүмкін бағыттарды дамыта түсуде. Бір нәрсе өзгеріссіз қалды. Ол нейрондық желілер адамның дағдыларын компьютерлік машинада көбейтуге, сондай-ақ тапсырмаларды ескере отырып кез-келген процесті автоматтандыруға қабілетті. Спорттан басқа мұндай инновациялар лингвистикада, бизнесте, логистикада, медициналық диагностикада, білім беру қызметінде, өнеркәсіп және көлік саласында қолданылуды. Табиғаты бойынша жасанды интеллект технологиялары халық шаруашылығының кейбір саласында жай дамуда және дамуы техникалық прогрестің ерекшеліктеріне байланысты болып тұр.

Адамзаттың әртүрлі қажеттіліктеріне жауап бере отырып, жасанды интеллекттің кейбір бағыттары спортты, спортшылардың қызметін түбегейлі өзгерте алады, сонымен қатар жаттықтырушылар штабы мен жанкүйерлерінен туындайтын мәселелерді шеше алады. Спорттық инновациялар аясында қолданылатын қосымшалардың көпшілігі жаттығуларды талдауға және бақылауға бағытталған [2]. Қоғам дамуының қазіргі кезеңінде жасанды интеллекттің инновациялық мүмкіндіктері кеңейіп түсуде. Мысалы, спорттық жарыстардың

нәтижелерін болжау, сондай-ақ жеке ерекшеліктерін ескере отырып, белгілі бір спортшы үшін оңтайлы жаттығулардың тиімді әдістерін жасау қамтамасыз етілуі мүмкін.

Соңғы жылдары жаттықтырушылар "ақпараттық технологиядан көмек сұрауға" белсенді түрде жүгінуде. Осы сала мамандарының пікірінше, ақпараттық коммуникациялық технологияны енгізу жарыстардың ортасында жедел шешім қабылдауға, спорттық іс-шараны ұйымдастыруды жеңілдетуге, спорттық талдау жүргізуге ықпал етеді [3].

Спорттағы жасанды интеллектті қолданудың негізгі бағыттары келесідей:

1. Талантты спортшыларды табу және таңдау;
2. Жарысқа дайындық-жаттығу және тәлімгерлік, жарақаттарды бақылау мен талдауды жүзеге асыру, ойынды жоспарлау, ойынға тиісті команданы таңдау;
3. Ойын ішіндегі белсенділік-төрешілер мен жаттықтырушылар;
4. Матч аналитикасы-талдау, реакциялар, ойыннан кейінгі қалпына келтіру процестері;
5. Медиа және жанкүйерлермен жұмыс-спортқа, коммерциялық спортқа, жаңалықтар мен мазмұнға материалдар;
6. Басқару және қызмет көрсету-спорттық жарыстарды басқару, демеушілік, клуб пен команданы басқару.

Байқап отырғанымыздай спортта жасанды интеллектті қолдану категорияларының өзіндік ерекшеліктері бар.

Сонымен, қазіргі уақытта цифрлық технологиялар тиісті мобильді қосымшалар мен ақылды гаджеттер арқылы спорттық міндеттерді жүзеге асырудың қуатты әсері мен қабілетіне ие. Мысалы, спортшылардың белгілі бір жарақаттарға бейімділігін талдауға ықпал ететін генетикалық биомаркерлер; LSee – қан үлгілері негізінде спортшыны әртүрлі күрделіліктегі жаттығуларға бейімдеуге мүмкіндік беретін интеллектуалды бағдарламалар. Ақылды құрылғылар ешқашан тірі адамның жұмысын алмастыра алмайтыны анық, бірақ жаттықтырушы, спортшы, оқытушы және т.б. үшін қосымша (көмекші) механизм ретінде қызмет етеді.

Ақпараттық технологиялардың мүмкіндіктері жетілдірілуде, олармен бірге әлем дамып келеді, ал жасанды интеллект футбол, жеңіл атлетика, бокс және көптеген спорт түрлеріндегі жетістіктерге жол ашады. Жүргізілген сауалнамаларға сәйкес, спортшылар, жанкүйерлер, кәсіпқой спортсмендер және спорт индустриясының басқа да өкілдері жасанды интеллект қабілеттерінің бағыты мен әрқилылығын атап көрсетеді, сондықтан олардың қазіргі қолданылуы мен маңыздылығы күмән тудырмауы керек [4].

Сонымен, спорттағы жасанды интеллектінің артықшылықтарын атап өтуге болады.

Олар:

- биомеханика мен физиологияның дене шынықтыру кезеңдеріне әсер ету дәрежесін зерттеу;
- спорттық деректерді on-line режимінде өңдеу, яғни нақты уақыт;
- дәлдік пен жылдамдыққа байланысты көлемді спорттық деректерді талдау;
- спорттық жарыстар туралы ақпаратты сақтау және өңдеу;
- статистиканы талдау;
- жасанды интеллектіні спортқа енгізу нәтижесінде алынған деректер негізінде жаттығу процесін жүргізу жүзеге асыру;
- ойынның алдағы нәтижесі туралы болжамдар;
- спортшының денесінде болып жатқан барлық процестерді зерттеуге ықпал етеді, соның негізінде жаттықтырушылар оның жаттығу процесін оңтайландырады және жұмыстың жеке траекториясын жасайды;
- спортшылардың ойынын талдау;
- ойыншылардың ықтимал жарақаттарын болжау мүмкіндігі;
- қарсыластар ойынының стиль сипаттамаларын модельдеу мүмкіндігі;
- спорттық ойындарда төрешілік қызметті жүзеге асыру шеңберіндегі артықшылықтар;
- жанкүйерлермен тиімді қарым-қатынас.

Жасанды интеллект технологияларын қолданудағы ерекше мақсат ойынның болашақ нәтижесі және жанкүйерлермен тиімді қарым-қатынас туралы болжамдарды уақытылы жасау екенін ескерсек, спорттық міндеттерді бағдарламалық немесе аппараттық түрде іске асыру ойыншылар туралы ақпарат жинауда, жаттықтырушылық жұмысты бағалауда және спорттық ойындарды өткізуге байланысты басқа деректерді зерттеуде қолданылады [5]. Қолданылатын әдістердің әртүрлілігі спортшылардың күшті және әлсіз жақтарын бағалаудың дәлдігінде көрінеді, сонымен қатар стратегиялар мен командалардың тиімділігін анықтауға және зерттеуге, ойынның белгілі бір динамикасын анықтауға мүмкіндік береді.

Жасанды интеллект технологияларының негізгі элементтері "Машиналық оқыту" және "алынған деректерді талдау" ғана емес спорттық жүйелерді дамыту үшін ол спорт түрлерін ажырата білуі және аналитикалық есептеулер жүргізуі керек. Алайда кейбір жаттықтырушылар жаңа технологияларды қолдануға бейімделмегендігі байқалады .

Жасанды интеллекттің артықшылықтарының бірі команда құру үшін қатысушыларды таңдау мәселесін шешуге мүмкіндік береді, атап айтқанда жаңа топ мүшелерін құру немесе қажет болған жағдайда оның құрамын жаңарту. Айта кететін жайт, бұл жағдайда технология ең әлсіз және күшті ойыншыларды іздемейді, ол әрі қарай не істеу керектігін түсіну үшін әр ойыншының жеке ерекшеліктерін анықтауға бағытталған. Бұған дейін жаттықтырушылар құрамы мен медициналық мекемелердің өкілдері команданы өз бетінше бағалаумен айналысса, енді бұл міндетті ақпараттық жүйе шеше алады. Келесі міндет-оңтайлы ойын стратегиясын анықтау. Мұнда нейрондық желінің жұмысы команданы таңдау кезімен ұқсас, алайда кейбір ерекшеліктері бар. Ойынның жеңімпаз стратегиясын әзірлеу үшін белгілі бір спорт түріндегі бірнеше жарыстардан әртүрлі бейне фрагменттерді талдау әдісі қолданылады, осылайша ойынның белгілі бір кезеңінде топ мүшелерінің дұрыс және сәтсіз әрекеттерін анықтайды. Жүйе спортшылардың барлық қимылдарын бақылауға, одан әрі модельдеуге және сәйкесінше есептеулерге мүмкіндік береді .

Жаттығу процесін оңтайландыру бойынша , яғни жаттығулардың тиімді әдісін анықтауға мүмкіндік береді. Жеке спортшының деректері зерттеледі, оның әл-ауқаты тексеріледі, содан кейін ғана жаттығу әдісін таңдау туралы қорытынды жасалады, кейінірек әр ойыншыға ұсыныстар беріледі.

Қорыта келе жасанды интеллект спортты дамытудың перспективалы бағыттарының бірі болып табылатындағы айқындала түсті. Спорттағы жасанды интеллект жұмысы идеялардың қолдану аясының қаншалықты көп функциялы екенін көрсетті. Жаттығу, жарыстарды ұйымдастыру, спортшыларды оңалту, қауіпсіздікті қамтамасыз ету және жабдықтар жасау сияқты спорттағы басқа да жұмыс түрлерінде қолдануға болады және негізгі мақсаттарға қол жеткізуге ықпал етеді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Иванцов П. П. Искусственный интеллект в спортивной тренировке: монография / П. П. Иванцов, А. Б. Лукьянов, Б. Г. Лукьянов, В. С. Степанов. Санкт-Петербург: Изд-во СПбГИКиТ, 2021. — 256 с.
2. Василюк А.А. Искусственный интеллект в сфере физического воспитания и спорта // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 32. – С. 1487-1492.
3. Мухитдиновнабрь+40000мельнДобрый день Данилова Н.В. Искусственный интеллект в спорте // Наука и образование: новое время. – 2019. – № 2(31). – С. 76-79.
4. Applying Artificial Intelligence and computer vision for augmented reality game development in sports. (IJACSA) International journal of advanced Computer science and applications. Vol.14.No.8,2023.
5. Конев М.А. Применение информационных технологий при занятиях спортом // Современные наукоемкие технологии. – 2013. – № 8-1. – С. 72.

ӘОЖ 77.03.05

ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯНЫ ҚОЛДАНА ОТЫРЫП СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУМЕН АЙНАЛЫСУҒА ЫНТАСЫН АРТТЫРУ ӘДІСТЕРІ

Жунусбеков Ж.И. - педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор
Омаров Н.Б. - докторант

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Бұл ғылыми мақалада оқу үдерісінде инновациялық технологияның (ИТ) рөлі, оның дене шынықтыру сабағында студенттердің үлгеріміне әсеріне баса назар аударылады. Зерттеу оқытудың дәстүрлі әдістерімен Будемдекабрь

салыстырғанда, кеңейтілген ИТ-ны пайдалана отырып алынған академиялық нәтижелерді талдауға негізделеді. Мақала студенттердің өзара бірлесіп жұмыс істеуіне және өз бетінше сабақтарға негізделген оқудағы айырмашылықтарды жария ете отырып, тұжырымдамалық ойлау және байланыс орнату қабілетіне назар аударады. Зерттеу нәтижелері ИТ-ны пайдаланатын студенттердің академиялық өнімділігінің айтарлықтай жақсарғанын көрсетеді, бұл білім беру тәжірибесі мен әдіснамасы үшін жаңа перспективаларға жол ашады. Мақала ИТ-ны одан әрі зерделеуге шақырады, сондай-ақ инновациялық тәсілдерді заманауи білім беруге біріктіру үшін болуы мүмкін кедергілер мен үздік тәжірибелерді қарастырады.

Кілт сөздер: дене шынықтыру, мотивация, жаттығу, инновациялық технология, білім беру үдерісі.

METHODS OF INCREASING THE MOTIVATION OF STUDENTS TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE USING INNOVATIVE TECHNOLOGIES

Zhunusbekov Zh.I., Omarov N.B., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. This scientific article focuses on the role of innovative technology in the educational process, its impact on the performance of students in physical education lessons. The study is based on the analysis of academic results obtained using advanced innovative technologies in comparison with traditional teaching methods. The article focuses on the ability of students to think conceptually and establish connections, disclosing differences in learning based on mutual collaboration and independent lessons. The results of the study show a significant improvement in the academic performance of students using innovative technology, which opens up new perspectives for educational practice and methodology. The article encourages further study of innovative technology, as well as considers possible barriers and best practices for integrating innovative approaches into modern education.

Keywords: Physical Culture, motivation, training, innovative technology, educational process.

Кіріспе. Қазіргі жаһандық білім беру үдерісі ғарыштық жылдамдықпен өзгеріп жатқан технологиялық трендтер, білім сапасына қойылатын жоғары талаптар мен әрбір студентке жеке көзқарастың қажеттілігі тұрғысынан алып қарағанда үздіксіз реформалар мен өзгерістерге ұшырауда [1]. Академиялық қоғамдастық үшін қызығушылық тудыратын перспективалардың бірі білім беру саласында ИТ-ны пайдалану болып табылады [2]. Ағымдағы зерттеу жұмыстары ИТ-ны білім беру үдерісіне әсерін талдауға, атап айтқанда, студенттердің дене шынықтыру курсы шеңберінде байланыстар орнату және тұжырымдамалық ойлау қабілетіне бағытталған. Инновациялық технология - бұл спорттағы жаттығуларды айтарлықтай байыта алатын, оларды интерактивті және тартымды ететін қуатты құрал болып табылады. Оқытудың тиімділігін арттыруда ИТ-ны пайдалану виртуалды жаттығу сценарийлерін жасауға, жарыстарды модельдеуге және спортпен айналысушыларға шынайы жағдайда жаттығуға мүмкіндік береді. Бұл материалды тереңірек түсінуге және оқуға деген ынтаны арттыруға ықпал етеді.

Тақырыптың өзектілігі тек ИТ-мен ғана емес, сонымен қатар, білім беру мекемелерінің қазіргі заманғы білім берудің озық технологияларын пайдалана отырып, студенттерді барынша тарту мен ынталандыруды қамтамасыз етуге негізделген. ИТ-ның алдын ала зерттеулер көрсеткендей, студенттердің абстрактілік тұжырымдамаларын визуалды қабылдауын және түсінуін барынша жақсартады және олардың академиялық үлгерімін арттыруға ықпал етеді. Білім берудегі ИТ-ны зерттеу болашақ дене тәрбиесі және спорт мамандарының жаңа құзыреттер мен дағдыларды игеруді талап ететін оқытудың жаңа әдістемелерін әзірлеуге ықпал етеді. [3].

Осы зерттеу шеңберінде алынған деректерді сапалық және сандық талдау ғана емес, сонымен қатар, білім беру үдерісінде ИТ-ны қолданудың әлеуетті перспективалары мен болуы мүмкін кедергілерін анықтау мақсатында оларды мұқият синтездеу жоспарлануда. Бұл озық технологияны қолдану арқылы студенттерді өз бетінше және бірлесіп оқытуға әсерін зерттеуге ерекше назар аударылатын болады.

Біз қазіргі таңда университетте жүргізіліп жатқан дене тәрбиесі пәнінің сапасын терең зерделей келе, оқытудың дәстүрлі тәсілдерін өзгертуге қабілетті жаңа стратегиялар және заманауи құралдармен білім беру әдіснамасын байыта отырып, ИТ-ның мүмкіндіктерін теориялық және практикалық тұрғыдан іске асыруды жан-жақты жүзеге асыруға ұмтылыс жасаймыз.

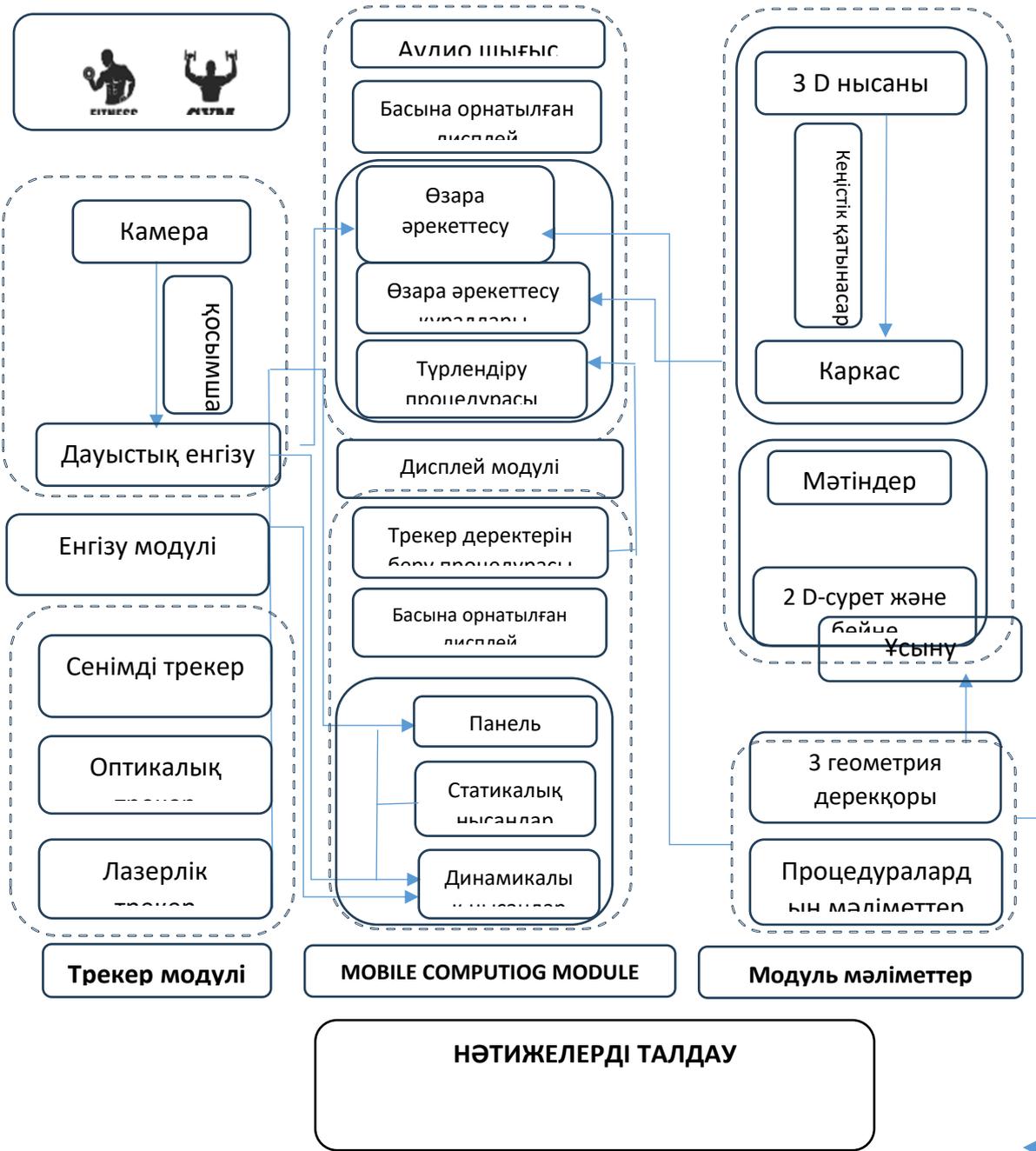
Зерттеудің мақсаты: білім беру үдерісінде оқу ресурстарын күшейту құралы ретінде ИТ-ның мүмкіндіктерін тәжірибеде қолдану; зерттеудің әртүрлі әдістерінің көмегімен ИТ-ның студенттерге ынталандырушы әсерін талдау; болашақта ИТ көмегімен студенттердің өзіне деген сенімділігін арттыру арқылы сөздік қорын кеңейту деңгейін бағалауға бағытталған сандық талдаулар жүргізу; ғылыми жұмысты одан әрі зерттеу үшін негізгі сәттерді бейнелейтін тұжырымдамалық тәсілдер әзірлеу.

Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы. Зерттеу жұмысында ИТ-ны ұғымына жан-жақты талдау жасау, қолданыстағы жаңа термин болғаннан кейін шетелдік ғалымдардың осы тақырып аясындағы жұмыстарын мұқият зерттеп-зерделеу, осы тақырыпқа байланысты жазылған материалдар мен ғылыми мақалаларға шолу жасау, материалдарды өңдеу. Зерттеу болжамының дұрыс және бұрыстығын айқындау үшін дисперсиялық талдау және корреляцияларды анықтау әдістерін қолдану. Ғылыми-зерттеу жұмыстары Халықаралық туризм және меймандостық университетінің базасында орындалып, нәтижелерін оқу үдерісіне ендіру бағытында жұмыстар жүргізу.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. ИТ-ны біздің ғылыми жобамызды 2D немесе 3D графика элементтерін іске асыру арқылы байытады. Адам өзара әрекеттесе алатын немесе көретін объектілердің бір бөлігі іс жүзінде жүзеге аспайтыны тәжірибеде дәлелденген. ИТ қатысушыны бірден таңғажайып әлемде жаңа дүниелерге қол жеткізуге ұмтылмайды, керісінше ол виртуалды шынайылыққа тән қасиет болып табылатын толық енуді білдірмей, ағымдағы контексті жақсартуға баса назар аударады [4, 5].

Ол белгілі бір ортада иммерсивті элементтерді пайдалана отырып, қатысу сезімін тудырады. Қатысу сезімі кеңістіктік, әлеуметтік және жеке болып бөлінеді. Бұл бір тұжырымдаманың әртүрлі аспектілерін білдіреді [6]. Осы тұжырымдама тұрғысынан алып қарағанда, ИТ-ның кез-келген ортасы иммерсивті қасиеттерге ие, өйткені пайдаланушы әле де нақты деректермен, әсіресе әлеуметтік және жеке контексте байытылатын өз әлемінде болады [7].

Бұл ғылыми-зерттеу жұмысы жоғары оқу орындарында «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасында білім алатын студенттерге бағытталады. Дене тәрбиесі курсы аясында ИТ элементтері басым жаттығуларға арнайы шолу ұйымдастырылды. Экспериментке дене тәрбиесі пәніне қатысатын студенттер тартылды. Олардың дене жаттығуларын дұрыс орындауды түсінуін талдау мақсатында қатысушыларға өз іс-әрекеттерін дербес бағалау ұсынылды. Ғылыми-зерттеу жұмысы басталғанға дейін дайындық деңгейін формальды тексеру жүргізілген жоқ. 1-суретте студенттерді ИТ-ны қолдана отырып оқытудың арнайы ұсынылған зерттеу әдіснамасы көрсетіледі.



Сурет 1. Дене жаттығулары

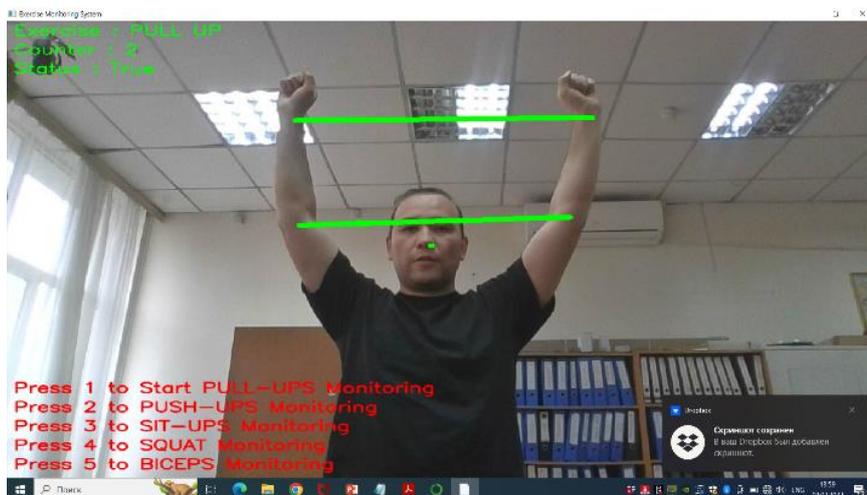


Сурет 2. Зерттеу әдіснамасы

Дене тәрбиесі сабағында орындалатын дене жаттығуларында ИТ-ны дұрыс қолдану әдісі 3-4-суреттерде көрсетіледі. Олар жаттығуларды интерактивті түрде тапсырмалар мен нәтижелерді визуализациялау арқылы студенттерді ынталандыра отырып, озық технологиялардың жаттығу үдерісін қалай байытатынын көрсетеді.



Сурет 3. Еденнен қолды бүгіп-жазу жаттығуын дұрыс жасауды қадағалау



Сурет 4. Белтемірде (перекладина) дұрыс тартылуды қадағалау

Ғылыми-зерттеу жұмысына 2023-2024 оқу жылының 1-ші академиялық кезеңінде Халықаралық туризм және меймандостық университетінде дене шынықтыру пәніне қатысатын 60 бірінші курс студенттерінен тұратын қатысушылар тобы мұқият іріктелді. Осы студенттер тобынан 30 адам «А» және «Б» эксперименттік тобына қабылданып, қалған 30 студент бақылау тобы ретінде қатысты.

Жүргізілген зерттеу жұмысында эксперименттік және бақылау стратегияларының элементтері үйлестірілді, сондай-ақ оқыту әдістемелерінің студенттердің үлгеріміне қалай әсер ететінін талдау үшін екі эксперименттік топты және бір бақылау тобын қоса алғанда, эквивалентті емес бақылау тобының моделі қолданылды [8]. Қосымша, біз зерттеудің түрлі кезеңдерінде, атап айтқанда: басында, ортасында және соңында эквивалентті емес бақылау топтары бар квази эксперименттік сызбаны пайдаландық [9].

Осылайша, зерттеу ИТ-ны қолдана отырып дене тәрбиесін өткізу әдістері студенттерде оқытудың дәстүрлі әдістерімен салыстырғанда өзара байланыс орнату қабілетін

қалыптастыруға неғұрлым тиімді ықпал ете алатынын көрсетеді. Оқу үдерісінде ИТ-ны пайдаланатын топтар, әсіресе бірлескен білім беру белсенділіктеріне қатысқандар қосымша қолдаусыз ИТ-ға байланысты тақырыптар бойынша ғана оқығандармен салыстырғанда жақсы нәтижелер көрсетті. Өзін-өзі басқаратын оқыту тұжырымдамасы жеке адамдар өздерінің білім беру үдерісінде басты бастамашылар рөлін өзіне ала алады деген болжамға негізделеді.

Қорытынды. Жүргізілген зерттеу қорытындысында студенттердің академиялық үлгерімін арттыруға ықпал ететін қуатты білім беру құралы ретінде ИТ-ның маңыздылығы атап көрсетіледі. Бұл зерттеулер ИТ-ны, әсіресе оқытудың коллаборациялық және заманауи білім беру стратегияларымен үйлесімде пайдалану студенттердің дене шынықтыру бойынша оқу материалдарын түсіну деңгейіне оң әсер ететінін көрсетеді. Алайда, мақалада ИТ-ны білім беру үдерісіне ендіру кезінде мүмкін болатын шектеулер мен кедергілерді одан әрі зерделеу қажеттігіне назар аударылады. Зерттеушілер осы технологияның әлеуетін барынша ашу және білім алушылардың терең және ұзақ білімін қалыптастыруға ықпал ету үшін оны тиімді енгізу бойынша әдістемелік ұсынымдар әзірлеуге шақырады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Маковенко Р.Д. Использование технологий дополненной реальности на уроке физической культуры // Материалы Международной научно-практической конференции. - Москва, 2022. - 39-44 с.
2. Катренко М.В., Куликова Т.А., Поддубная Н.А., Журавлева Ю.И. Цифровые технологии в образовательном процессе по физической культуре. Вестник Северо-Кавказского федерального университета, 2023. - №2. - 222-232 с.
3. Пятин В.Ф., Колсанов А.В., Тюрин Н.Л., Сергеева М.С., Захаров А.В., Чаплыгин, С.С., Назарян А.К. Инновационные технологии в медицинском образовании на основе виртуальной и дополненной реальности. Секция №1. Совершенствование форм и содержания образовательного процесса с позиции компетентностного подхода. 2017. - 122 с.
4. Таран В.Н. Применение дополненной реальности в обучении / Проблемы современного педагогического образования. – М., 2018. - №3 (60-2). - 333-337 с.
5. Алексеева О.П. Технологические инновации в области адаптивной физической культуры. Современное педагогическое образование. 2023. - №2. - 114-119 с.
6. Степанова Н.В. Дистанционное обучение с элементами дополненной реальности. Сборник Материалы Международной научно-практической конференции «Герценские чтения». - М., 2019. - 333-335 с.
7. Козина Ж.Г. Дистанционная физическая культура: миф или реальность / Научно-методический эл.журнал «Калининградский вестник образования», 2020. - №2. - 28-34 с.
8. Omarov B., Doskarayev B., Omarov N., Kendzhayeva B., Anarbayev A., Yessirkepov Z. (2022). Integrating augmented reality technology to enhance student's learning in physical education. International Journal of Health Sciences, 6 (S9), 2416–2424 pp. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS9.12951>
9. Omarov B., Doskarayev B., Omarov N., Kurmanbayev, B., Ye. Bitabarov, Y. (2022). Augmented reality in sport and healthcare sciences: A review. International Journal of Health Sciences, 6 (S6), 9847–9859. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS6.12653>

УДК: 371.3 (575.2) (043.3)

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

**Анаркулов Х.Ф. – доктор педагогических наук, профессор,
КГУ им. И.Арабаева**

**Мамбетова М.К. – кандидат педагогических наук,
заведующая кафедрой теории и методики ФКиС**

**Жаманбаева С.Т. – старший преподаватель кафедры теории и методики ФКиС,
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта,
Бишкек, Кыргызская Республика**

Аннотация: Положительное влияние нравственного воспитания на процесс физического воспитания, представляет многообразие этических сторон человека и эффект взаимосвязи данных видов воспитания, являющийся следствием специальных организованных педагогических воздействий. В занятиях физическими упражнениями эта многосторонность определяет известное разнообразие соответствующих задач педагогического процесса. Данная практика вызвана необходимостью возникновения в физкультурно-спортивной деятельности особых отношений, несвойственных другим сферам жизни человека: постановка перед собой разнообразных двигательных задач, выбор наиболее рациональных средств их решения, отношение между спортивными «противниками», использование в целях повышения двигательного результата окружающей обстановки, взаимодействие с преподавателем, членов команды.

Ключевые слова: нравственность, воспитание, процесс, метод, анализ, деятельность.

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL AND MORAL EDUCATION OF PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS WORK

**Anarkulov H.F., KSU named after I.Arabaev, Mambetova M.K., Zhamanbayeva S.T., Kyrgyz
State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek, Kyrgyz Republic**

Annotation. The positive influence of moral education on the process of physical education represents the diversity of ethical aspects of a person and the effect of the relationship between these types of education, which is a consequence of special organized pedagogical influences. In physical exercises, this versatility determines a certain variety of corresponding tasks of the pedagogical process. This practice is caused by the need for the emergence of special relationships in physical culture and sports activities that are unusual in other areas of human life: setting various motor tasks for oneself, choosing the most rational means of solving them, the relationship between sports “opponents”, using the environment to improve motor results, interaction with the teacher, team members.

Keywords: morality, education, process, method, analysis, activity.

Физическое и нравственное воспитание представлены глубокой двусторонней связью. Систематические занятия физическими упражнениями являются способом совершенствования личности и включают в себя формирование этических понятий и убеждений. Это составляет необходимость соответствия между физическими возможностями человека и моральной его чистотой и воспитанностью.

В области физического воспитания несоответствие физического совершенства человека с его этическим обогащением означает отрицание общественно-практического значения первого из них. Это выражается в расширении идеи занятий физкультурой и спортом во имя оздоровления и ради самой физкультуры. Данный подход к пониманию взаимодействия физического и нравственного воспитания в педагогическом процессе приводит к утверждению идеи освобождения физического воспитания от нравственных и социальных требований. Для лучшего отражения объективной связи между физическим и

нравственным воспитанием, можно выделить ряд положений. Этическое, моральное отношение характеризует поведение людей с точки зрения выработанных в обществе принципов, норм и правил. Оценка поведения человека осуществляется здесь в соответствии со сложившимися нравственным идеалом и говорит о хорошем и о плохом, о добром и злом, честном и лживом. Сами эти понятия говорят о том, что нравственные категории носят рациональный абстрагировано представленный характер. Но, моральное отношение также включает и наличие особых чувств: когнитивных функций, справедливости, эмпатии, совести, чести, человеческой скромности, взаимопомощи и др. Все многообразие внутренних этических сторон человека можно разделить на два вида. Первый из них характеризует внешние в формальные признаки поведения людей, носит условный характер и представляет собой этикет в общепринятом понимании. Наряду с этикетом выделяют другой вид сторон, представляющих принципиальные нравственные отношения людей в обществе. Последние стороны являются чрезвычайно глубокими и многообразными. Этикет и внутренняя этическая сущность поведения должны находиться в закономерном тесном единстве, которое обеспечивает гармонию не только внутренних запросов и внешних проявлений человека, но и гармонию поступка и совести тоже.

Систематические занятия физическими упражнениями имеют огромные возможности и могут эффективно влиять на рациональные, на чувственные основы морального поведения, на их внешние и внутренние стороны. Многогранность рациональных основ морального поведения осваивается за счет приобретения занимающимися знаниями о нормах и правилах нравственности и развития способностей к их анализу и оценке, чувственных основах благодаря систематическому воздействию на соответствующие переживания, внешние стороны путём приучения к зримой благоприятности действий и поступков, внутренние стороны через воспитание потребностей использовать свои способности в интересах других людей.

Очевидно, что положительный эффект взаимосвязи физического и нравственного воспитания является следствием планированных, преднамеренно и целенаправленно организованных педагогических воздействий.

Нравственное воспитание сложный и многосторонний процесс, обеспечивающий формирование нравственного и морального облика человека. В занятиях физическими упражнениями эта многосторонность предопределяет известное разнообразие соответствующих задач педагогического процесса:

- 1) Формирование нравственного сознания
- 2) Формирование нравственных чувств
- 3) Накопление положительного нравственного опыта
- 4) Воспитание морально-волевых черт характера

В практике физического воспитания указанные задачи решаются в тесном взаимодействии. На ряду с этим можно отметить стремление к избирательному и эффективному осуществлению каждой задачи, что приводит к некоторому изменению тех подходов, которые используются в данных целях.

Содержание нравственного воспитания, такие как мораль или нравственность являются исторически сложившимися взглядами и представлениями о принятом поведении, это форма общественного сознания, позволяющая регулировать и оценивать поступки людей, одобрять или порицать их отношение к различным аспектам.

Процесс освоения совокупности норм и правил, которая должна вносить в жизнь требования общества к поведению всех его членов, является содержанием нравственного воспитания. В условиях нашей действительности данная совокупность определяется правами и обязанностями личности. На основе прав и обязанностей разработана спортивная этика. Необходимость данной категории вызвана тем, что в области физкультурно- спортивной деятельности возникают особые отношения, несвойственные другим сферам жизни и труда человека: постановка перед собой необычных двигательных задач, выбор специфических средств их решения, определение отношения к спортивному противнику, использование в

целях повышения двигательного результата окружающей обстановки, взаимодействие с преподавателем, товарищем по команде и т. п.

Спортивная этика - это совокупность обязательных норм и правил поведения, регламентирующих отношение человека к физкультурно-спортивной деятельности и участвующим в ней людям. К ним чаще всего относят:

- проявление сознательной дисциплины и трудолюбия в процессе приобретения физического совершенства;
- сознание общественного долга применять физические способности в полезном производительном труде и о полезной деятельности для общества;
- прославлять свою Родину, влияние физической культуры и спорта на организм занимающихся, свой физкультурный коллектив активной борьбой за высокое спортивное мастерство и достижение высоких результатов; гордо нести звание спортсмена на международных спортивных соревнованиях;
- поднимать спортивную честь своего коллектива; ответственно и бережно относиться к местам занятий физическими упражнениями, к спортивному инвентарю и оборудованию;
- участвовать в создании спортивных сооружений, вести пропаганду за внедрение физической культуры и спорта в народные массы.

Выполнение требований спортивной этики оказывает на человека разностороннее и эффективное влияние. Важные приобретенные в занятиях нравственные навыки и привычки начинают переноситься на другие виды деятельности, его поведение становится морально выдержанным, примерным как в условиях педагогического процесса, так и в труде, быту, общественной и личной жизни. Нужно отметить, что эффективность и результативность этого процесса зависит от опоры человеком в ходе занятий на сочетание общенравственных и моральных этических сторон поведения, воздействия не только на сознание, но и нравственные чувства, а также от умения перевести понимание соответствующих норм и правил в глубокое убеждение их необходимости, как для данной личности, так и для окружающих в целом. В этой связи важная роль отводится совершенствованию волевых черт характера. Воля, как действительно ценная сторона разума регулирует действия и поступки занимающихся, побуждает к дисциплинированности, настойчивости и инициативности как при выполнении своего долга в ходе занятий, так и вне их.

В целом, можно отметить, что внутренние механизмы управления содержанием нравственного воспитания лежат в специальном воздействии на становление и дальнейшее совершенствование интеллектуальных, чувственных и волевых основ морального поведения, в обеспечении их гармонического единства в ходе освоения соответствующих норм и правил.

Список литературы:

1. Ашмарин Б.А. Педагогика физической культуры: учебное пособие.- СПб.: СПбГУ им. Герцена, 1997. – С. 29.
2. Беляева Е.В. Понятие и структура нравственных отношений; автореф. дис. ...канд. философ. наук. - Минск, 1998. - 18 с.
3. Бервинова Н.С., Шарабакин Н.И. Основы школьной физической культуры: учебное пособие. - Бишкек: КГАФКиС, 2012. - 186 с.
4. Данилова И.Я. Формирование нравственных отношений школьников в многонациональной школе: автореф. дис...канд. пед.наук: 13.00.01. - СПб. – 1991. - 19 с.
5. Заколотная Е.Е. Духовно-нравственное воспитание студентов-спортсменов как основа их профессиональной подготовки // Университетский спорт: здоровье и будущее общество: материалы Всемирной научной конференции ФИСУ. Аннотация - Образование-Спорт.- Алматы, 2017.- С.307-310.
6. Зосимовский, А.В. Критерии нравственной воспитанности. - М., Педагогика 1992. - №№ 11 - 12. - С.22 - 25.
7. Теория и методика физической культуры: учебное пособие для ИФК: под редакцией Н.И.Шарабакина, К.У.Мамбеталиева. - Бишкек: Шам, 1997. – С.345.

UDC 796.01

THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES IN SWIMMERS AGED 10-11 YEARS WITH THE HELP OF SPECIAL EXERCISES

Satvaldyeva R. - Master's student
Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Annotation. In modern swimming competitions, the level of strength development plays a key role in achieving success. In practice, it is often observed that swimmers slow down in the middle or final stage of the race, which is due to shortening the stroke and reducing the pace, which, in turn, negatively affects the final result. Swimming speed, which is an important factor in the success of an athlete, is closely related to physical qualities, among which the level of strength abilities is of paramount importance. To increase these indicators, swimmers need to implement specialized exercises. Many years of experience and modern scientific research contribute to the creation of an effective methodology for special strength training of swimmers, focused on the development of their strength characteristics.

Keywords: swimming, methodology, swimmers 10-11 years old, strength abilities, educational and training process, exercises.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПЛОВЦОВ 10-11 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Сатвалдыева Р., Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Аннотация. В современных соревнованиях по плаванию уровень развития силовых способностей играет ключевую роль для достижения успеха. На практике часто наблюдается, что пловцы снижают скорость на средней или заключительной стадии дистанции, что обусловлено укорочением гребка и снижением темпа, что, в свою очередь, негативно сказывается на конечном результате. Скорость плавания, являющаяся важным фактором успеха спортсмена, тесно связана с физическими качествами, среди которых первостепенное значение имеет уровень силовых способностей. Для повышения этих показателей у пловцов необходимо внедрение специализированных упражнений. Многолетний опыт и современные научные исследования способствуют созданию эффективной методики специальной силовой подготовки пловцов, ориентированной на развитие их силовых характеристик.

Ключевые слова: плавание, методика, пловцы 10-11 лет, силовые способности, учебно-тренировочный процесс, упражнения.

The aim of the study is to improve the strength abilities of swimmers aged 10-11 years.

In accordance with the purpose of the work, it is necessary to solve the following research tasks:

1. To analyze the literature sources on the problem of studying the development of strength abilities of swimmers aged 10-11 years and to identify the effectiveness of strength training.
2. To develop an experimental methodology for the development of strength abilities of swimmers aged 10-11 years.
3. To test the effectiveness of the methodology for the development of strength abilities of swimmers aged 10-11 years on a pedagogical experiment.

Research methods.

The following research methods were used to solve the problems:

1. Analysis of scientific and methodological literature.
2. Pedagogical observations;
3. Pedagogical experiment;
4. Methods of mathematical statistics.

The strength training of swimmers is the basis for achieving results in sports swimming [1].

Strength abilities are a complex of various manifestations of a person in a certain motor activity, which are based on the concept of «strength».

All muscle groups are involved in swimming. One of the most important factors ensuring the growth of athletes' athletic performance is an increase in the level of physical qualities, primarily strength abilities.

According to Zatsiorsky V.M. [2] and Fomichenko T.G. [3], strength is a person's ability to overcome or resist external resistance by using muscular efforts. They note that the level of metabolic processes in muscles, reserves of energy substances, the physiological diameter of muscles and the ability to control volitional efforts during high-speed power movements are closely related to this quality.

Strength is the basis for almost all sports. Therefore, during the training process, it is the development of strength ability that comes to the fore. However, power abilities combine all kinds of manifestations of power: actually, strength abilities and their combination with other physical qualities, such as: speed-strength abilities, strength endurance and strength agility [4].

All strength abilities in various percentages play an important role in achieving an athlete's athletic performance. Swimmers need to develop strength abilities, which include speed-strength abilities, strength endurance, maximum and explosive strength. Depending on the distance, the percentage of strength indicators changes.

Recent significant swimming competitions have shown that the training of young swimmers should take into account modern achievements in this sport. These achievements define the basic requirements for a new generation of athletes who must join the ranks of the national team. One of the key elements is the high level of development of special physical qualities such as speed, strength, endurance, agility and flexibility. A swimmer begins his journey to achieve high proficiency in swimming at the sports school where he is studying. At this school, the path of a young athlete includes sports training in entry-level groups, then in-depth training in specialized training groups, and finally, achieving professional skills in sports improvement groups.

As various means of developing strength abilities, athletes use: block, isokinetic, spring-lever simulators, as well as inclined benches with trolleys. And on the water they are used to develop strength abilities: flippers, blades, hydraulic brakes, etc.

Nowadays, when the level of athletic performance in swimming is growing significantly, the athlete is presented with higher requirements each time during selection.

At any competition, you can see how an athlete, making a jump into the water, shows excellent technique, but gradually reduces the stroke, which reduces the speed of movement due to the level of his physical abilities. Therefore, an athlete needs to develop high strength characteristics, which significantly affect the processes of adaptation of the body to intense loads, the duration of maintaining athletic fitness and ensuring high rates of progress [5].

The results of the study. The first stage of the pedagogical experiment included the analysis of scientific and methodological literature: the definition of the object and subject of research, its goals and objectives, the formulation of a hypothesis. Based on the materials studied, they began to develop a methodology for the development of strength abilities.

At the second stage, a pedagogical experiment was conducted, during which the effectiveness of the developed methodology for the development of strength abilities for 10-11 years was studied. The study used control exercises: determining the level of strength endurance of a swimmer: flexion and extension of the arms in a prone position, determining the level of strength endurance of a swimmer: imitation of rowing movements, determining the level of explosive strength of a swimmer: long jump from a place with two legs, determining the level of speed and strength capabilities of a swimmer. The athlete needs to swim 50 meters freestyle at maximum speed.

At the third stage, the data obtained were processed mathematically, the analysis and generalization of the results obtained, and the formulation of conclusions were carried out.

The experiment was conducted by comparing two groups – a control and an experimental one, each group had 10 people, a total of 20 athletes participated in the experiment. Classes in the control and experimental groups were conducted in parallel.

At the beginning of the pedagogical study, both groups passed a control test, the results of which were recorded. After that, the athletes from the control group began to train according to the sports school curriculum, while the participants of the experimental group followed the developed methodology for developing strength abilities. This technique included four ways of conducting a tonic session: the repetition method – repeated exercises with clearly measured loads and rest periods, ensuring complete recovery of the body after classes, the interval method was used on water. This method included repeating work of sufficiently high power at certain, regulated rest intervals, in which the athlete could not fully restore his performance, but began another series of exercises that are performed against the background of fatigue, an isokinetic method that allows the athlete to work with the optimal load, which for a given period is for him. The circular method is also characteristic – a special form of organizing a training session, thanks to which athletes perform exercises in a circle, repeatedly.

Training sessions were held 10 times a week. At the end of the experiment, the same control test was performed.

Conclusions.

The pedagogical experiment showed the following results:

- at the beginning of the experiment, the average values in the control group slightly exceeded the results shown by the swimmers of the experimental group according to the Student's t-criterion, which indicates that there were no significant differences between them before the start of the study ($p>0.05$), the groups are identical;

- in the experimental group during the study period, the average difference is greater than the tabular value, therefore, the differences are significant, the method we selected turned out to be effective, in the experimental group there were significant increases in indicators compared with those of the control group ($p<0.05$);

- in the control group, an increase in strength results was noted during the study period, but compared with swimmers of the experimental group have a less pronounced character ($p>0.05$);

- at the end of the experiment, the level of indicators in the experimental group was significantly higher than the level of indicators of strength abilities in the control group for all indicators ($p<0.05$).

Thus, this indicates the effectiveness of the methodology developed by us for the development of strength abilities of swimmers aged 10-11 years and can be recommended for use in the training of athletes. Based on the results obtained, there was an increase in the performance of swimmers aged 10-11 years in the experimental group.

Based on this, it can be argued that the method we have developed for the development of strength abilities in swimmers aged 10-11 has a positive effect and this suggests that this technique is recommended for widespread use.

References:

1. Bulgakova N.ZH. *Otbor i podgotovka yunyh plovcov*. Moskva: Fizkul'tura i sport, 1986. - 191 s.
2. Zaciorskij V.M. *Fizicheskie kachestva sportsmena (osnovy teorii i metodiki vospitaniya)* – Izd. 2-e - M.: Fizkul'tura i sport, 1980. - 200 s.
3. Fomichenko T. G. *Sovershenstvovanie silovoj i tekhnicheskoy podgotovlennosti plovcov razlichnyh vozrastnyh grupp*. Moskva: SportAkademPress, 2001. - 102 s.
4. Matveev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskij kul'tury i sporta: 3-e izd.* Moskva: Fizkul'tura i sport, 2018. - 542 s.
5. Kashkin A. A., Morozov S. N., Popov O. I. *Ocenka silovyh sposobnostej yunyh plovcov: ucheb. posobie dlya studentov specializacii trenerskogo zaochnogo fakul'tetov*. Moskva, 2005. - 71 s.

UDC 378.147.2.811.112.2

PROJECT TECHNOLOGY AS ONE OF THE FORMS OF COMMUNICATIVE TRAINING

**Baimuratova A. - 1st year student of specialty FOS -24-10,
Scientific supervisor Orynbayeva U.K. - PhD, associate professor,
Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan**

Abstract: The article considers project methodology as a form of communicative learning and emphasizes its role in the development of students' communicative and professional competences. The project method of teaching, based on the active participation of students in collective work on the solution of practical problems, promotes not only deep learning of theoretical material, but also the development of communicative skills, co-operation, evidence and presentation of results. . The article comprehensively analyses the main aspects of project-based learning, including its structure, stages of implementation, as well as the impact on the formation of interpersonal relationships and effective teamwork. Special attention is paid to the use of project technologies in various educational contexts, which can significantly increase student motivation and engagement. It also considers possible difficulties and complexities of project-based learning implementation in the educational process and suggests ways to overcome them.

Keywords: project technology, student, high school, principle, method.

ПРОЕКТНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ КОММУНИКАТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ

**Баймуратова А., Орынбаева У.К., Казахская академия спорта и туризма, Алматы,
Казахстан**

Аннотация: В статье рассматривается проектная методика как форма коммуникативного обучения и подчеркивается ее роль в развитии коммуникативных и профессиональных компетенций студентов. Проектный метод обучения, основанный на активном участии студентов в коллективной работе по решению практических задач, способствует не только глубокому усвоению теоретического материала, но и развитию коммуникативных навыков, сотрудничества, доказательства и презентации результатов. В статье всесторонне анализируются основные аспекты проектного обучения, включая его структуру, этапы реализации, а также влияние на формирование межличностных отношений и эффективную работу в команде. Особое внимание уделяется использованию проектных технологий в различных образовательных контекстах, которые могут значительно повысить мотивацию и вовлеченность учащихся. Также рассматриваются возможные трудности и сложности внедрения проектного обучения в образовательный процесс и предлагаются пути их преодоления.

Ключевые слова: проектная технология, студент, вуз, принцип, метод.

The Law of the Republic of Kazakhstan "On Education" states: "The main task of the education system is to create the necessary conditions for education aimed at the formation and professional development of the individual based on national and civic values and practical achievements, introduction of new learning technologies, informatization of education, international communication access to the network. In this regard, today's teachers have the task not only to acquire knowledge and skills, but also to develop perception, thinking, imagination, feelings, that is, a versatile, free, creative, independent, competitive individual.

The sphere of education at the present stage is going through a period of significant changes. These changes are innovative in nature, which implies the process of modernisation of existing pedagogical technologies, methods, techniques and forms of the educational process. Currently,

innovative pedagogical activity is one of the key components of educational work at all levels of educational institutions.

The task facing the school is primarily the introduction and effective use of new pedagogical technologies, such as the project method. The project method was widely used in pedagogy of the twentieth century and continues to be the subject of research of many scientists and scientific figures covering various aspects of this method: E.F.Bekhtenova, E. Evdokimova, T.V.Berezina, O.A. Grebennikova, E.S. Polat, V.V.Maloy and many others. A significant amount of research is devoted to the use of the project method in teaching foreign languages.

The use of project technologies in high school contributes to the development of students' personality, the formation of their ability to independently collect information, analyse it, draw reasonable conclusions, prove their ideas, expand vocabulary, master the culture of language and develop aesthetic tastes. In the process of working on the project, students' latent abilities are revealed, discovered and developed. Personal responsibility to society increases. The student learns to speak in front of an audience.

If we consider the technology of project-based learning in more depth, it can be noted that in the traditional system of teaching it is impossible to fully develop the personality of the student. Project-based learning has a direct impact on the teacher's personality, forming his intellectual, professional, moral, spiritual, civil and other qualities. First of all, it is important during the educational process to help the student to find himself, develop self-confidence, the ability to express his thoughts clearly, to adapt and make the right decisions, that is, to become a full-fledged personality. One of the main priorities for the development of the education system in the 21st century is the modernization of higher education. This is aimed at educating students who will be able to learn independently and apply their knowledge in practice. The modern need is for students to be organised and systematic in their approach to research and project work.

Thus, the effectiveness of project technology is growing every day. This technology is not new in the world pedagogy. Project technology is a process in which students master knowledge by planning and performing complex tasks.

The project method, which originated from the idea of free education, is gradually becoming more structured, and the educational process using it is becoming more and more successful. However, its basis and ultimate goal remain unchanged - to teach the student not only to assimilate knowledge, but also to apply it to solve real problems. The main purpose of using project technology is to develop students' interest, improve their knowledge through independent work, and develop information-oriented skills and critical thinking that will help students to adapt to future challenges in different situations and social contexts. Thus, the effectiveness of the project is a combination of perception, awareness and memorisation, which stimulates the student to search for new ideas and scientific discoveries, develop creativity and the ability to solve a variety of problems.

The basis of project technology is creative work, which students perform in pairs or groups. To organise students' project work, as it has already been mentioned, it is important to be able to plan it correctly. It is necessary to clearly define the stages of work, content and the main actions of the teacher aimed at achieving educational goals [1, p. 1].

T. Markham defines project-based learning as "a systematic teaching method that engages students in acquiring knowledge and skills through an extended process structured around complex, authentic issues and carefully designed products and tasks" [2, p. 4].

Modern scientific and pedagogical literature considers the project method as 'a system of education in which students learn knowledge in the process of planning and performing increasingly complex practical tasks - projects', as 'a form of educational organisation in which students acquire knowledge, skills and abilities by performing progressively more complex practical tasks - projects, developed jointly with the teacher and students in the process of learning, taking into account the environment and the interests of children', and as 'one of the most important aspects of the project method'.

E.S. Polat [3] defines project activity as an integrative type of activity consisting of several components.

The main stages of project work can be correlated with the levels of competence in problem solving (understand the problem, characterize the problem, present the problem, solve the problem, reflect on the solution, communicate the solution to the problem) [4, p. 45].

According to different researchers, these stages are:

- setting the problem, collecting data and making initial assumptions, hypotheses, their subsequent verification and returning to the problem in its initial statement or reformulating the problem [5, p. 252];

- organizational; selection and discussion of the main idea of the future project; discussion of methodological aspects and organization of students' work with the teacher during different types of classroom and extracurricular work; structuring the project with allocation of its parts for certain groups of students, selection of necessary materials; the actual work on the project [6, pp. 24–25].

As we can see, the project method is clearly focused on a real meaningful practical result. According to A.A. Verbitsky, the situation when a student acts as an "object" of teaching influences does not contribute to the development of active position of a student in learning and cognitive activity. In this regard, it is necessary to focus on the transfer of attention from the teaching activity of the teacher to the cognitive activity of the learner.

Project-based foreign language instruction is considered effective for many reasons, including the use of authentic language, the emphasis placed on communicative competence and relevance, and the encouragement and development of learner autonomy and responsibility for their own learning.

Another argumentative advantage is the development of non-linguistic skills in research and collaboration [7, pp.23-29].

Project is the key concept of project education. A project is an idea for solving a problem that is personally or professionally significant for a student. Its characteristic feature is the uniqueness of each project, its difference from already existing solutions.

The project method is an organisation of learning in which students learn knowledge through planning and carrying out practical tasks - projects. This method originated from the idea of free education and was also called the 'problem method'. Despite its relevance, the project method has a long history and has been used in educational practice for more than a century.

The basic idea of the method is that a child is more enthusiastic to perform an activity that he or she freely chooses, especially if it is not limited to the framework of a school subject.

Among the general educational objectives of the project method, three main ones can be emphasized:

Promoting the development of each participant's personal confidence in project-based learning, self-actualization and reflection, which becomes possible under the following conditions:

Through experiencing a 'situation of success' (in the classroom or out of it), when the student feels significant, necessary, successful, able to overcome various problem situations not in words, but in deeds;

Awareness of oneself, one's abilities, contribution to the common work and personal growth in the process of completing a project assignment.

Developing pupils' awareness of the importance of teamwork for achieving results, as well as the role of co-operation and joint activity in the process of creative assignments; Inspiring children to develop communication skills.

As we know from practice, in any sphere of life activity it is extremely important not only to be able to express one's point of view and approach to problem solving, but also to be able to listen and understand the other in order to eventually find a synthesized solution, keeping positive aspects in each proposed idea.

The project method as a pedagogical technology includes a goal orientation, scientific ideas on which the system of teacher and student actions, evaluation criteria and a qualitatively new result are based.

The peculiarity of the project method is the change in the role of the teacher, who is no longer the object of learning. The main task of the teacher is not to impart specific knowledge, but to teach students how to acquire knowledge independently. Therefore, at different stages of project activities,

the teacher acts as a consultant, assistant, observer, source of information, coordinator, but not as an object of learning.

The majority of teachers who use the project method in their practice express a positive attitude to this pedagogical technology. Among the positive factors, as a rule, are the development of students' cognitive interests, the possibility of deeper analysis of students' activities during their independent work in order to further apply an individualized approach, as well as the possibility of transferring the leading role in the learning process to the students themselves, which helps to reduce stress in pedagogical activities.

In addition, the project method has a significant educational impact. According to teachers who are familiar with this technology, the project method promotes the development of responsibility, active attitude and the ability to see things through to the end.

The effectiveness of this method depends largely on the following factors:

- Consideration of the age peculiarities of students;
- Creative approach;
- Consideration of the peculiarities of a particular student group;
- Creation of a situation of choice when determining the topic of the project;
- Organic combination of different ways of forming project groups;
- The choice of an appropriate type of project activity.

As for determining the age for applying the project method, although the curricula start elements of project activities from junior school, most teachers believe that the project method is most effective at the senior school level. This is explained by the fact that the level of knowledge and skills of older pupils allows them to implement large-scale projects covering different areas of knowledge, and also the level of knowledge of foreign languages plays a role.

Nevertheless, it is important to involve junior school students in project activities from the very first year of schooling. The point is that it is in the junior school age that the basic values, personal qualities and attitudes are laid down. If this age is perceived as insignificant or 'transitional' for the application of the project method, the continuity in the development of educational and cognitive activity of students is broken, and a significant part of students will not be able to subsequently achieve the desired results in project activities.

In addition, it is important for the teacher to analyse the characteristics of the team, to develop models of behaviour in the process of work on the project taking into account these characteristics and to create a creative, relaxed atmosphere in the classroom. All these factors will help to motivate students to work on the project and set them up for success.

Equally important in the context of a project is the teacher's creativity in selecting a problem and implementing it. The more creative the teacher's ideas are, the more active the interest and activity of students of any age group will be. Analyzing the above, let us define the basic principles of the use of project-based learning in the general education school within the proper-methodical principles of teaching a foreign language.

1. The communicative principle. This principle stipulates the whole educational and cognitive activity of students in the course of the project, assuming the purposeful, motivated nature of their speech activity, the presence of certain relationships between the participants of the project, the practical orientation of each lesson.

2. Principle of situational conditionality. Pupils take an active part in activities imitating real situations. The project organizes joint work of students on personally meaningful topics: My Dream School, My Dream Family, etc.

3. Principle of problem-solving. This principle stipulates the implementation of a project as a solution of communicative and cognitive tasks.

The basis of any project is a problem that requires certain linguistic means on the part of students to develop and solve it and that has a certain practical and theoretical cognitive significance.

Properly organized project work has a positive learning impact on students, contributes to the independent acquisition of knowledge and experience by students from direct personal communication with real life, developing their independence, independence, critical thinking,

initiative and reflection. At the same time the foreign language is a means of learning new and interesting things, exposure to the dialogue of cultures.

Thus, having analyzed the scientific literature, we identified the essential characteristics of the language competence of the project method, ways to form communicative competence of students.

References:

1. Holm M. Project-based instruction: a review of the literature on effectiveness in Prekindergarten through 12th grade classrooms // InSight Rivier Academic Journal. 2011. Vol. 7 no (2). pp. 1–13. URL: <https://www2.rivier.edu/journal/roaj-fall2011/j575-project-based-instruction-holm.pdf>
2. Markham T., Larmer J., Ravitz J. Project – based learning handbook: a guide to standards-focused project-based learning for middle and high school teachers. Novato, CA: Buck Institute for Education, 2003. – 179 p.
3. Полат Е.С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: учеб. Пособие для студентов высш. учеб. заведений / Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 368 с.
4. Основные результаты международного исследования образовательных достижений учащихся PISA – 2003. – М., 2004. – 82 с.
5. Кларин М.В. Инновационные модели обучения: Исследование мирового опыта. – М: Луч, 2018. – 640 с.
6. Васильева Е.В., Сторожева Н.В., Пахомова Н.Ю. и др. Проектная и исследовательская деятельность в образовательном процессе: монография / под общ. ред. Н.В. Лалетина. – Красноярск: Центр информации, 2012. – 188 с.
7. Moulton, M.R. & Holmes, V.L. An ESL capstone course: Integrating research tools, techniques, and technology. TESOL Journal, 2000. – 9 (2). – pp. 23–29.

UDC 378.147.2.811.112.2

THE ROLE OF DRAMATIZATION IN DEVELOPING SPEAKING ABILITIES OF THE STUDENTS OF PHYSICAL TRAINING

**Maksim A.A. - 1st year student of specialty FOS -24-10,
Scientific supervisor Orynbayeva U.K. - PhD, associate professor,
Kazakh Academy of Sport and Tourism ,Almaty, Kazakhstan**

Abstract: This article examines the role of dramatization in the development of students' speech skills in physical education lessons. Communication is an important part of foreign language learning, and dramatization as a pedagogical tool helps to develop effective communicative skills by encouraging students to actively participate in role-playing, dialogue and creative speech. The article discusses the integration of dramatization into various learning activities such as role-playing, collaborative exercises that help to enhance students' communicative competence. The article presents dramatization as a powerful method of increasing language proficiency, improving speech skills and deepening students' understanding of literary works by delving into the motives and actions of characters.

Keywords: students, dramatization, role-play, motivation, method, communicative competence.

РОЛЬ ТЕАТРАЛИЗАЦИИ В РАЗВИТИИ РЕЧЕВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Максим А.А., Орынбаева У.К., Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Аннотация: В данной статье рассматривается роль драматизации в развитии речевых навыков студентов на занятиях по английскому языку по специальности «Физическая культура». Общение является важной частью изучения иностранного языка, а драматизация как педагогический инструмент помогает развивать эффективные коммуникативные навыки, побуждая студентов активно участвовать в ролевых играх, диалоге и творческой речи. В статье рассматривается интеграция драматизации в различные виды учебной деятельности, такие как ролевые игры, совместные упражнения, которые помогают повысить коммуникативную компетенцию студентов. Статья представляет драматизацию как мощный метод повышения уровня владения языком, совершенствования речевых навыков и углубления понимания студентов литературных произведений путем углубления в мотивы и поступки персонажей.
Ключевые слова: студенты, драматизация, ролевая игра, мотивация, метод, коммуникативная компетенция.

Introduction. Communication is becoming one of the main aspect of teaching foreign language. Communicating with the people surrounding us, we lay out certain information. That's why receive in debate the data interesting us. According to A.B.Konyshyeva learner learns the public world in communication, studies and appropriates, practices interaction, to interference, empathy [1,p.15].

Organizing activities aimed in developing the student's communicative sphere, teachers implement tasks that require integration of all sections, the relationship of work on communicative development with story-role play, productive activities, musical and rhythmic movements, mobile games, as well as with collective work, all these activities are integrated in the game - dramatization.

Game - dramatization assumes playing in persons of literary works (plays, stories, specially written performances). Heroes of literary works become characters, and their adventures, life events changed by children's imagination - a game plot.

It is impossible not to agree with the interpretation of R. V. Fastovet, who considers dramatization as one of the types of modern technologies, a kind of role-playing game implemented by the author: converting a monologue text into a dialogue or staging a one-act play based on an artistic work [2, p. 235-239].

The point of view of those authors who consider this technique to be a simulation game is also valid, on the grounds that "dramatization implies playing a dialogue based on a ready-made sample, scenario, written by a writer, teacher or author of a textbook" [3, p. 11-13].

Dramatization as a method for teaching languages first was applied in England. Peter Slade and W. I. Brian are considered the originators of the use of this technique.

Their idea of dramatization as a means of forming a creative personality largely influenced the further development of methodological theories on the use of dramatization in the learning process. P. Slade believed that traditional exercises "destroy the spontaneity and creativity of students" [4].

Dramatization is a method that directly contributes to the full perception of fiction, the development of "literary" recreating imagination, because it involves penetration into the motives of the actions of the characters, the meaning put by the author in the work.

V. A. Artemov drew attention to the proximity of circumstances. It stimulates mastering to theatrical circumstances. He believed that the "proposed circumstances" was also essential for language acquisition. V. A. Artemov wrote: "Dramatization allows to reveal to a certain extent the socio-psychological regularities of actualization of speech actions, the conditions for their implementation. Dramatization in this case can be considered as a kind of laboratory, which creates speech acts. At the same time, dramatization has a theory of creating speech acts as elements that recreate the image of a person. This re-creation of real life on the stage of the theater is so true that it sometimes turns out to be more effective than the everyday life" [5, p. 64].

Dramatization in teaching English is considered as a unique method that contributes to the formation of language and speech skills. It allows the students deeper understanding of other topic areas. Proponents of using dramatization point to many advantages of this method of teaching.

First, using dramatization in foreign language teaching helps:

- to develop social consciousness;
- to develop linguistic awareness;
- to diagnose pupils ' interests and needs;
- to encourage students with different language levels to use a foreign language [6, p.42-45].

In addition, the using dramatization develops critical intuitive thinking, promotes greater concentration-forms skills and abilities in reading [7, p.5-11].

Dramatization increases student's vocabulary, develops speaking skills, and gives aesthetic pleasure [8, p.23].

The method of dramatization serves as a means of stimulating intellectual development. It improves the quality of speech by increasing the length of sentences, using a variety of grammatical structures and expanding the vocabulary [9].

Thus, using dramatization in the process developing students' communicative competence. Namely: during the lesson, this technique helps to successfully form communicative competence. We can actively develop and improve foreign language communication skills in extracurricular activities using dramatization.

Materials and methods. We consider the possibility of using the method of dramatization in English lessons. This method helps to create a natural speech situation in the lesson, thus increasing the students' communication skills. The students' vocabulary is enriched and the correct syntactic structure is formed. L. D. Mali identifies the following forms of work by the method of dramatization: reading the work by roles based only on intonation; reading the text by roles with an oral description of the characters preceding it; staging "live pictures" to the work being studied; creating a script for the play, an oral description of costumes, scenery, intonation; dramatic improvisations; expanded dramatic performances with scenery [10, p. 37-31].

The method of dramatization contributes to the formation of a certain skills of foreign language communication.

- reading roles based on intonation teaches the child to choose the means of intonation to convey the mood of the characters;
- writing a script for performances and an oral description of its vision helps you learn how to structure the text, retell passages, and represent the characters.

One of the most frequently used methods in the experiment was the teaching method. In this method, students have mastered the language patterns with the help of didactic games, learned how to apply them in practice. The teaching works presented in the form of a game were divided into analytical and synthetic ones. In analytical teaching games, pupils found a whole detail. For example, the role-playing game "Continue the textquot".

In this game, three students from each group are divided into roles. Each group independently continues the text and comes up with new sentences. It was taken into account that continuing offers should not be removed from the game event. Each group will win the one who continues the text interesting, exciting, correctly performs the role.

Another play may arouse the interest of students is the creation of their own play - «Let's write a play! ". It is very popular among teachers. It can be performed, when students have higher learning motives. In this work, students need to compose their own play in English. To do this, we offer a list of words and phrases to use and a picture. Students are divided into groups of 2-3 people and work together.

After completion of all projects, a lesson-competition is held, where students together with the teacher choose the best play. After discussing all the ideas, the teacher suggests putting on a performance based on the best play.

At the first stage, students together with the teacher discuss the theme and idea of the play; determine the tasks of working on the project. At the second stage, they are divided into groups of 4-5 people and distribute responsibilities among themselves. The groups are divided so that each group has students with different language skills. At the third stage, students choose characters, compose

texts about them in English, and draw their own play. Then each group comes up with a scenario for the performance, works on making masks, costumes, and decorations.

While working on the project, students use various information from the course of the world around them. Students exchange interesting facts about sport that they learn with each other.

The main form of this project is working in a group, and as a result, students not only get topic knowledge, they also form personal development, as well as universal learning activities. This project will allow students to develop their creative skills, learn how to work in a group, interacting with its participants.

Results and discussion. During the implementation of the exercises offered to students, the following questions were identified::

- Students can't express their thoughts; answers to questions are too short;
- Does not understand the meaning of literary words, uses little in colloquial speech;
- Students try to find the lexical meanings of words, but do not understand the variable meanings in the sentence;
- Does not know how to express their opinion motivated, versatile.
- Does not know how to correctly compose sentences made in front of a group;
- There are not enough vocabulary resources and language culture of students.

Additional tasks to the given exercises aroused great interest among students. Since the lesson did not develop the skills to behave freely, to argue their thoughts, the level of improvisation was low.

After analyzing the lessons conducted in classes, the following conclusions were made:

- During the lesson, we need to use a large number of dramatization games that interest students;
- It is necessary to pay attention to creative work;
- For the development of literary speech of students, it is necessary to divide texts into roles, widely use business games;
- In order to be fluent in the language, it is necessary to pay attention to the transformation of the work carried out during classes.;
- Teach pupils to apply their knowledge correctly in practice, in the speech process.

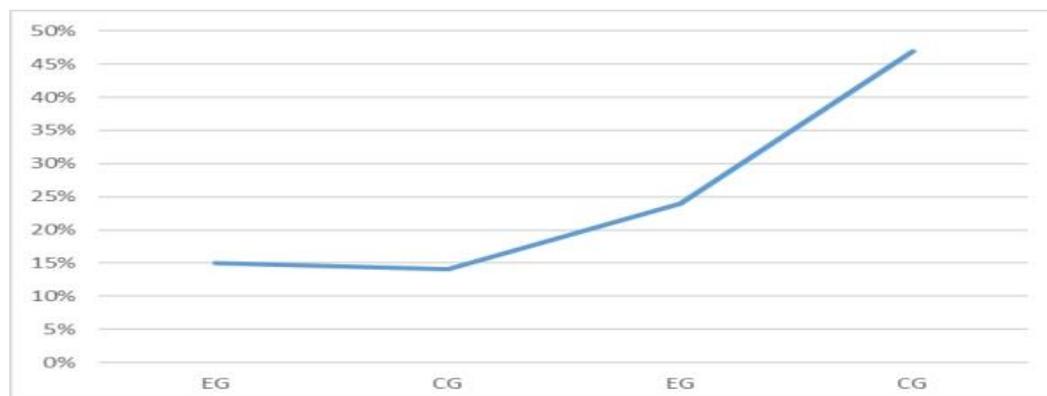


Figure 1. Educational indicators of the classes taken for the experiment

The experiment showed the following results:

1. The percentage of students mastering new material is relatively higher than 50%.
2. Does not know how to argue and clearly express their thoughts.
3. Low culture of speech in the literary language. It was noted that in speech language, students only use words that already exist in their own funds.
4. The lesson does not pay due attention to the work on improving the creative abilities of students.

Dramatization games were defined by algorithmic, search, creative games of students on the levels of knowledge, search, and thinking. This should be guided by the principle from easy to

difficult, from difficult to easy. To eliminate the shortcomings indicated in the experimental definition, it was supplied to communicate through dramatization games, mastering their skills of monological and dialogical speech.

During the experiment, games had a huge impact on the development of pupils' knowledge and skills. Its specific indicators are shown in the following table.

Table 1. The impact of studying students' language skills

Skills of students who possess	In control group	In the experimental group
1	2	3
Development of independent thinking	26 %	61 %
Ability to accumulate knowledge	45 %	76 %
The ability to find the uncertainty	26 %	58 %
Ability to use various ways to solve a problem	16 %	60 %
The desire to learn new knowledge	47 %	72 %

During the educational experiment, dramatization games help to increase students' interest in lessons and deepen their study of the topic. As a result, the results of experimental classes showed a high level of knowledge, which contributed to the free, free expression of their thoughts, the development of language communication.

During the study students through dramatization games acquired the skills of memorizing the knowledge they have learned, the ability to master new knowledge qualitatively, and developed the ability to communicate freely. Because through dramatic games, students learned to listen, evaluate other people's opinions, argue their opinions, and collect the game. In addition, their dialogic and monological speech abilities increased, and their language developed. The results are shown in the table below.

Table 2. Comparative indicators of student's knowledge

Knowledge of the student-shafts	Before the experiment (%)	After the experiment (%)
1	2	3
The conscious acquisition of knowledge	44 %	75 %
Ability to apply the received theoretical knowledge in practice	31 %	67 %
Dialogic, speech, monologue skills	32 %	64 %
Communicative ability	24 %	71 %
Be able to prove their point	28 %	65 %
Ability to respect the opinion of others	34 %	78 %
Be able to self-assess	25 %	66 %

In conclusion, analyzing the results of the experiment, the following conclusions were drawn:

1. Daily dramatization games increase students' interest in the topic, their activity in the classroom.
2. Drama games, adapted to each topic, allow students to master the language materials.
3. In the process of communicative learning through dramatization games, students' ability and motivation to communicate freely increases.
4. Through dramatization games, students' ability to use communicative figures is improved.
5. Dramatization games develop students' language and their ability to speak in dialogue and monologue.
6. The results of the experiment confirmed the scientific hypothesis and proved the effectiveness of the proposed method.

Conclusion. The study of dramatization in foreign language teaching students allow to draw the following conclusions: using dramatization is enriched teaching foreign languages and creates a universal educational model, corresponding to the peculiarities and individual needs of students. The main priorities in developing dramatization teaching is to select educational content and the personal-activity approach to technology transfer.

In the process of dramatization, the requirements of the game are combined with the simulated situation. On the one hand foreign-language material is assimilated, trained, and activated.

Communication is an important aspect in teaching foreign language. It acts as a kind of socio-psychological mechanism. It influences on the spiritual world of the student, on their psyche and consciousness.

Based on the research, we can conclude that dramatization is a kind of synthesis of students' role-playing and theatrical art, where each specific form approaches either one or another type of activity. Their ratio depends on the type of setting, educational, developmental and aesthetic goals and features of its management.

References:

1. Кобышева А.В. Игровой метод в обучении иностранному языку. СПб.: КАРО; Минск: Четыре четверти, 2006. 192 с.
2. Фастовец Р. В. Игры по правилам: социальные технологии в практике обучения иностранным языкам // Непрерывное обучение иностранным языкам: методология, теория, практика: Мат-лы межд. науч- практ. конференции. — Мн.: МГЛУ, 2002. — Ч. 1. — С. 235-239.
3. Быконя О. П. Театрализация на занятиях по иностранному языку в неязыковых вузах // Обучение иностранным языкам на рубеже столетий: Материалы межд. научно-практ. конференции. — Мн.: МГЛУ, 2000. — Отв. ред. Баранова Н.П. — 4.2. — С. 11-13.
4. Slade P., Way B. Development Through Drama. — London: Longman 1967. — 177 p.
5. Артемов В. А. Психология обучения иностранным языкам. — М.: Просвещение, 1969. — 278 с.
6. Perry D., Sinka I. Drama in Language Teaching // Моч english Teacher, July, 1995. — 4 (2). — P. 42 -45.
7. Gray M. A. A Frill That Works: Creative Dramatics in the Basal Reading Program П reading Horizons, 1987. — 28 (1). — P. 5-11.
8. Sinks G. B. Drama With Children. — New York. Harper andI Row. — (2-nd ed.). — p.23.
9. Wagner B. L. Education Drama and Language Art. — Heinemann, 1998. — 125 p.
10. Мали Л.Д. Элементы драматизации на уроках чтения // Начальная школа. 1981. №3. С. 27-31

УДК 796.02

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Кефер Н. Э., Андреюшкин И.Л.,

Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Новикова А.О., Терновская Е.В.

КГУ «Специальная школа-интернат №2», Алматы, Казахстан,

Аннотация. В статье описываются влияние занятий школьников на уроках АФК на двигательные функции детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Дети с такими отклонениями испытывают трудности при управлении своим телом в пространстве из-за

нарушения мышечного тонуса и координации движений, вследствие чего их двигательные возможности снижены. В статье говорится о том, что нет общепринятого лечения, но тем не менее, если использовать комплексы коррекционных занятий, то нервная система сможет выполнять свои функции в полном объеме. Тестирование, проведение специальных упражнений с применением медицинского и адаптированного оборудования, разработанной программы АФК, составленной специалистами школы – интерната приведет к улучшению двигательных возможностей обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата. Получена положительная динамика показателей двигательной активности у всех детей при проведении полугодового курса занятий с широким использованием физических упражнений, различных методик, разработанных тестов оценки двигательной активности.

Ключевые слова: детский церебральный паралич (ДЦП), нарушение опорно-двигательного аппарата, структура ходьбы, адаптивная физическая культура.

FEATURES OF MOTOR CAPABILITIES OF STUDENTS WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Kefer N.E, Andreyushkin I.L, Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan, Novikova A.O., Ternovskaya Y.V., KSU "Special boarding school № 2", Almaty, Kazakhstan

Abstract. The article describes the impact of schoolchildren's classes in ROS lessons on the motor functions of children with musculoskeletal disorders. Children with such deviations experience difficulties in controlling their bodies in space due to impaired muscle tone and coordination of movements, as a result of which their motor abilities are reduced. The article says that there is no generally accepted treatment, but nevertheless, if you use complexes of correctional classes, the nervous system will be able to perform its functions in full. Testing, conducting special exercises using medical and adapted equipment, the developed AFK program, compiled by specialists of the boarding school, will lead to an improvement in the motor capabilities of students with musculoskeletal disorders. Positive dynamics of motor activity indicators was obtained in all children during a six-month course of classes with widespread use of physical exercises and various methods. *Keywords:* cerebral paralysis (cerebral), musculoskeletal disorders, walking structure, adaptive physical education

Введение. Нарушение опорно-двигательного аппарата (включая детский церебральный паралич) - это особое состояние организма, требующее постоянных реабилитационных мероприятий для поддержания и развития двигательной активности человека. Задачи коррекции двигательных нарушений дифференцировались таким образом, чтобы составленные комплексы адаптивной физической культуры (АФК) способствовали восстановлению функций ОДА по следующим направлениям: нормализация тонуса мышц; создание условий для оптимального проявления статико-кинетических реакций и формирование основных локомоторно - статистических функций; развитие мышечного чувства, «схема тела», пространственных представлений; предупреждение и активное преодоление патологических установок конечностей (вызывающих деформации в суставах), гиперкинезов, синкинезий и синергий (мешающих формированию четких изолированных двигательных актов); коррекция статики и локомоций посредством постепенного разрешения вышеперечисленных задач, а также путем систематической тренировки равновесия тела, опороспособности конечностей, развития координации элементарных движений в сложных двигательных комплексах [1].

Структура ходьбы и все движения в пространстве включают в себя скоординированное функционирование зрительного и вестибулярного анализаторов, а также проприоцептивной системы, что позволяет регулировать скелетную мускулатуру и создает для ребенка возможность поддерживать динамическое равновесие при сидении, вставании, поворотах. Дисфункция хотя бы одной группы мышц приводит к нарушению схемы движений, особенно

при необходимости сохранять вертикальное положение [2]. К сожалению, приобретение новых двигательных умений и навыков у детей, обучающихся в школе, происходит очень медленно, особенно при тяжелой степени заболевания. Для достижения результата важна слаженная работа специалистов разного профиля, родителей и самого ребенка.

Общие цели методик, которые мы рассмотрели: улучшение функциональных возможностей ребенка; снижение активности патологических тонических и лабиринтных рефлексов; устранение патологических синергий и спастичности [3].

Дети с НОДА помимо основного заболевания, имели сопутствующие и вторичные нарушения (рисунок 1):

– нарушение слуха. Часто возникают при гиперкинетических формах. Обычно нарушено восприятие высокого тона. Такие звуки, как в, к, с, ф, м ребенок может не употреблять в своей речи. Недоразвит фонематический слух, возможно снижение остроты слуха. Любое нарушение слухового развития приводит к задержке речевого развития;

– нарушение зрения – при ДЦП отражается на снижении остроты зрения, поля зрения, могут возникать аномалии рефракции, косоглазие, парез взора, изменение глазного дна;

– нарушение речи – при очаговом поражении головного мозга, замедлении темпа его созревания, рассогласовании деятельности правого и левого полушария отмечаются разнообразные расстройства формирования речи.



Рисунок 1. Процент врожденных патологий в развитии, сопутствующих заболеваний наблюдаемых у школьников 8-9 лет с заболеваниями НОДА

Проведены исследования и сравнительный анализ результатов тестирования по ЛФК в течении учебного года об изменении двигательных функций, антропометрических данных и мелкой моторики за 2018-2019 годы, которые приведены на диаграммах (рисунок 3, 4, 5).

Объективное тестирование — сложная, но необходимая задача, которая поможет специалистам, работающим с детьми с ограниченными возможностями, четко понимать особенности их двигательной деятельности, разрабатывать индивидуальные программы реабилитации и вносить в них своевременные коррекции [4].

Цель исследования — изучение двигательных возможностей учащихся школы - интерната №2 с нарушением опорно-двигательного аппарата 8-9 лет.

Задачи исследования:

1. Выбрать и адаптировать тесты для оценки двигательных возможностей учащихся школы-интерната.

2. Разработать и адаптировать комплексную программу развития двигательной активности для детей с ДЦП школьного возраста.

Методы исследования: изучение и анализ научной и методической литературы, педагогическое исследование и обработка материалов.

Организация и проведение исследования. Исследование проводилось среди учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата спецшколы-интерната.

Для решения поставленных задач были выделены и апробированы специальные тесты оценки двигательной активности школьников.

Способы и содержание применяемых упражнений для работы с детьми, исследуемой группы: растягивание мышц, снятие напряжения в мышцах, расширение диапазона движений; упражнения взаимного влияния для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц; упражнения на выносливость для поддержания эффективности функционального состояния органов; тренировка на расслабление для устранения спазмов мышц, устранения судорог; тренировка для обучения больного нормальной ходьбе; упражнения на сопротивление, постепенное увеличение, тренировка на сопротивление для развития мышечной силы; упражнения на подъём по наклонной плоскости для улучшения равновесия и двигательной силы [5].

Таблица 1. Тесты для определения мелкой моторики

Тесты моторики рук	
1. Руки укладываются на подлокотник кресла, кисти свешиваются вниз. — 60—90 с	
— разгибание правой кисти	
— разгибание левой кисти	
2. Супинация-пронация 10 движений — 30 — 40 с	
— пронация-супинация	
3.»Жолечко» (оценка манипулятивной деятельности рук). ДЦП — 40—50 с	
4. Собрать кубики 5 штук 10-20с	
— правая рука	
— левая рука	
5. Собрать пирамиду 5 колец 20-25 с	
— правая рука	
— левая рука	

Из рисунка 2 видно, что после педагогического эксперимента уровневые показатели развития мелкой моторики рук у обучающихся 2 классов улучшились с колебаниями роста по разным тестам от 17,3% до 56,3,% с достоверностью ($p < 0,05$), после регулярных занятий, включавших специальные индивидуальные упражнения на тренажерах «Кобра» и «Гросс», произошли видимые изменения двигательных функций в лучшую сторону, хотя не так хорошо, как хотелось бы.

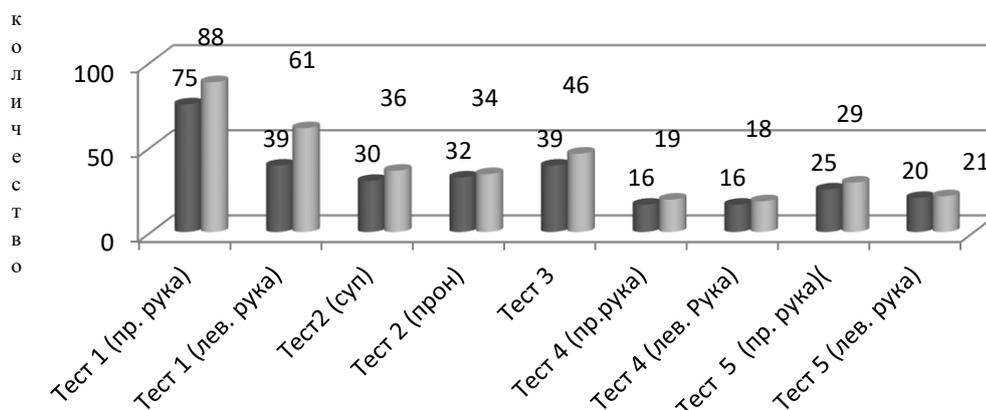


Рисунок 2. Показатели изменения количества, выполненных движений моторики рук младшими школьниками с заболеванием НОДА за учебный год (до и после) занятий на уроках АФК

Таким образом, после проведенного эксперимента результаты тестов превышают первоначальные, что свидетельствует о положительном влиянии экспериментальной методики на развития мелкой моторики рук и подвижности суставов.

Таблица 2. Тесты на определение двигательных умений

№	Тесты
1	И. П. лежа на спине удерживать голову (время)
2	Выполнение упражнения «Крылышки» (время)
3	Ландау 1 (верх/время)
4	Ландау 2 (низ/время)
5	И. П. лежа на животе руки в упоре (время)
	И. П. лежа на животе удержать согнутую ногу в коленном суставе (время)
6	— правая нога
7	— левая нога
	И. П. лежа на животе согнуть ногу в коленном суставе (время)
8	— правая нога
9	— левая нога
	Стоит: на четвереньках (время) — на трех точках опоры, левая рука вперед, правая в опорном положении
10	— на трех точках опоры, правая рука вперед, левая в опорном положении
11	— на двух точках опоры, левая рука вперед, правая в опорном положении, правая нога назад, левая в опорном положении
12	— на двух точках опоры, правая рука вперед, левая в опорном положении, левая нога назад, правая в опорном положении
13	— на коленях, руки вдоль туловища
14	— на ногах (без опоры)
15	— на правой ноге
16	— на левой ноге
	Сбор пирамидки 5 колец (время)
17	— левой рукой
18	— правой рукой

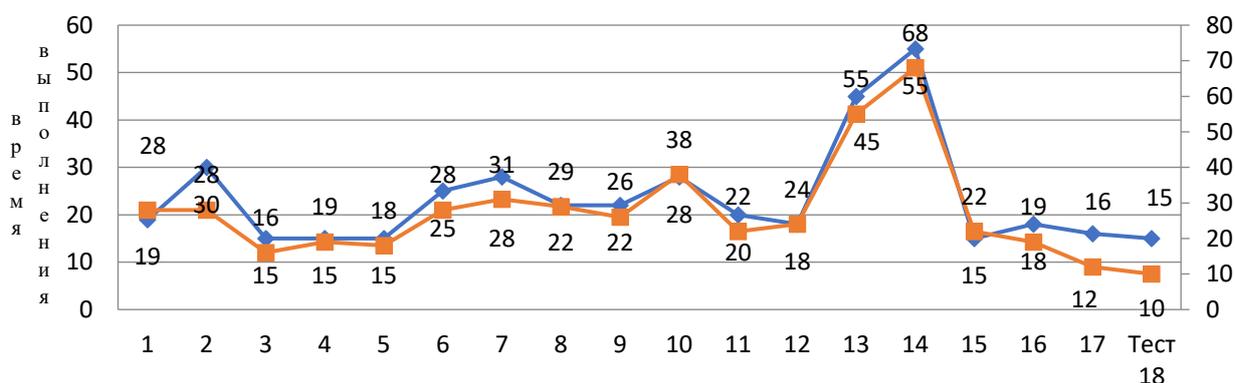


Рисунок 3. Изменения количества двигательных умений младших школьников с НОДА за учебный год занятий специальными упражнениями

Изменение двигательных умений младших школьников с заболеванием ДЦП за учебный год занятий коррекционной ЛФК позволило установить отсутствие 100% эффекта

воздействия и индивидуальное воздействие составляло с 25-55,5% индивидуальными колебаниями прироста показателей и только у 50- 83,3% .

Контроль функционального состояния детей при проведении занятий осуществлялся путем измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД) в начале и в конце занятия. Особенностью программы являлось приоритетное использование физических упражнений как формы двигательной деятельности, которая позволила наилучшим образом сформировать у ребенка жизненно важные двигательные умения и навыки, обеспечить нормальное функционирование систем организма и активизировать его умственные способности. В работе руководствовались следующими позициями:

1. Противопоказаний для движения нет. Двигаться можно и нужно любому ребенку. Задача специалиста — подобрать нагрузку и упражнения в зависимости от возраста, состояния здоровья и других факторов.

2. Контроль функционального состояния ребенка посредством измерения ЧСС и АД до и после занятия.

3. Своевременная активная вертикализация каждого ребенка. Выполнение упражнений из разных исходных положений всеми детьми.

4. Положительный эмоциональный фон на занятии. Индивидуальный подход к каждому ребенку.

5. Полную информированность родителей о том, «что? почему и зачем?» используют специалисты. Обучение родителей выполнению упражнений ребенком в домашних условиях.

Выводы:

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

- на двигательные умения у 50-83,3% детей с 25-55,5% индивидуальными колебаниями прироста показателей;

- на мелкую моторику рук у 88,9%, с колебаниями роста по разным тестам от 17,3% до 56,3,% с достоверностью ($p < 0,05$),

- на показатели физического развития младших школьников: объема грудной клетки на 4,33,-4,56% у 85,7%; экскурсии грудной клетки на 7,52% у 28,5% ; спирометрии на 10,6% у 57,14% .

2. Занятия АФК с младшими школьниками с заболеванием ДЦП приводят к овладению большим количеством движений, повышением функционального роста физического развития мышц дыхательной системы, но не в достаточной мере. Отсутствие 100% эффекта у младших школьников с НОДА использовавших АФК для коррекции двигательной функции можно связать с тем, что этап контроля для коррекции слишком велик и могут быть пропущены этапы наступления истинных сроков долговременной адаптации к конкретной нагрузке. Известно, что адаптация систем к физическим нагрузкам у здоровых школьников наступает через 2 месяца для структурных перестройки на уровне мышечной ткани. Предлагаем включить контроль по мезоциклам, чтобы проследить за эффектом влияния АФК на двигательную функцию школьников, имеющих НОДА и раньше выявлять слабые стороны, мало поддающиеся тренировке, и включать другие характеристика объема, интенсивности, темпа выполнения упражнения с целью смены режима для ранней коррекции.

3. Программа развития двигательной активности помогла уменьшить негативные последствия, возникшие из-за вынужденной гиподинамии, увеличила подвижность суставов верхних и нижних конечностей, значительно уменьшила спастичность мышц. Также регулярные занятия позволили проводить постоянный контроль различных показателей и их динамику. Показана важность индивидуальной разработки программы физических упражнений для учащихся детей школы - интернат.

4. Методика применения комплекса структурно-избирательных упражнений может быть использована специалистами в области физической реабилитации детей с НОДА, рекомендуется для широкого использования в специальных учреждениях. Материалы исследования могут быть использованы в учебном процессе подготовки специалистов по адаптивной физической культуре.

Список литературы:

1. Семенова К.А. Восстановительное лечение больных с резидуальной стадией детского церебрального паралича. – М., 1999. – С.25-28.
2. Гросс Н. А. Применение физических упражнений с учетом функционального состояния детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата / Гросс Н. А. // Лечебная физкультура для дошкольников и младших школьников. 2005. - № 2. - С. 26-34.
3. Бадалян Л. О., Журба Л. Т., Тимонина О. В. Детский церебральный паралич. – Киев: Здоровье, 1988. – С. 327.
4. Кефер Н.Э., Нурмуханбетова Д.К., Дуйсенбек А., Кудашова Л.Р., Ермаханова А.Б. Анализ эффективности реабилитации двигательных функций младших школьников с заболеванием ДЦП при использовании средств адаптивной физической культуры // Теория и методика физической культуры. – 2020. - №2 (60). - С. 65-73.
5. Кефер Н.Э., Токарева С.В. Исследование физической подготовленности младших школьников с НОДА в процессе занятий оздоровительным плаванием // Сборник материалов Международной научно - практической конференции «Проблемы и перспективы развития физического воспитания и спорта» посвященной 90-летию КазНУ имени аль-Фараби. - Алматы, 15 марта 2024. – Қазақ университеті. - С. 348-350.

ӘОЖ 378

БАРЛЫҚ АДАМДАРҒА АРНАЛҒАН СПОРТ АРҚЫЛЫ ЖАСТАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҚТЫ САҚТАУ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ МӘСЕЛЕЛЕРІ

**Торыбаева Ж.З. – педагогика ғылымдарының докторы, профессор,
Ө.Жәнібеков атындағы ОҚПУ, Шымкент, Қазақстан
Лауланбеков Ә.Б. - докторант, Қ.А.Ясауи атындағы ХҚТУ, Түркістан, Қазақстан**

Аңдатпа. Бүгінгі таңда ЖОО-да денсаулықты сақтау ортаны қамтамасыз ету мәселесі барлық адамдарға арналған спорттың әлеуетін пайдалану контекстінде болашақ мамандарды даярлау процесінде жүйелі және тұтас көзқарасты қолдануды талап ететіні анық. Мәселенің өзектілігі мен әлеуметтік маңыздылығы авторларға оны педагогикалық бағыттағы болашақ мамандарды даярлау аспектісінде зерттеуге, қойылған міндетті шешуге дайындығын жетілдіру жолдарын модельдеуге мүмкіндік берді. Мақалада болашақ педагогтың жоғары оқу орнында оқу кезіндегі кәсіби-тұлғалық қалыптасуының өзекті мәселелері баяндалған. ЖОО-да болашақ педагогтің денсаулықты сақтайтын құзыретті қалыптастыруға бағытталған оқу-тәрбие процесін ұйымдастыру көпшілікке арналған спорт әлеуетін пайлануды және оның тұлғаның ағымдағы денсаулық деңгейін диагностикалауды және сабақтан бос уақытты тиімді ұйымдастыруды, спорттық шаралар жүйесін әзірлеуді қамтиды. Баяндамада жоғары мектептің оқытушыларының осы бағыттағы жұмыстары көрсетілген. Денсаулықтың не екенін білу, осы білімді өзіне, оқушыларға және жалпы педагогикалық процеске қатысты тиімді етуге ұмтылу қазіргі педагогтің негізгі құзыретіне айналуы керек.

Кілт сөздер: спорт, жастар, денсаулық, сақтау, құзыреттілік

PROBLEMS OF FORMING HEALTH-SAVING COMPETENCE BASED ON SPORTS FOR ALL PEOPLE

**Torybayeva zh. Z, U. Zhanibekov SKPU, Shymkent, Kazakhstan,
Laulanbekov A. B., H.A. Yasawi University, Turkestan, Kazakhstan**

Abstract. Today, it is obvious that the issue of ensuring a healthy environment in higher education institutions requires the use of a systematic and holistic approach in the process of training future specialists in the context of using the sportspotential for all people. The relevance and social significance of the problem allowed the authors to study it in the aspect of training future specialists in the pedagogical direction, to model the ways of increasing their readiness to solve the given tasks. The article considers the current problems of forming professional and personal future of the teacher during the period of study at a higher educational institution. The organization of the educational process aimed at developing the health-saving competence of the pre-serviceteacher includes the dissemination of sports potential among the population and the diagnosis of the current level of human health, as well as the effective organization of their sparetime, developing a system of sports events. The work of higher education teachers in this direction is represented in the report. Knowledge of what health is, the desire to make this knowledge effective for oneself, students and the general pedagogical process should become the main competence of a modern teacher.

Keywords: sport, health, protection, competence

Бүгінгі таңда салауатты өскелең ұрпақты тәрбиелеу процесінде спорт ерекше құбылысқа айналды - ол жеке адам мен қоғамның бірнеше қажеттіліктерді объективті түрде қанағаттандыруға мүмкіндік беретіні баршаға мәлім. Халықтың денсаулығын нығайту, бос уақытын қамтамасыз ету, қоғамдағы зиянды әдеттерге және әртүрлі әлеуметтік келеңсіздіктерге қарсы тұру – өмір сапасының осы маңызды көрсеткіштерінің барлығы азаматтардың «өзі үшін» спорт пен сауықтыру іс-шараларына жаппай қатысуына тікелей байланысты [1]. Бұл әлеуметтік құбылыс «баршаға арналған спорт» деп аталады. Бұл термин азаматтардың жеке мүдделері мен осындай іс-шараларға берілгендігіне негізделген денсаулықты нығайтуға, дене жағдайын жақсартуға, өзін-өзі көрсетуге бағытталған кез келген дене жаттығулары мен іс-шараларды білдіреді.

Десекте, салауатты өскелең ұрпақты тәрбиелеу қажеттілігі мен қазіргі студент жастардың көпшілігінің денсаулығының нақты қанағаттанарлықсыз жағдайы жайлы айта отырып, біз негізгі денсаулықты сақтау құзыреттілігін атап өтеміз, оның дамуы болашақ педагогтің білім мекемесіндегі денсаулықты сақтау іс-әрекетінде табысты болуына мүмкіндік береді [2].

Болашақ педагогтердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін меңгеру келесі процестің құраушыларын қамтамасыз етуді қажет етеді:

Аксиологиялық компонент – құндылықтар жүйесін меңгеру (олардың ішінде денсаулықтың жетекші орынға ие болуы), студентті денсаулықты сақтау іс-әрекетіне ынталандыру және оған деген оң көзқарасты қалыптастыру.

Аталмыш компоненттің қалыптасуын төмендегі көрсеткіштер анықтайды: оқушылармен жұмыс кезінде және өз өмірінде денсаулықты сақтайтын шынықтыру-сауықтыру технологияларды пайдаланудың ішкі қажеттілігінің болуы; адам денсаулығына теріс әсер ететін факторлар туралы, қауіпсіз мінез-құлық дағдылары жайлы, денсаулықты сақтауға ықпал ететін тәсілдер туралы, білім беру ортасында денсаулықты сақтау қызметін ұйымдастыру жайлы білім жүйесін меңгеру; денсаулық пен салауатты өмір салты туралы білімді жалпы адамзаттық құндылықтар жүйесімен байланыстыра білу.

Когнитивтік компонент – денсаулықты сақтау іс-әрекетінің теориялық және әдістемелік негіздері туралы қажетті білімдер жүйесін меңгеру болып табылады. Бұл компонентті келесі көрсеткіштер сипаттайды: білім алушылардың денсаулығын қамтамасыз ету мақсатында дене шынықтыру мен спорт қауіпсіздігін қамтамасыз етудің қазіргі теориясы мен тәжірибесін

менгеру; оқушылардың денсаулығын сақтауға және дамытуға мүмкіндік беретін дене шынықтыру-сауықтыру технологияларды білу.

Іс-әрекеттік компонент – дене шынықтыру- сауықтыру іс-әрекеттерін жүргізу дағдылары және салауатты өмір салтын дамытуға қажетті тұлғалық қасиеттердің болуын қамтиды.

Аталмыш компонентінің қалыптасуының сипаттайтын көрсеткіштер: сабақтан тыс сауықтыру жұмыстарының әртүрлі формаларын пайдалана білу; салауатты өмір салты мен өмір қауіпсіздігін қамтамасыз ету мәселелерін зерттеуге байланысты студенттерді белсенді спорт және шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетке баулу мүмкіндігі; денсаулық пен салауатты өмір салты құндылығы туралы түсінікті дамытатын білім беру бағдарламаларын әзірлеу және енгізу қабілеті; өмірі мен денсаулығына қауіп төндіретін жағдайларда студенттерді қорғау әдістері мен құралдарын қолдана білу; ата-аналармен, әріптестермен және оқу процесінің сапасын және оның денсаулықты сақтау сипатын қамтамасыз етуге мүдделі тұлғалармен өзара әрекеттесуге дайын болу.

Басқарушылық компонент – денсаулықты сақтау іс-әрекетін болжау, жоспарлау, ұйымдастыру, бақылау, талдау және рефлексия жасау дағдыларын меңгеруді көрсетеді. Оны құрайтын келесі көрсеткіштер болып табылады: оқушылардың өмірі мен денсаулығына қауіп төндіретін қауіпті және зиянды факторларды анықтау және анықтау қабілеті; сөйлеу әрекетінің барлық түрлерін орынды пайдалана отырып, адам денсаулығына теріс әсер ететін факторлар туралы, қауіпсіз мінез-құлық дағдылары туралы, денсаулықты сақтауға ықпал ететін мінез-құлық нысандары және мінез-құлық формалары туралы оқу ақпаратын беру процесін логикалық түрде дұрыс құру қабілеті; денсаулық сақтау әдістерін, шынықтыру-сауықтыру технологияларын талдау нәтижелеріне сәйкес оқу процесін түзету мүмкіндігі; білім беру ұйымында оқушылардың дене шынықтыру мен спорт қауіпсіздігін құқықтық негіздері мен бұл саласындағы білімді қолдана білу; оқушылардың өмірі мен денсаулығына қауіп төндіретін жағдайларда басқару шешімдерін табуға және қабылдауға дайын болу; білім беру ұйымындағы балалардың жан-жақты қауіпсіздігін қамтамасыз ету туралы ақпаратты қабылдау және барабар түсіндіру қабілеті [3].

Болашақ педагогдерді даярлау жүйесі келесі компоненттерді қамтиды: мақсатты, ұйымдастырушылық, мазмұндық және диагностикалық.

Мысалы, мақсатты нұсқада денсаулық сақтау технологияларын мектепте енгізуге педагогдерді дайындау үлгісін әзірлеу, теориялық негіздеу және тиімділігін тексеру кіреді. Оқыту процесі денсаулық пен салауатты өмір салтын қалыптастырудың барлық аспектілерін зерделеуге, өзінің де, қоғамдық денсаулықты да сақтау, нығайту және бақылау әдістерін меңгеруге, оқу процесін денсаулықты сақтауды ұйымдастыру негіздерін және білім беру технологияларын бағалау әдістерін үйретуге бағытталған. олардың денсаулықты сақтауға бағытталғандығы тұрғысынан.

Бүгінгі таңда педагог – балаларды оқыту процесінде өз денсаулығын сақтауға қабілетті бірден-бір нақты тұлға. Болашақ педагог мектеп оқушыларының денсаулығын сақтауға мотивациясын, сондай-ақ денсаулығының жоғалуын болжай білу, оның алдын алу немесе орнын толтыру қабілетін дамытуға қажетті білім, білік, психикалық және тұлғалық қасиеттер жүйесін жұмылдыруға дайын болуы керек.

Салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңызды алғышарттарының бірі – бос уақыт пен демалысты дұрыс ұйымдастыру.

Осыған байланысты Л.Ф.Шаламова студенттердің әлеуметтік белсенділігі өзін-өзі көрсетуге, өзін-өзі жүзеге асыруға, қабілеттерін ашуға ұмтылумен анықталатынын атап көрсетеді [4]. Студент жастардың спортпен байланысты бос уақытын ұйымдастыру саласында көрінетін қоғамдық белсенділігінің көрінісін қарастырамыз. Біріншіден, спорт – бұл жеке тұлғаның белгілі бір әлеуметтік қызметі. Екіншіден, пассивтілікке қарама-қарсы тұлғаның күйі. Үшіншіден, спорт мәжбүрлеумен емес, жеке бастамамен, ішкі араласумен байланысты.

Педагогикалық ЖОО-да студенттік спортты әлеуметтік құбылыс ретінде қарастырудың маңызды аспектісі, ол арнайы ұйымдастырылған бос уақытты өткізу тәжірибесінің бір түрі ретінде қатысатын субъектілердің әлеуметтік жағдайы мен экономикалық жағдайына тәуелсіз, өнім болып табылмайды және ол кәсіп ретінде саналмайды.

Қазіргі уақытта дене шынықтыру жаттығуларының сан алуан түрлері пайда болып, қалыптасуда, спорттың жаңа, әдеттен тыс түрлері жетілдіріліп жатыр, бұл жастардың үлкен қызығушылығын тудыруда.

Баршаға арналған спорт жастардың өмірінде ерекше мәнге ие болуда, сондықтан оны адам қызметінің негізгі түрлерінің бірі деп санауға негіз береді, сонымен қатар алкогольизм, нашакорлық пен басқа да қоғамға жат мінез-құлық, әсіресе жас жеткіншектер арасында алдын алу шаралары ретінде қолдануда [5].

Студент оқытушылардың бос уақытын өткізудің бір түрі ретіндегі спорттың пайдасы туралы тұтас көріністі қалыптастыру мақсатында біз Ясауи атындағы ХҚТУ-ң белсенді спортшыларымен, университеттер арасындағы түрлі спорттық жарыстардың қатысушылары мен жүлдегерлерімен фокус-топтық сұхбат жүргіздік. Фокус-топқа қатысушылар «Университеттегі спорт маған бірінші курстан бастап оқудың күйзелісіне төтеп беруге, өзіме деген сенімділікті арттыруға, адаспауға, бірден студенттік өмірге араласуға күш берді» деп атап өтті.

Спорт адамды қиындықтарға төтеп беруге үйретеді және маңызды әлеуметтік қасиеттерді меңгеруге пайдалы болды деп ұсынылды. Фокус-топқа қатысушылардың көпшілігі спорттық іс-шаралардың профилактикалық функциясын ерекше атап көрсетті: «Мен университетте, жатақханада үнемі жаттығамын. Спортпен айналысу – барлық маусымдық аурулардың алдын алудың ең жақсы жолы.

Спорт – өмірдің маңызды бөлігі, ол денсаулықты жақсартуға көмектеседі, халықаралық қарым-қатынастарды дамытуға ықпал етеді, мінез-құлықты дамытады және тұлғаны қалыптастырады.

Сондықтан студенттер спорттық секциялардағы сабақтарда адами қарым-қатынас пен өзін-өзі реттеу бойынша практикалық тәжірибе алғаны туралы атап өтті. «Волейбол командасымен бірге 4 жыл бойы жаттығуды, жарыстарды, жеңістерді, жеңілістерді бастан өткердік. Әркімнің өз мінезі бар, бірақ біз командадағы басқаларға назар аудару білуді және қажетті сәтте қолдау көрсетуді үйрендік». Жеңіске деген ұмтылыс, спорттық жетістіктерге тән қасиет кез келген деңгейдегі жарыстарда, соның ішінде бұқаралық жарыстарда да көрінеді. Спорттық жүйеде бәсекелестік принципінен басқа рухани қасиеттерін дамыту, әрбір адам үшін өте маңызды.

Қорытындылай келе, адамдардың барлығына арналған спорт - бұл студент жастардың жеке қызығушылығына, олардың өзін-өзі анықтауға және өзін-өзі жүзеге асыруға, сондай-ақ спорттық ләззат алуға қажеттілігіне негізделген дене шынықтыру жаттығуларының әртүрлі түрлері мен нысандары.

Спорттың барлығы үшін өзін-өзі дамыту механизмі жеке адамдардың әлеуметтік және биологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыруға негізделген.

Бұндай іс-шаралардың әлеуметтік пайдасы – жастардың денсаулығы жақсарады, олардың еңбек өнімділігі артады, достық пен туыстық байланыстар нығаяды, халықтың әртүрлі топтары арасындағы түсіністік артады және т.б.

Демек, студент жастарды баршаға арналған спортқа баулу өз алдына мақсат емес, педагогикалық мамандық шеңберінде денсаулықты сақтау құзыреттілігін арттыру мақсатына жету құралы болуы керек.

Студент жастарды спорттық іс-шараларына шығармашылықпен белсенді тартудың тиімді нысандарын, әдістерін, тәсілдерін және құралдарын кешенді пайдалануды әдістемелік тұрғыдан сүйемелдеуді қажет етеді;

Дене шынықтыру арқылы денсаулықты сақтау және нығайту саласында еліміздің болашағын құрайтын жастардың барлыққа арналған спорт арқылы денсаулықты сақтау

құзыреттілігін дамыту, салауатты өмір салтын ұстануға құндылық бағдарларын, қызығушылықтары мен қажеттіліктерін қалыптастыру;

ЖОО-да студенттердің дене шынықтыру-сауықтыру іс-шараларын кезеңдік сипатқа ие және дене шынықтырудың тәрбиелік-сауықтыру құрамдас бөлігін аудиториялық және сабақтан тыс сабақтардың әртүрлі нысандарында біріктіретін интегралды жүйе негізінде студенттердің іс-әрекетін жобалау және ұйымдастыру деп есептейміз.

Бұл мақала АР 19679648 «Жаңа Қазақстан жастарын салауатты өмір салтына бейімдейтін қауіпсіз білім беру ортасын қамтамасыз етуге волонтерлік іс-әрекетті ұйымдастыру» тақырыбындағы ғылыми жоба аясында жүргізілген жұмыстар негізінде әзірленген.

Әдебиеттер тізімі:

1. Литвиненко С.Н. Механизм саморазвития спорта для всех.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2015.-№3.-С.5-7.

2. Палаткин И. В. Формирование здоровьесберегающих компетенций студентов в системе высшего педагогического образования // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – №4. – С. 222-226.

3. Лауланбеков А.Б., Торыбаева Ж.З., Битабаров Е.А. Болашақ педагогтардың денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру жүйесі.// Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі.-2023.-№1-Б.21-27.

4. Шаламова Л. Студенческое самоуправление как фактор социальной активности молодежи.//Высшее образование в России.-2007.-№8.-С.72-74.

5. Торыбаева Ж.З., Лауланбеков А.Б. Білім беру үдерісінде денсаулық сақтау технологияларын қолдану әдістемесі.-Алматы: ADAL КІТАП, 2023.-140 б.

УДК 796.02

ПРОЦЕССЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК (8-9 лет), УЧАСТВУЮЩИХ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

**Репная А. – магистрант,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. Художественная гимнастика, являясь одним из наиболее эстетичных видов спорта, олимпийского уровня, представляет собой синтез хореографических элементов, виртуозного владения предметом и выдающегося исполнительского мастерства спортсменок. В контексте образовательного процесса в художественной гимнастике особое значение приобретает совершенствование методики развития координационных способностей, что требует дальнейшего углубленного изучения. Актуальность настоящего исследования обусловлена противоречием между потребностью в использовании разносторонних средств и методов, направленных на повышение уровня координационных способностей у юных гимнасток в возрасте 8-9 лет, и недостаточным количеством современных программно-методических разработок, призванных решить данную задачу.

Ключевые слова: художественная гимнастика, координационные способности, методика, мастерство, хореография.

THE PROCESSES OF DEVELOPING COORDINATION ABILITIES IN YOUNG GYMNASTS (8-9 years old) PARTICIPATING IN GROUP EXERCISES IN RHYTHMIC GYMNASTICS.

Repnaya A., Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Annotation. Rhythmic gymnastics, being one of the most aesthetic sports of the Olympic level, is a synthesis of choreographic elements, virtuoso mastery of the subject and outstanding performance

skills of athletes. In the context of the educational process in rhythmic gymnastics, the improvement of the methodology for the development of coordination abilities is of particular importance, which requires further in-depth study. The relevance of this study is due to the contradiction between the need to use versatile tools and methods aimed at improving the level of coordination abilities of young gymnasts aged 8-9 years, and the insufficient number of modern software and methodological developments designed to solve this problem.

Keywords: rhythmic gymnastics, coordination abilities, technique, skill, choreography.

Теория и практика художественной гимнастики пока не способны дать ответы на многие вопросы предметной подготовки юных гимнасток. В научных работах Н.А. Овчинникова, С.Л. Рукавицына, А.Н. Ключникова, Ю.И. Архипова, А.С. Беклемишева и других в качестве основного вопроса разрабатывается совершенствование техники выполнения упражнений гимнастками групп спортивного совершенствования и учебно-тренировочных групп [1].

Художественная гимнастика, являясь одним из наиболее эстетичных олимпийских видов спорта, представляет собой гармоничное сочетание хореографических элементов, виртуозного владения предметом и высокого исполнительского мастерства спортсменок. Для эффективной подготовки гимнасток к выполнению соревновательных упражнений крайне важно провести исследования, направленные на определение необходимых двигательных-координационных способностей. Однако данный аспект в современной научной литературе недостаточно изучен. Как справедливо отмечает И.А. Винер-Усманова, этап начальной подготовки играет ключевую роль в многолетней системе тренировки гимнасток. Именно на этом этапе необходимо целенаправленно развивать двигательные-координационные способности спортсменок и закладывать фундамент техники владения предметом, что является основополагающим условием дальнейшего прогресса в спортивной карьере [2].

Художественная гимнастика представляет собой специфическую спортивную дисциплину, оптимально соответствующую физиологическим особенностям женского организма. Данный вид спорта способствует удовлетворению врожденного у девочек стремления к танцу, пластике и грациозности, а также содействует гармоничному развитию и функциональному совершенствованию организма.

Целью исследования является повышение уровня развития координационных способностей у девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу отечественных и зарубежных авторов по теме исследования.
2. Разработать методику, ориентированную на развитие координационных способностей у девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой.
3. Доказать эффективность разработанной методики, направленной на развитие координационных способностей гимнасток 8-9 лет.

Методы исследования:

Исследование проводилось на базе Казахской академии спорта и туризма г. Алматы. В педагогическом эксперименте приняло участие 20 гимнасток 8-9 лет, из которых 10 гимнасток занимались по экспериментальной программе и 10 девочек по традиционной методике. Все девочки имели одинаковый уровень подготовки. Все участницы эксперимента изначально прошли медицинский осмотр, где не было выявлено никаких противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям.

Тренировочный процесс длился по 90 минут в день, 4 раза в неделю.

Педагогическое исследование проводилось в III этапа.

На первом этапе исследования была проведена ревизия научной и методической литературы по заявленной теме. Проведено предварительное оценивание уровня развития координационных способностей испытуемых. Также был разработан комплекс упражнений, предназначенный для повышения уровня координационных способностей.

Во втором этапе тренировочного процесса занятия проводились согласно стандартной программе. В дополнение к ней участники экспериментальной группы выполняли специальные комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. Промежуточное тестирование, проведенное по окончании второго этапа, выявило значительный прогресс в развитии координационных способностей у участников экспериментальной группы по сравнению с исходным уровнем.

На завершающем этапе исследования было реализовано окончательное тестирование. По результатам тестирования произведена их математическая обработка и проведен детальный анализ. На основании полученных данных сформулированы соответствующие выводы.

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы. Нами был проведен анализ научной литературы отечественных и зарубежных авторов, посвященной основам теории и методики физического воспитания, спортивной и художественной гимнастики. В ходе этого анализа было установлено наличие большого числа средств и методик развития координационных способностей у детей. Также были выявлены анатомо-физиологические особенности детей 8-9 лет, что позволило понять и раскрыть суть методик развития координации. Полученные теоретические знания послужили основой для разработки и применения комплексов физических упражнений в практическом исследовании. При составлении этих комплексов нами были использованы данные научных трудов таких исследователей, как Н.А. Бернштейн, Ю.В. Верхошанский, В.И. Лях и др., а также собственный практический опыт.

Педагогическое наблюдение позволило оценить положительное влияние применения специальных комплексов физических упражнений в ходе учебно-тренировочного процесса, проследить за стабильным состоянием гимнасток во время тренировочного процесса, предотвратить возникновение травм в случае неправильного технического использования новых упражнений. В ходе педагогического наблюдения проводился анализ физического состояния юных гимнасток с целью подбора правильной нагрузки на занятиях.

Педагогическое тестирование. Тестирование гимнасток проводилось в спортивном зале во время учебно-тренировочных занятий, чтобы определить начальный, а после применения методики, и итоговый уровень координационных способностей гимнасток 8-9 лет. Уровень координационных способностей определялся на основе общепринятых в спортивной тренировке и художественной гимнастике тестах [3]. Для определения исходного и итогового уровня координационных способностей гимнасток 8-9 лет, были использованы следующие тесты:

1. Прыжки с вращением обруча назад из положения стоя. На определение вестибулярной устойчивости. Определяется способность к равновесию.
2. Арабеск. Для усложнения координации выполняется на релее (на носке, на высоком полу пальце). Фиксируется средний результат удержания положения равновесия «арабеск» в секундах из трех попыток. Определяется точность дифференцирования силы, пространства. Таким образом определяется способность к пространственной ориентации.
3. Шене. Определяет способность к точности мышечных усилий.
4. Комбинация с броском.

Педагогический эксперимент заключался в следующем: контрольная группа тренировалась по традиционной, общепринятой методике, а в состав учебно-тренировочных занятий экспериментальной группы дополнительно были включены специальные упражнения, направленные на улучшение развития координационных способностей гимнасток, приблизительно по 25 минут 3 раза в неделю, преимущественно в начале учебно-тренировочного занятия.

Выводы:

1. Анализ литературных источников и документальных материалов показал, что для подготовки гимнасток к упражнениям с предметами этап начальной подготовки является наиболее значимым. Развитие координационных способностей должно занимать центральное место в учебно-тренировочном процессе. Это обусловлено рядом факторов: спецификой вида спорта, совпадением оптимального возраста начала занятий художественной гимнастикой с периодом наибольшей чувствительности к развитию координации, а также прямой зависимостью спортивных результатов от уровня развития координационных способностей [4].

2. Для успешного владения предметами в гимнастике спортсменкам необходимо развить ряд специфических координационных способностей. К ним относятся: статическое и динамическое равновесие - способность удерживать устойчивое положение тела в статике и во время движения; перестройка двигательного действия - способность адаптировать движения к изменяющимся условиям; согласованная работа правой и левой стороны опорно-двигательного аппарата - гармоничное взаимодействие обеих сторон тела; воспроизведение ритма - способность точно следовать заданному ритму движений; ориентирование в пространстве - способность определять своё положение и положение предметов в пространстве; точность двигательной реакции; способность точно контролировать амплитуду; скорость и направление движений.

3. Был разработан и апробирован комплекс упражнений для развития координации у девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Данный комплекс направлен на совершенствование психофизиологических функций, ответственных за управление и контроль движений [5]. Упражнения комплекса способствуют развитию пространственного восприятия, чувства времени, адекватного мышечного усилия, двигательной памяти, представлений о движении (идеомоторных реакций) и вестибулярного аппарата. Экспериментальные исследования подтвердили эффективность предложенного комплекса упражнений, продемонстрировав улучшение уровня координационных способностей у гимнасток 8-9 лет из экспериментальной группы.

Список литературы:

1. Теория и методика художественной гимнастики [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.А. Винер-Усманова [и др.]. - Электрон. дан. - Москва, 2014. - 120 с.
2. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие / И.А. Винер-Усманова [и др.]. - Москва, 2015. - 120 с.
3. Панкратова Е.А. Фитнес без границ/ Е.А. Панкратова. –СПб.1999. – 46с.
4. Васильков Г.А. Парные гимнастические упражнения / Г.А. Васильков. – Москва, Физкультура и спорт, 1972. – 272с.
5. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология/ Ю.А. Ермолаев. –Москва, 2011. – 444с.

УДК 796.01

КОНТРОЛЬ ЗА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ПАРА ДЗЮДО

**Телемгенова А.М. – магистр педагогических наук,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация: Автор анализирует методики контроля за технико-тактической подготовленностью в борьбе дзюдо, описывает особенности их применения в подготовке пара дзюдоистов сборной команды Республики Казахстан перед участием в Паралимпийских играх Париж 2024. В статье представлены результаты исследований полученные в период подготовки и методика составления практических рекомендаций индивидуально каждому

спортсмену для целенаправленной подготовки, качественному выполнению технических действий в стойке и партере и тактических вариантов проведения соревновательных действий.

Ключевые слова: техника, тактика, технико-тактические действия, практические рекомендации.

CONTROL OVER TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING IN PARA JUDO

Telemgenova A.M., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract: The author analyzes the methods of control over technical and tactical preparedness in judo wrestling, describes the features of their application in the training of para judokas of the national team of the Republic of Kazakhstan before participating in the Paris 2024 Paralympic Games. The article presents the research results obtained during the preparation period and the methodology for making practical recommendations individually to each athlete for targeted training, high-quality performance of technical actions in the stand and stalls and tactical options for conducting competitive actions.

Keywords: technique, tactics, technical and tactical actions, practical recommendations.

Актуальность. Современное направление развития пара дзюдо характеризуется техническими действиями, которые требуют от спортсмена максимальной мобилизации в условиях ограниченного зрения или его отсутствия. Успешное выступление пара дзюдоистов в соревнованиях зависит от уровня технико-тактической подготовленности ее разнообразия [1]. Отличительной особенностью современного пара дзюдо является разнообразные технико-тактические действия применяемые в соревнованиях различного уровня. Повышение уровня развития современного пара дзюдо тесно связано с совершенствованием новых методических подходов к повышению способов технико-тактической подготовки [1,2,3].

Сравнительный анализ техники пара дзюдоистов участников Чемпионата РК 2024 и паралимпийских игр Париж 2024 годов позволит определить уровень направления в изменении технико-тактической подготовки и разнообразия технических действий и их влияние на содержание соревновательных действий и направленность тренировочного процесса [4]. Контроль за технико-тактической подготовленностью спортсменов позволит получить объективную информацию о реальных технико-тактических действиях применяемых на различных турнирах.

Цель исследования: провести сравнительный анализ технико-тактической подготовки участников Чемпионата РК 2024, паралимпийских игр Париж 2024 года по пара дзюдо и других международных турниров.

Задача исследования:

- произвести анализ соревновательной технико-тактической подготовки участников Чемпионата РК по пара дзюдо 2024 года, паралимпийских игр Париж 2024 года и международных турниров;

- провести анализ сравнительной оцененных технико-тактические действия Чемпионат РК 2024 и паралимпийских игр Париж 2024 года по пара дзюдо;

- определить технические действия выполняемые в различных весовых категориях основными соперниками.

Методы исследования: анализ научно-методических публикаций, видеозапись, соревновательных встреч, анализ технико-тактических действий по видеозаписям соревновательных встреч, анализа технико-тактических действий.

Проанализированы технические действия на Чемпионате РК у мужчин J1 в 35 и J2 в 49 встречах, у женщин J1 в 24 и J2 в 15 встречах (таблица 1,2), а Паралимпийских играх у мужчин J1 в 42 и J2 в 36 встречах, у женщин J1 в 37 и J2 в 31 встрече.

Таблица 1. Оценки за технические действия участников Чемпионата Казахстана по пара дзюдо (мужчины)

Весовая категория (кг)	Техническое действие														
	в стойке										в партере			ВСЕГО	
	Бросок через бедро	Бросок через Бросок передней подножке	Бросок задней подножкой	Бросок подсечкой	Бросок зацепом	Бросок подхватом	Бросок прогибом	Бросок через голову	Бросок выведение из равновесия	Бросок через плечи	Болевой прием	Удушающий	Удержание		
60	-	4	-	-	1	1	-	-	-	2	-	-	-	4	12
73	-	-	-	-	2	1	2	-	-	2	-	-	-	1	8
90	-	-	-	-	-	1	3	-	1	6	-	-	-	5	13
+90	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2
J1	-	4	-	-	4	4	2	-	1	10	-	-	-	10	35
60	3	1	1	-	-	-	2	-	1	1	-	1	-	2	12
73	-	-	-	1	1	2	2	-	1	-	1	-	1	2	11
90	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	1	2	9
+90	-	1	1	1	3	3	1	-	-	3	-	1	-	3	17
J2	4	3	3	3	4	5	6	1	2	4	1	2	2	9	49

В Париже прошли Паралимпийские игры с 24 августа по 8 сентября 2024 года. По пара дзюдо соревнования прошли по 4-8 сентября 2024 года в двух категориях J1 с отсутствием зрения и J2 слабо видящие. Наши спортсмены участвовали в следующих весовых категориях: J1 - 57 кг Тлеккабыл Альфия (7 место), 73 кг Шамей Ергали (2 место), 90 кг Арыстанбеков Бауыржан, +90 кг Утепов Ерлан, J2 – 48 кг Науатбек Акмарал (1 место), 57 кг – Федосова Даяна (3 место), 70 кг Мереке Аяла (5 место), +70 кг Райфова Зарина (3 место), 90 кг Смагулулы Галымжан, +90 кг Шукурбеков Журкамырза (3 место). В соревнованиях в Париже участвовали 146 спортсменов.

Для анализа технико-тактической действий мы использовали видеоматериалы с соревнований ЧРК 2024 и паралимпийских игр Париж 2024 года.

Таблица 2. Количество оценок за технические действия по весовым категориям у женщин

Весовые категория (кг)	Технические действия												
	в стойке									в партере			ВСЕГО
	Броски через бедро	Броски передней подножке	Броски задней подножкой	Броски подсечкой	Броски зацепом	Броски подхватом	Броски прогибом	Броски через голову	Броски выведение из равновесия	Болевой прием	Удушающий	Удержание	
48	1	-	1	-	-	-	-	-	5	-	-	3	10
57	-	-	-	-	2	-	-	2	1	-	-	2	7

70	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	2
+70	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
J1	1	-	6	-	2	-	-	3	6	-	-	6	24
48	-	-	-	-	2	1	-	-	-	-	-	-	3
57	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
70	-	1	-	-	2	1	-	2	-	-	-	2	8
+70	-	-	-	-	1	1	-	-	2	-	-	-	4
J2	-	1	-	-	5	3	-	2	2	-	-	2	15

Мы определили оцененные технико-тактические действия соревнования, которые показаны в таблицах Чемпионат РК (таблица 1,2) и Паралимпийских играх 2024 (таблица 3,4).

Проведены видеозаписи соревновательных встреч: по категории J1 мужчин – 42, у женщин – 37; по категории J2 у мужчин – 36, у женщин – 31.

После просмотра видеозаписей технико-тактические действия были внесены в таблицы по весовым категориям отдельно для спортсменов J1 и J2, как мужчин, так и женщин.

В соревнованиях мужчин проведено 63 оцененных технических действия по версии J1 и 65 технических действий по версии J2 (таблица 3).

У спортсменов мужчин категории J1 оценивались следующие приемы: в стойке – бросок через спину - 5 раз, бросок передней подножка - 5 раз, бросок задняя подножка – 4 раза, бросок подсечкой - 3 раза, бросок зацепом - 3 раза, бросок подхватом - 2 раза, бросок через голову - 5 раз, бросок выведение из равновесия - 4 раза, бросок через плечи - 8 раз, подсад – 7 раз, бросок отхват - 2 раза; в партере - удушающий 3 раза, удержание - 12 раз.

Таблица 3. Количество оценок за технические действия на Паралимпиаде Париж 2024 по парадзюдо среди мужчин

Весовые категория (кг)	Технические действия														
	в стойке										в партере			ВСЕГО	
	Бросок через	Бросок передней подножка	Бросок задней подножкой	Бросок подсечкой	Бросок зацепом	Бросок подхватом	Бросок через голову	Бросок выведение из	Бросок через	Подсад	отхват	Болевой прием	Удушающий		Удержание
60		1	1				1		3	4	1		2	4	17
73	4	3	1	2	1	1	3	2	2	1				2	22
90	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1			3	16
+90								1	2	1			1	3	8
J1	5	5	4	3	3	5	5	4	8	7	2		3	12	63
60		1		1	3	2	1	2	1	1		1	1		14
73	8	2		4	2			5						2	23
90	5	2		1			1	3	2	1	1	1			17
+90	4			1	1	1							1	3	11
J2	17	5		7	6	3	2	10	3	2	1	2	2	5	65

По версии J2 у пара дзюдоистов с ограниченным зрением было оценено 65 технических действий: в стойке – 56, в партере – 9. В стойке оценивались: бросок через спину - 17 раз, бросок передней подножка - 5 раз, бросок подсечкой - 7 раз, бросок зацепом - 6 раз, бросок подхватом - 3 раза, бросок через голову - 2 раза, бросок из выведение из равновесие - 10 раз, бросок через плечи - 3 раза, подсад - 2 раза, бросок отхват - 1 раз. В партере оценивались: удержание - 5 раз, болевой и удушающий по 2 раза.

В соревнованиях женщин по версии J1 было оценено 64 технических действия: в стойке – бросок через спину - 13 раз, бросок передней подножкой - 5 раз, бросок задней подножкой - 9 раз, бросок подсечкой - 2 раза, бросок зацепом - 1 раз, бросок подхватом - 7 раз, бросок через голову - 5 раз, бросок выведение из равновесия - 1 раз, бросок через грудь - 2 раза, подсад - 4 раза,; в партере – удушающий 2 раза, удержание - 13 раз (таблица 4).

По версии J2 было оценено 57 технических действий: в стойке: бросок через спину - 6 раз; бросок передней подножкой - 5 раз; бросок задней подножка - 7 раз; бросок подсечкой - 4 раза; бросок зацепом - 6 раз; бросок подхватом - 1 раз; бросок через голову - 1 раз; бросок выведение из равновесия - 8 раз; подсад - 3 раза, бросок отхватом – 2 раза; бросок через плечи - 1 раз; в партере - болевые приемы 2 раза; удержание - 7 раз.

При сравнительном анализе данных таблиц технико-тактической подготовленности по паре дзюдо на Паралимпийских играх 2024 года эффективность использования техники была значительно выше и разнообразней, чем на Чемпионате РК.

В ходе исследования полученных данных был проведен сравнительный анализ оцененных технических действия участников Чемпионата РК 2024 и паралимпийских игр Париж 2024 года по пара дзюдо. Количество оцененных технических действия увеличилось на паралимпийских играх Париж 2024 г. значительно больше, чем на Чемпионате РК 2024, что можно объяснить более высоким мастерством участников Паралимпиады Париж 2024.

Таблица 4. Количество оценок за технические действия на Паралимпиаде Париж 2024 по пара дзюдо среди женщин

Весовые категория (кг)	Технические действия															
	в стойке											в партере			ВСЕГО	
	Бросок через	Бросок передней подножкой	Бросок задней подножкой	Бросок подсечкой	Бросок зацепом	Бросок	Бросок через голову	Бросок выведение	Бросок через грудь	Подсад	отхват	Бросок с захватом двух ног	Болевой прием	Удушающий		Удержание
48	3		2	1		1	2			1					4	14
57	6	2	1	1	1	1	3		1					1	2	19
70	3	2	3			2		1	1						5	17
+70	1	1	3			3				3				1	2	14
J1	13	5	9	2	1	7	5	1	2	4				2	13	64
48	2			2	2	2		3		1			1		3	16
57	2	5	1		4		1	1		1		1	1		1	18
70	2		2	1		1		1		1	1				1	10
+70			4	1		2		3			1				2	13
J2	6	5	7	4	6	5	1	8		3	2	1	2		7	57

Увеличилось количество оценок за силовые приемы и броски ногами: броски через спину, выведение из равновесия, бросок через грудь, броски передней подножкой, задней подножкой, броски подсечкой, броски зацепом.

Результаты анализа позволили определить наиболее эффективные действия в каждой весовой категории и дали обоснования для планирования содержания тренировочного процесса по технико-тактической подготовке.

Обеспечивая целенаправленную подготовку к Паралимпиаде нами были проанализированы международные соревнования с участием возможных соперников и эти данные были оформлены в таблицы по весовым категориям и розданы спортсменам и тренерам (таблица 5).

Таблица 5. Техничко-тактическая подготовленность дзюдоистов участников паралимпийских игр на отборных турнирах

Ф.И.О.	Команда	Количество встреч		Стойка, захват	Технические действия			
		всего	Зарегистрировано		выигрывает		проигрывает	
					вправо	влево	вправо	влево
И.Г.	ВКО	5	4	Прямая, левосторонняя	Подсечка	Зацеп стопой	Прогибом	Бедро
Примечание – технические действия (приемы), которыми выигрывает и проигрывает спортсмен, и в какую сторону они проводятся								

Индивидуально на каждого спортсмена разрабатывались планы подготовки с учетом результатов оценки технической подготовленности. По результатам анализа технико-тактической подготовленности разрабатывается индивидуальный план – задание для каждой спортсменки, в котором отражаются конкретные задания по выполнению атакующих и защитных действий в стойке и в партере, задания по физической и психологической подготовке (рисунок 1) [5].

Выводы по результатам исследований:

1. По результатам анализа технико-тактических действий определены технические действия которые оценивали судьи на Чемпионате РК и Паралимпийских играх Париж 2024 с учетом весовых категорий у мужчин и женщин. Количество оцененных действий на Паралимпиаде Париж 2024 гораздо больше, что можно объяснить более высоким мастерством участников Паралимпийских игр Париж 2024.

2. Анализ технической подготовленности позволяет планировать совершенствование технических действий в тренировочных занятиях в нападении и защите с учетом полученных результатов в каждой весовой категории.

3. Контроль за технической подготовленностью в каждой весовой категории международных соревнованиях позволил составить характеристики возможных соперников наших спортсменов и моделировать варианты ведения соревновательных встреч с ними на тренировочных занятиях.



Рисунок 1. План-задание И.Г. мастеру спорта международного класса для подготовки к международным турнирам

Список литературы:

1. Житкеев А.Р. Современные технологии физической подготовки дзюдоистов: автореф. дис. д-ра философии (PhD), Ка-зАСТ. – Алматы, 2015. – 31 с.
2. Шепетюк Н.М., Конакбаев Б.М., Шепетюк М.Н., Кубашева Н.Д., Джамбырбаев Б.О. Контроль подготовленности спортсменов в различных видах борьбы // Теория и методика физической культуры. – 2019. – №1(55). – С. 88-93.
3. Шепетюк М.Н., Тен А.В., Телемгенова А.М., Исаков Т.Б., Шепетюк Н.М. Влияние на техническую подготовленность новых подходов к организации тренировочного процесса в женском дзюдо // Теория и методика физической культуры. – 2022. – №1(67). – С. 182-188.
4. Кусакбаева А.Б., Имангалиева М.М., Альмуханбетова Г.Н. Значение анализа технико-тактической подготовки в дзюдо // Инновации в образовании, физической культуре, спорте и туризме. Междунар. науч.-практич. конф. – 2020 г. Алматы. – С. 163-169.
5. Шепетюк М.Н., Нурпеисова С.А., Телемгенова А.М., Торегожина А.Ж., Салыкова А.А. Основные требования к формированию индивидуального стиля соревновательных действий дзюдоисток // Теория и методика физической культуры. – 2023. – №1(71). – С. 181-189.

УДК:796 062

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

**Бектурганов О. Е. – доктор педагогических наук, профессор,
Дошыбеков А.Б. – доктор PhD, ассоциированный профессор,
Кожамжаров Т.Т.,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация: рассматриваются коллизии неправильной организации системы подготовки в детско-юношеском спорте без учета возрастных и индивидуальных особенностей развития детей школьного возраста, преждевременная нацеленность на спортивные результаты без решения поставленных задач каждого этапа начальной стадии подготовки, предлагаются варианты решения этих проблем.

Ключевые слова: дети, спорт, возрастные особенности, решение.

AGE-RELATED FEATURES OF DEVELOPMENT OF MASS SPORTS AND HIGH-PERFORMANCE SPORTS

Bekturganov O.E., Doshybekov A.B, Kozhamzharov T.T., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract: the article examines the collisions of improper organization of the training system in children's and youth sports without taking into account the age and individual characteristics of the development of school-age children, premature focus on sports results without solving the tasks set at each stage of the initial stage of training, and offers options for solving these problems.

Keywords: children, sports, age characteristics, solution.

Современный процесс многолетней спортивной подготовки (МСП) на стадии начальной подготовки, т.е. в период, когда в тренировочный процесс вовлечены несовершеннолетние, включая доподростковый и подростковый периоды, не учитывает не только возрастных особенностей их подготовки, но и индивидуальных особенностей по организации тренировочного процесса. К примеру, в любой из составленных групп могут быть дети с различным уровнем физического, биологического развития и физической подготовленности: акселераты составляют в среднем 20-25 процентов детей, реторданты – также 20-25 процентов детей, а медианты – от 50-60 % [1, 2].

Начало спортивной специализации должно быть не ранним, а своевременным и соответствовать возрастным особенностям и индивидуальным возможностям каждого занимающегося. Преждевременное форсирование физических нагрузок недопустимо. Развивающиеся в пределах нормы для своего возраста «медианты», даже одноклассники по возрасту могут отличаться друг от друга по возрасту, к примеру, родившиеся в начале года (январь, февраль) почти на год старше тех, кто родился в конце года (ноябрь, декабрь). Ряд специалистов отмечают, подавляющее преобладание в некоторых сильных подростковых и юношеских командах-победителей различных соревнований по спортивным играм (хоккей, футбол и др.) родившихся в начале года [3].

Что указывает на предпочтение в выборе игроков при формировании команды более старших по возрасту. А случайно это произошло или нет не имеет значения – самое главное, что этот показатель оказывает доминирующее влияние в современных условиях организации подготовки резерва сборных команд от начальной стадии этапов организации многолетней спортивной подготовки детей до заключительной в детско-юношеских и других спортивных школах. При подлоге документов с занижением возраста юных спортсменов при поступлении в спортивные школы и на соревнованиях для прохождения проверки документов о допуске к соревнованиям по возрасту стимулом для тренера является оценка его успешной работы,

получение более высокой тренерской категории, звания «заслуженный тренер» и материальных вознаграждений, а для родителей успехи их детей в учебе и спорте, избавление детей от необходимости учиться, если учеба для них затруднительна либо мешает спорту, получение диплома об образовании без образования. И как дополнительный возможный вариант в этом случае, пристройка «проблемного» ребенка к его будущей профессии.

Понятно, что такие варианты развития событий не играют положительной роли ни в подготовке резерва сборных команд и тем более ни в подготовке специалистов по физической культуре и спорту. Потому что – начатая привычка «обмана» может потом закрепиться и в профессиональной деятельности, а плохие «спортивные личностные качества» тренера, включая нежелание учиться и совершенствовать свои профессиональные возможности и т.п. – отрицательно отражаться на подготовке учеников. Не считая вариантов, что подставные по возрасту спортсмены снижают шансы хорошо подготовленных по своему виду спорта подростков и юношей стать лидерами в своих возрастных группах.

Хотя акселераты значительно превосходят своих сверстников в физическом развитии и подготовке, демонстрируют более высокую динамику развития уровней подготовленности и спортивных результатов. И благодаря этому, занимают практически во всех группах по видам спорта подавляющее большинство мест среди отобранных для занятий перспективных спортсменов в спортивных и детско-юношеских школах. Но их спортивное развитие и достигнутые результаты недолговечны и ограничены по времени – до полного созревания. Такое созревание благодаря акселерации наступает на много раньше, чем у медианта и, тем более, реторданта. Зачастую в пределах возрастного диапазона 15-17 лет, после которого прекращается доминирование и улучшение спортивных результатов. И вместо доминирования и развития идет снижение результатов и отставание. Что характеризуется неспособностью выдержать спортивную конкуренцию не только от более старших по возрасту спортсменов, но и быстро прогрессирующих сверстников. При условии, если в каких-либо спортивных секциях еще остались «медианты» и «реторданты».

При такой организации условий подготовки резерва сборных команд сберечь спортивные «таланты» для спорта высших достижений помогает только счастливое стечение обстоятельств, такие как «поздний» по возрасту переход спортсмена из одного вида спорта в другой (Гюзель Манюрова, Анатолий Рощин, Елена Исинбаева, Иван Гаранин, Жаксылык Ушкempiров, Валерий Резанцев, Абельсеит Айханов и др.) либо «позднее» по возрасту начало занятий в спортивной секции (Владимир Куц, Александр Медведь, Иван Ярыгин, Анатолий Колесов, Альжан Жармухамедов и др.), а также не слишком требовательное отношение: – к динамике роста спортивных нагрузок и соревновательных результатов детей школьного возраста; – к отборочному комплектованию спортивных групп из наиболее перспективных по мнению тренера в спортивном отношении детей и подростков на этапах начальной стадии подготовки.

Используемые при определении биологического возраста детей и подростков методики (развитие зубов, признаки полового созревания, окостенение скелета, содержание половых гормонов и др.) не дают обобщенную характеристику акселерации и медиации. Зачастую, если акселераты имеют более высокие показатели спортивных результатов до совершеннолетия в 13-17 лет, то медианты и реторданты после совершеннолетия в 18-20 и более лет [4, 5].

Следовательно, именно медианты и реторданты в дальнейшем составляют «золотой ядро» национальных команд на различных соревнованиях континентального, мирового и олимпийского уровня, которые сохраняют (удерживают) или продолжают улучшать свои показатели и результаты и во взрослой спортивной жизни. Остается только констатировать, что для правильной организации учебно-тренировочного процесса, а также процесса ориентации по видам спорта и результативного отбора наиболее способных (одаренных) спортсменов для спортивного резерва сборных команд, в целях достижения хорошего, более крупного либо более масштабного спортивного успеха национальной команды – их (медианта и реторданта) просто необходимо было своевременно увидеть правильно распределить по группам, прежде всего отдельно от акселератов, и не только по возрасту, но и урону подготовленности к спортивно-оздоровительным и тренировочным нагрузкам, а также

правильно спланировать последовательность и продолжительность подготовительного процесса к специализации по виду спорта и подготовке к соревновательной деятельности. Не только по динамике нагрузок и ориентации по видам двигательной активности, но и развитию выявленных закономерностей или приоритетов (склонностей, преимуществ или одаренности) в становлении спортивных способностей.

Таким образом, биологически своевременно и медленнее с отставанием развивающиеся дети («медианты» и «реторданты») развиваются в том числе и по показателям физического развития, физической подготовленности и спортивного мастерства гораздо дольше акселератов – не только до совершеннолетия (15-18 лет), но и после (в 19-20 лет и даже 25-30 лет), в отдельных случаях и после достижения возраста 30 и более лет.

Выводы. Во всех учебниках, монографиях, учебных пособиях и лекциях остаются актуальными разработанные в начале развития возрожденного спортивного Олимпийского движения утверждения – «О необходимости развития массового спорта не только потому, что именно это является залогом и источником улучшения здоровья учащихся и населения стран мира, но и для того чтобы укрепить основание фундамента для развития спортивных достижений».

В тоже время, ни в образовании (обучение, подготовка к тренерской деятельности), ни в практической деятельности это не уменьшает количество специалистов по физической культуре и спорту, которые хотят достичь своих личностных не только спортивных, но и наставнических успехов какими-то иными путями. Поэтому необходимость процесса совершенствования подготовки специалистов по физической культуре и спорту и контроля их деятельности также остаются актуальными.

Для более эффективной демонстрации приводится два примера направленности подготовки спортивного резерва сборных команд по видам спорта и достижением результатов в зависимости от направления.

Первое направление. Если имеются цели достижения хороших спортивных результатов в юношеском и юниорском спорте, включая юношеские Олимпийские игры, необходима интенсивная длительная подготовка акселератов с юного возраста до совершеннолетия. В этом случае подготовка может идти без учета возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся. Кроме того, сочетаться с наличием современных методов вычленения или выдавливания из спортивных групп более слабых и слабо подготовленных – в основной массе это реторданты (20-25%) и медианты (50-60%).

Второе направление. Если вы нацелены выигрывать Олимпийские медали и медали континентальных и мировых первенств среди взрослых спортсменов необходимо целенаправленно, неспешно и фундаментально работать для:

- совершенствования технологий отбора, ориентации по видам спорта, для выявления и правильной организации подготовки способных, длительно развивающихся, психологически устойчивых, целеустремленных и трудолюбивых спортсменов, среди которых могут быть медианты и реторданты, которые временно – по скорости физического и биологического развития, динамичности становления показателей подготовленности, а также в спаррингах и поединках, включая соревнования, уступают акселератам;

- решения всего комплекса задач развития массового спорта (спорта для всех), оздоровительной физической культуры и спорта (ФКС) и здорового образа жизни (ЗОЖ), предположительно для охвата значимо большего количества детей младшего и среднего школьного возраста, а в перспективе абсолютного охвата детей этого возраста, с правильным подбором интенсивности и направлений подготовки, включая изучение и закрепление индивидуальных комплексов физических упражнений для самостоятельного выполнения или техники выполнения общеразвивающих, специально-подготовительных упражнений и соревновательной техники и тактики избранного вида спорта (ИВС);

- создание фундамента здоровья населения страны и подрастающего поколения, включая все необходимые факторы, формирующие это здоровье.

Как по П. Кубертену (инициатору возрождения Олимпийских игр) – сначала основание пирамиды и чем шире и толще основание (спорта для всех), тем надежней и выше вершина, а

на вершине – достижения элитных спортсменов в элитном спорте, т.е. в спорте высших достижений – на Олимпийских Играх и других крупнейших мировых и континентальных первенствах.

Список литературы:

1. Бахрах И.И. Актуальные проблемы детской спортивной медицины // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №12.
2. Бектурганов О. Е. Национальные виды спорта и массовый спорт / О. Е. Бектурганов, Т. Т. Кожамжаров // Международная научно-практическая конференция: «Кочевники: история знания, уроки» / Организационный комитет 5-х Всемирных игр кочевников. – Астана, 2024. – С. 30 – 36.
3. Корепанов А. Л. Особенности аэробного потенциала у подростков с разными темпами развития / А. Л. Корепанов, О. Н. Головкин, С. Е. Моторная // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2020 – №2, Февраль – С.39-41.
4. Медведев А.М. Все не так просто // Физическая культура. – Москва, 2004. – №4.
5. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник для ИФК, 5-е изд. /А С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — Москва: Советский спорт, 2015. — 620 с.

УДК: 378.016:811.161.1

СПОРТ - ЭТО ЖИЗНЬ

**Айтуганова А.Н. – магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры казахского, русского и иностранных языков,
Каден А. Б. - студентка 1 курса факультета Олимпийского спорта,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. В статье рассматриваются основные аспекты спорта, его влияние на здоровье, социальные и психологические преимущества, а также роль спорта в культуре и обществе. Приведены статистические данные о положительном воздействии физической активности на продолжительность жизни и качество здоровья, а также анализируются перспективы развития спортивных программ и подходов к улучшению физического состояния населения.

Ключевые слова: спорт, здоровье, физическая активность, социальные преимущества, культура, общество.

SPORT IS LIFE

Aituganova A.N., Kaden A., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract: The article deals with the main aspects of sport, its impact on health, social and psychological benefits, as well as the role of sport in culture and society. Statistical data on the positive effects of physical activity on life expectancy and health quality are presented. In conclusion, the prospects for the development of sports programs and approaches to improving the physical condition of the population are analyzed.

Keywords: sport, health, physical activity, social benefits, culture, society.

Спорт — это не просто физическая активность или способ проведения досуга; это явление, глубоко укорененное в культуре и жизни человека. На протяжении веков спорт играл важную роль в формировании наций, создании культурных традиций и улучшении здоровья. Спортивная деятельность сегодня охватывает как индивидуальные, так и командные виды, привлекая миллионы людей к здоровому образу жизни.

Спорт затрагивает множество важных аспектов нашей жизни: здоровье, соревновательный подход, командную работу и личные достижения. В современном мире, где стрессы и болезни становятся частью повседневной жизни, спорт предлагает эффективный способ снятия напряжения и поддержания физической формы. Кроме того, через спорт мы можем изучить важные жизненные уроки- дисциплину, настойчивость и способность преодолевать трудности. Спортивные достижения вдохновляют, вызывая восхищение и желание двигаться вперед. Мы хотели бы обратить внимание на то, как спорт влияет на нашу общественную жизнь [1].

Спорт оказывает бесценное воздействие на физическое здоровье человека. Регулярные тренировки снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, 150 минут умеренной физической активности в неделю способны снизить риск смертности на 30%. Спорт способствует укреплению мышц, улучшению подвижности суставов и повышению выносливости, что положительно влияет на продолжительность жизни. Физическая активность положительно влияет и на психическое здоровье. Исследования показывают, что спорт способствует выработке эндорфинов — так называемых “гормонов счастья”, которые улучшают настроение и помогают бороться со стрессом и тревогой. Участие в спортивных соревнованиях и тренировках также развивает уверенность в себе, помогает справляться с неудачами и учит работать над собой [2].

Командные виды спорта способствуют формированию дружеских связей и укреплению социальных навыков. Участие в команде развивает чувство взаимной поддержки и понимания важности сотрудничества, что особенно необходимо для молодежи. Спорт помогает людям разных возрастов, культур и профессий находить общий язык, объединяясь для достижения одной цели.

Спорт также развивает лидерские качества и дисциплину. Участие в соревнованиях учит спортсменов ставить цели, работать над их достижением и брать на себя ответственность. Для молодежи это прекрасная возможность научиться организованности и самообладанию, что может быть полезно в дальнейшей профессиональной деятельности.

Спортивные соревнования: Олимпийские игры или Чемпионаты мира, объединяют миллионы людей по всему миру, создавая чувство общности и гордости за свои страны. Спорт, таким образом, становится символом единства и мирового сотрудничества, поводом для культурного обмена и расширения границ межнационального общения.

Петров, И.А. подчеркивает, что спорт также играет важную роль в экономике. Благодаря развитию спортивной индустрии создаются новые рабочие места, развивается туризм и стимулируются инвестиции в инфраструктуру. К примеру, большие спортивные события, такие как Олимпиада, привлекают миллионы туристов и оказывают значительное влияние на экономику принимающих стран. [3].

Спорт укрепляет национальную идентичность. Участие национальных команд в международных турнирах вызывает чувство гордости у граждан, независимо от исхода соревнований. Так, Олимпийские игры или чемпионаты мира становятся своеобразной ареной для демонстрации культуры и традиций страны, а победы на таких событиях могут способствовать повышению национального престижа. К примеру, успехи Казахстана в тяжелой атлетике или боксе вызвали огромный отклик среди населения, укрепляя чувство патриотизма и сплоченности.

Как считает Иванов С.В., спортивная дипломатия — это важный аспект международных отношений, где спорт служит каналом для улучшения межгосударственных отношений. Исторические примеры, такие как “хоккейная дипломатия” между СССР и Канадой или “пинг-понговая дипломатия” между США и Китаем, показали, что спорт может сыграть решающую роль в смягчении международной напряженности. Сегодня многие страны используют спортивные соревнования как возможность наладить связи с другими государствами, что способствует укреплению мира и международного сотрудничества [4].

Спорт развивает психологическую устойчивость, тренируя волю, целеустремленность и способность справляться с трудностями. Каждый спортсмен сталкивается с поражениями и трудностями, которые учат его терпению, настойчивости и самоконтролю. Эти качества применимы не только в спортивной деятельности, но и в повседневной жизни, которые делают людей более готовыми к преодолению жизненных вызовов. Спорт мотивирует людей ставить перед собой цели и достигать их, что делает его мощным инструментом саморазвития.

Современный спорт также активно влияет на вопросы экологии. Многие спортивные организации, осознавая свое воздействие на окружающую среду, внедряют эко-инициативы. К примеру, во время проведения Олимпийских игр в Токио были приняты меры по снижению углеродного следа - спортивные объекты строились из перерабатываемых материалов, а электропитание осуществлялось за счет возобновляемых источников. Эко-спортивные инициативы подчеркивают важность бережного отношения к природе и служат примером для других отраслей.

Несмотря на явные преимущества, спорт до сих пор остается доступным не для всех. Финансовые ограничения, нехватка инфраструктуры и социальных программ могут ограничивать доступ к спортивным занятиям для отдельных слоев населения. Это особенно остро ощущается в развивающихся странах, где спорт может оставаться привилегией для тех, кто может позволить себе оплатить занятия или оборудование. Однако развитие государственных программ и благотворительных инициатив может способствовать тому, чтобы спорт стал доступным для большего количества людей, независимо от их социального положения.

Современные технологии играют ключевую роль в развитии спорта, открывая новые возможности для тренировок и анализа. Использование носимых устройств, систем анализа данных и виртуальной реальности позволяет спортсменам улучшать свои результаты, а тренерам — разрабатывать более эффективные тренировочные программы. Эти технологии также делают спорт более доступным для зрителей, которые могут следить за соревнованиями в реальном времени, благодаря трансляциям с углубленным анализом данных и графикой, что делает спорт еще более захватывающим и популярным среди аудитории. [5].

В последние десятилетия тема гендерного равенства в спорте приобрела особую актуальность. Ранее женщины сталкивались с ограничениями в спортивной сфере, однако современные движения и реформы активно продвигают равные возможности для всех. Сегодня в большинстве стран женский спорт получает поддержку и финансирование, сравнимое с мужским. [6].

Выводы. Спорт действительно является важнейшей частью жизни, которая способствует не только физическому, но и моральному развитию человека. Регулярные занятия спортом укрепляют здоровье, повышают выносливость и улучшают общее самочувствие. Спорт учит дисциплине, целеустремленности и умению работать в команде. Он помогает справляться со стрессом и негативными эмоциями, находить баланс между телом и духом. В условиях современного образа жизни спорт становится важным элементом для поддержания физического и психического здоровья. Следовательно, спорт — это не просто физическая активность, это стиль жизни, который позволяет каждому человеку раскрыть свои способности и обрести гармонию. В итоге:

- Спорт даёт возможность человеку не только укрепить здоровье, но и развить характер, стать более уверенным в себе и целеустремленным.
- Занимаясь спортом, человек учится преодолевать трудности и достигать поставленных целей, что положительно сказывается на всех сферах его жизни.
- Спорт помогает сформировать здоровые привычки, которые поддерживают высокий уровень энергии и работоспособности.
- Активный образ жизни способствует улучшению сна, укреплению нервной системы и повышению устойчивости к стрессу.

- Особенно спортивные занятия помогают человеку социализироваться, находить единомышленников и строить новые дружеские связи.
- Важно помнить, что спорт доступен каждому, независимо от возраста и физической подготовки.
- Благодаря разнообразию спортивных направлений, каждый может найти для себя что-то интересное- от легкой утренней зарядки до интенсивных тренировок.
- Занятия спортом развивают самодисциплину и самоорганизацию, что позитивно сказывается на достижении успехов в учёбе и на работе.
- Спорт помогает улучшить качество жизни, подарить яркие эмоции и чувство удовлетворения от преодоления собственных границ.

Каждый человек должен понимать и принимать пользу спорта. Развитие спорта- развитие нашей личности. Спорт- это сила, спорт- это жизнь!

Список литературы:

1. Брук Д. Спорт и общество: Как спорт меняет мир. — М.: Вече, 2019.
2. Всемирная организация здравоохранения. “Физическая активность и здоровье.” — сайт ВОЗ.
3. Петров И.А. Спорт в культуре и экономике. — СПб.: Питер, 2018.
4. Иванов С.В., Смирнова Л.А. “Спортивная дипломатия: История и современность.” — Журнал международных исследований, 2020, №4, с. 45-58.
5. Соколов К.Н., Белова М.Е. Влияние технологий на современный спорт. — М.: Альпина Паблицер, 2021.
6. Юнусова Н.А. “Экологическая ответственность в спорте: проблемы и перспективы.” — Экология и спорт, 2022, №3, с. 27-35.
7. Шмидт А.Р. Гендерное равенство и спорт: История и перспективы. — М.: Проспект, 2020.

УДК 796.092

ВАЖНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ДЕТСКОМ ФУТБОЛЕ

**Белозеров Д. В. – студент 3 курса,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация: в статье представлены результаты исследований и наблюдений, связанных с важностью и эффективностью участия юных футболистов в соревнованиях для повышения уровня тактической, технической и психологической подготовки. Соревновательный процесс в детском спорте является неотъемлемой частью для формирования профессиональных атлетов.

Ключевые слова: соревнование, детский футбол, подготовка, тренировочный процесс.

THE IMPORTANCE OF THE COMPETITIVE PROCESS IN CHILDREN'S FOOTBALL Belozerov D.V., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract: The article presents the results of research and observations related to the importance and effectiveness of the participation of young football players in competitions to increase the level of tactical, technical and psychological training. The competitive process in children's sports is an integral part of the formation of professional athletes.

Keywords: competition, children's football, preparation, training process.

В футболе, как и в любом другом виде спорта, для достижения больших результатов спортсменов начинают готовить еще с ранних лет. Оптимальным возрастом, когда нужно отдавать ребенка на футбол является 4-7 лет. Но просто обычных тренировок недостаточно, чтобы вырасти хорошим профессиональным футболистом, поэтому проводится множество соревнований. В Алматы для подготовки высококлассных спортсменов есть все условия: новые поля, построенные по современным европейским стандартам, множество подготовленных тренеров с большим опытом работы и более 300 детских футбольных клубов [1]. Польза спортивных занятий для детского организма максимальная. Согласно статистике 80% детей школьного возраста, которые не занимаются спортом, болеют чаще, чем их сверстники. Поэтому врачи рекомендуют приучать малышей к физической активности с раннего детства. Тем более, что сейчас в стране для этого созданы все условия. А в будущем это может привести их уже в большой спорт – пишут на официальном сайте телеканала “Хабар” [2].

В рамках проекта НИР кафедры Футбола для исследования сроком 3 месяца было выбрано две группы детей от 4 до 7 лет по 10 человек из детско-юношеского футбольного клуба “Арыстан”, где одна группа стабильно участвует в соревнованиях (экспериментальная), вторая группа тренируется без проведения игр с другими командами (контрольная). Основными критериями оценки футболистов являлись физическая и психологическая подготовка.

Цель исследования показать важность соревновательного процесса в тренировочном процессе детского спорта.

Задачи:

- Проработать вопросы участия экспериментальной группы на ежесезонном турнире по футболу;

- Сравнить между собой обе группы и подвести выводы исследования.

Детей от 3 до 7 лет в основном относят к категории дошкольного возраста. Этот период характеризуется высокой чувствительностью к всестороннему развитию личности. Так же в данном возрасте наиболее интенсивно развивается интеллектуальная сфера [3].

Начинающих футболистов с малого возраста необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность команд соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы и спортивные репортажи с соревнований по футболу. В первую очередь соревновательная деятельность не ограничивается турниром или конкретными соревнованиями. Соревновательная деятельность придает спортсменам стимул к личному росту, повышает интерес к спорту, дает возможность выявлять ошибки и работать над ними.

Как писал Платонов В. в своем труде [4], техническая подготовленность — степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Техническую подготовленность нельзя рассматривать отдельно, а следует представлять как деталь единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

Соревновательная деятельность в системе подготовки юных спортсменов представляет собой непосредственное проявление в соревнованиях своих возможностей и их соответствие с правилами и способами ведения спортивной борьбы в избранном виде спорта. Это различные приемы и действия, которые осуществляются непосредственно в игре.

Соревнования являются кульминацией и итогом тренировочного процесса. Современная соревновательная деятельность спортсменов высокой квалификации очень интенсивна, например, в футболе в год проводится 50-60 игр. Соревнования включаются в мероприятия спортивной школы, в форме календаря соревнований на учебный год для каждого этапа и уровня спортивной подготовки обучающихся, и способствуют решению основных задач воспитания юных спортсменов [5].

Проведение игр с другими командами позволяет:

- более тщательно изучить слабые и сильные стороны команды;
- отработать тактический план на будущие игры;
- проверить степень готовности, как отдельных футболистов, так и команды в целом к предстоящим соревнованиям;
- внести необходимые коррективы в подготовку команды;
- получить бесценный игровой опыт.

В основном до 8-9 лет по футболу проводятся соревнования без результата, то есть в конце турнира призы и медали получают все участники, счет на играх не ведется, это позволяет детям получить наибольшее удовольствие от игры, не разочаровываться в себе из-за совершенных ошибок и не бояться рисковать и ошибаться в дальнейшем.

На первых этапах турнира действия нашей команды были несогласованны и наблюдались проблемы с дисциплиной. Но по ходу соревнования у игроков с каждой игрой был замечен рост их тактической и технической подготовки, ребята сдружились, перестали опаздывать, их подход к предматчевой подготовке начал быть более профессиональным, взгляд и поведение на поле стали увереннее.

В течение всего турнира команда от игры к игре становилась лучше, результаты становились более приятными. Если первые несколько игр мы много пропускали и мало забивали, то к середине турнира игроки начали играть надежнее в обороне и эффективнее в атаке, в последних же нескольких играх ребята забивали больше, чем пропускали.

Пока ребята из экспериментальной группы прогрессировали на соревнованиях, рост футболистов из контрольной группы был не таким стремительным, по сравнению с первыми на тренировках, когда обе группы занимались вместе, это было очень заметно. Занимающиеся, которые принимали участие в играх, быстрее понимали суть задания и реагировали на указания тренера, лучше соблюдали дисциплину как во время тренировки, так и вне тренировочного процесса. На играх между собой во время тренировки разница обеих групп росла с каждой неделей, благодаря дополнительному опыту участия в соревновательных матчах.

В конце турнира проводилась церемония награждения, где дети получили опыт вручения медалей и незабываемые совместные воспоминания.

Вывод. В результате через 3 месяца исследования можно сделать следующие выводы: футболисты из экспериментальной группы, которая участвовала в турнире, стали более сдержаны и стрессоустойчивы, их физическая, техническая и тактическая подготовка стала значительно лучше, а также они стали способны выполнять более сложные упражнения, чем дети из контрольной группы.

Это показывает, что важность соревновательного процесса в детском футболе очень большая. Детям с ранних лет нужно прививать волю к победе, чувство ответственности и давать возможность получать игровой опыт.

Список литературы:

1. Количество ДЮФК в Алматы // ПФЛ Алматы URL: https://pflalmaty.com/participants/teams?season_id=10122906&category_id=525 (дата обращения: 20.09.2024).
2. Детский спорт в Казахстане: тренды и перспективы // Хабар URL: <https://khabar.kz/ru/news/sport/item/161230-detskij-sport-v-kazahstane-trendy-i-perspektivy> (дата обращения: 20.09.2024).
3. Числова, Р.Ш. Влияние физического воспитания на интеллектуальное развитие ребенка дошкольного возраста / Р.Ш. Числова. — Текст: электронный // NovaInfo, 2018. — № 90 — С. 178-181 — URL: <https://novainfo.ru/article/15679> (дата обращения: 24.09.2024).
4. В. Н. Платонов СИСТЕМА подготовки СПОРТСМЕНОВ в олимпийском СПОРТЕ. - Общая теория и ее практические приложения изд. - Киев: 2004. - 808 с.
5. Гаевская О. В., Лотоненко А. В. “Система соревновательной деятельности юных спортсменов” // Центральный научный вестник. – Воронеж.

УДК 796.02

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ВИДЕОАНАЛИЗ В ОЦЕНИВАНИИ В ФУТБОЛЕ

**Абай А.Н. – 1 курс, Игнатченко А.С. - преподаватель
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. В статье рассматривается роль искусственного интеллекта и видеоанализа в современном футболе. Применение ИИ позволяет тренерам и аналитикам оптимизировать стратегии, улучшать эффективность игроков, а также предсказывать результаты матчей. В тексте приводятся примеры использования ИИ для анализа тактик, оценки производительности, оптимизации тренировок и предотвращения травм. Рассмотрены технологии сбора данных, такие как HD-камеры и GPS-датчики, а также методы обработки данных с помощью алгоритмов машинного обучения. Обсуждается, как результаты анализа помогают улучшать тренировочные программы и тактические схемы команд.

Ключевые слова: искусственный интеллект, видеоанализ, футбол, тактический анализ, оценка производительности, предсказание игры, технологии анализа данных, машинное обучение.

ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND VIDEO ANALYSIS IN FOOTBALL ASSESSMENT Abai A.N., Ignatchenko A.S., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract: The article examines the role of artificial intelligence and video analysis in modern football. The use of AI allows coaches and analysts to optimize strategies, improve player performance, and predict match results. The text provides examples of using AI to analyze tactics, evaluate performance, optimize training, and prevent injury. Data collection technologies such as HD cameras and GPS sensors are considered, as well as data processing methods using machine learning algorithms. It is discussed how the results of the analysis help to improve the training programs and tactical schemes of the teams.

Keywords: artificial intelligence, video analysis, football, tactical analysis, performance evaluation, game prediction, data analysis technologies, machine learning

Искусственный интеллект (ИИ) и видеоанализ играют всё большую роль в современном футболе. Они помогают тренерам и аналитикам лучше понимать игру, оптимизировать стратегии и предсказывать действия соперников. Вот несколько примеров, как ИИ и видеоанализ используются в футболе:

Анализ игроков и команд: ИИ-системы могут анализировать большие объемы данных о прошлых матчах, чтобы выявить сильные и слабые стороны игроков и команд. Это помогает тренерам разрабатывать более эффективные тактики.

Оценка эффективности: с помощью видеоанализа можно точно оценить эффективность действий игроков на поле. Это включает в себя анализ передач, дриблинга, атакующих и защитных действий. <https://apps.apple.com/app/id6448311069>

Предсказание игры: ИИ-системы могут использовать данные о прошлых матчах и текущих условиях, чтобы предсказывать результаты будущих игр. Это помогает букмекерам и болельщикам.

Оптимизация тренировок: ИИ может помочь в планировании и оптимизации тренировок, анализируя данные о физическом состоянии игроков и их производительности на тренировках.

Мониторинг здоровья: Современные системы видеоанализа могут отслеживать движения игроков и выявлять признаки потенциальных травм, что помогает предотвратить их.

Эти технологии значительно повышают эффективность работы тренеров и аналитиков, делая футбол более стратегическим и научным.

Видеоанализ в спорте.

1. **Тактический анализ:** Видеоанализ позволяет тренерам и аналитикам детально изучить действия игроков и команд, выявляя сильные и слабые стороны.
2. **Оценка производительности:** Анализ видео помогает оценивать эффективность игроков в различных ситуациях, включая атаки, защиту и переходы между ними.
3. **Улучшение техники:** Видеоанализ помогает тренерам работать над техническими аспектами игры, анализируя движения и техники игроков.

В футболе применяются различные виды камер и датчиков для анализа игры и принятия решений. Вот некоторые из них:

Камеры:

1. **HD-камеры:** используются для записи матча с высоким качеством изображения. Они могут быть установлены на крыше стадиона или на специальных кранах.
2. **Дрон-камеры:** позволяют снимать игру с разных углов и высот. Они могут быть управляемы оператором или работать автоматически.
3. **Камеры с тепловизионным зрением:** помогают видеть игроков и мяч в ночных матчах или при плохой освещенности.

Датчики:

1. **GPS-датчики:** устанавливаются на форму игроков и отслеживают их перемещения по полю. Это помогает анализировать дистанции, скорости и позиции игроков.
2. **Датчики ускорения:** используются для измерения силы и направления ударов, а также для анализа движений игроков.
3. **Датчики касаний:** отслеживают, кто и когда касается мяча, что помогает определить участие игроков в атаках и защитах.

Режимы работы:

1. **Реальное время:** Камеры и датчики работают в реальном времени, предоставляя данные и изображения немедленно.
2. **Анализ после матча:** после матча данные собираются и анализируются тренерами и аналитиками для улучшения стратегий и тренировок.

Эти технологии помогают сделать анализ игры более точным и информативным. Если у вас есть конкретные вопросы или нужна дополнительная информация, дайте знать!

Процесс анализа данных в футболе с использованием искусственного интеллекта (ИИ) и видеоанализа включает несколько этапов:

Сбор данных.

1. **Камеры и датчики:** на стадионах устанавливаются HD-камеры, дрон-камеры и камеры с тепловизионным зрением для записи матчей. Игроки также носят GPS-датчики и датчики ускорения, которые собирают данные о перемещениях, скорости, ударах и касаниях.
2. **Микрофоны и сенсоры:** дополнительно используются микрофоны для анализа звуковых сигналов и сенсоры на воротах и мячах для точного определения событий, таких как голы и офсайды.

Искусственный интеллект в спорте.

1. **Технологии анализа данных:** ИИ анализирует огромное количество данных, собранных с сенсоров, видео и других источников, для выявления тенденций и паттернов в играх и тренировках.
2. **Машинное обучение:** Использование алгоритмов машинного обучения для предсказания результатов матчей, анализа тактик и улучшения тренерских стратегий.
3. **Компьютерное зрение:** Применение компьютерного зрения для анализа видео и автоматического распознавания действий игроков.

Передача данных.

Все собранные данные передаются в центральную систему через беспроводные сети или физические соединения. Эти данные включают видео, аудио и телеметрию, которые записываются в реальном времени.

Обработка данных.

1. Предварительная обработка: Данные очищаются и структурируются для дальнейшего анализа. Например, видеозаписи разделяются на кадры, а телеметрические данные синхронизируются по времени.

2. Анализ данных: используются алгоритмы машинного обучения для анализа данных. Например, система может определить паттерны перемещений игроков, анализировать тактические схемы и выявлять ключевые моменты игры.

Пример анализа данных.

Предположим, что анализируется матч, в котором команда проиграла. Вот как может проходить анализ:

1. Сбор данных: GPS-датчики собирают данные о перемещениях игроков, HD-камеры записывают видео матча.

2. Передача данных: Данные передаются в облачную систему анализа.

3. Обработка данных:

○ Предварительная обработка: Видео разбивается на отдельные кадры, данные о перемещениях синхронизируются.

○ Анализ: Алгоритмы ИИ определяют, что игроки команды чаще всего теряли мяч в центральной зоне. Видеоанализ показывает, что игроки не поддерживали нужную ширину атаки.

4. Заключение и рекомендации: Тренеры получают отчеты с рекомендациями улучшить тактику и добавить больше тренировок на контроль мяча и поддержание ширины атаки.

Использование результатов.

Результаты анализа используются для разработки стратегий и планирования тренировок:

- Тренировочные сессии: на основе анализа данных тренеры планируют сессии, направленные на улучшение слабых сторон команды.

- Тактические изменения: вносятся корректировки в тактические схемы на основе рекомендаций ИИ.

- Мониторинг прогресса: Постоянный мониторинг данных позволяет оценивать эффективность изменений и вносить дальнейшие коррективы.

Пример использования технологии.

Команда решает использовать ИИ-систему для анализа матчей. В течение сезона они собирают данные, анализируют их и корректируют тренировочные программы на основе полученных данных. В результате команда улучшает свои результаты, сократив количество ошибок и увеличив количество успешных атак.

Эти технологии не только помогают улучшить тактику и стратегию, но и делают процесс анализа более объективным и информативным, что в конечном итоге способствует развитию футбола на новом уровне.

Обработка данных.

Предварительная обработка.

Данные, собранные с камер и датчиков, сначала проходят процесс очистки и структурирования:

- Синхронизация данных: Все данные синхронизируются по времени, чтобы каждое действие на поле могло быть отслежено во времени.

- Фильтрация данных: убираются шумы и ошибки. Например, если GPS-датчик показывает невозможное перемещение игрока, эти данные корректируются или удаляются.

- Сегментация видео: Видеоматериалы разбиваются на сегменты по ключевым моментам игры, таким как голы, штрафные удары и угловые.

Анализ данных.

Алгоритмы ИИ анализируют данные, выявляя шаблоны и тренды:

- Определение тактических схем: Системы ИИ могут определять различные тактические схемы, такие как расстановка игроков, их передвижения и взаимодействия.

- Анализ индивидуальных действий: ИИ оценивает действия каждого игрока, включая точность передач, скорость передвижения, количество успешных отборов мяча.
- Обнаружение аномалий: Система может выявлять необычные или неожиданные действия, которые могут указывать на проблемы или возможные улучшения.

Пример анализа данных.

Пример 1: Команда анализирует свои проигранные матчи. Они собирают данные о перемещениях игроков и видео матчей. После предварительной обработки данных ИИ выявляет, что у команды проблемы с удержанием ширины атаки. Видеоанализ показывает, что игроки часто теряют мяч в центральной зоне.

Решение: Тренеры решают добавить больше тренировок на удержание ширины атаки и контроль мяча, что приводит к улучшению результатов в следующих матчах.

Пример 2: В матче сборная команда анализирует игру соперника. ИИ анализирует данные о перемещениях игроков соперника и выявляет их предпочтительные тактические схемы. Например, обнаруживается, что соперник часто использует фланговые атаки.

Решение: на основе этого тренеры разрабатывают стратегию с усилением защиты на флангах и контратаками через центр поля.

Использование результатов.

Тренировочные сессии

На основе анализа данных тренеры разрабатывают индивидуальные и командные тренировки:

- Индивидуальные тренировки: фокусируются на улучшении слабых сторон каждого игрока. Например, если игроку не хватает точности передач, тренировки будут направлены на это.
- Командные тренировки: разрабатываются для улучшения взаимодействия между игроками и тактических схем. Например, тренировки могут включать отработку быстрой смены позиций и построения атакующих схем.

Тактические изменения

ИИ помогает тренерам вносить тактические изменения на основе анализа:

- Корректировка схемы: Если ИИ выявляет, что определённая схема неэффективна против конкретного соперника, тренеры могут изменить расстановку игроков.
- Адаптация к условиям: на основе данных о погодных условиях, состоянии поля и других факторов ИИ может рекомендовать изменения в тактике и стратегии.

Пример использования технологии.

Пример 3: Команда собирает данные о каждом игроке в течение сезона. ИИ анализирует эти данные и выявляет, что у одного из защитников наблюдается снижение скорости и выносливости. Видеоанализ показывает, что игрок чаще теряет позиции во втором тайме матчей.

Решение: Тренеры решают изменить график тренировок и включить больше упражнений на выносливость для этого игрока. Также принимается решение заменять игрока после 70-й минуты матча, чтобы избежать снижения эффективности.

Пример 4: В преддверии важного матча команда анализирует тактику соперника. ИИ показывает, что соперник часто использует быстрые контратаки через центр поля. Видеоанализ подтверждает, что игроки соперника быстро переходят из защиты в атаку.

Решение: Тренеры разрабатывают стратегию, усиливающую защиту в центральной зоне и фокусирующуюся на перехвате мячей в центре поля. Эта стратегия помогает сократить количество контратак соперника и улучшить результаты игры.

Эти примеры показывают, как ИИ и видеоанализ могут быть эффективно использованы для улучшения тактики, стратегии и тренировочного процесса в футболе. Эти технологии помогают принимать более обоснованные решения и делать игру более интеллектуальной и стратегически продвинутой.

Заключение. Использование искусственного интеллекта и видеоанализа в футболе открывает новые перспективы для оптимизации тренировочного процесса и улучшения игровых стратегий. Эти технологии помогают тренерам принимать обоснованные решения,

выявлять ключевые тактические аспекты и управлять состоянием игроков, что, в свою очередь, повышает эффективность команды. Благодаря возможностям ИИ, анализ становится более глубоким и точным, что способствует развитию более интеллектуального и научного подхода к футболу. В будущем ИИ и видеонализ могут стать неотъемлемой частью профессионального спорта, что приведет к более продуманной и стратегически ориентированной игре

Список литературы:

1. <https://copilot.microsoft.com/chats/MNQ7FEAkrC6TADPnMEXkt>
2. <https://apps.apple.com/app/id6448311069>

ӘОЖ 796.323.088

10-12 ЖАСАР БАСКЕТБОЛШЫЛАРДЫҢ ШЫҒЫРШЫҚҚА ДОПТЫ ЛАҚТЫРУ ТЕХНИКАСЫН ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Жантасов А.О., Зәуренбек Б.З., Кефер Н.Э., Ахметкарим М., Иргебаев М.И.
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Берілген мақалада баскетболмен шұғылданушы орта сынып оқушыларын даярлау мәселесі қарастырылған. Қазіргі таңда ұсынылып отырған жаттықтыру үдерісіне қосылатын ғылыми-әдістемелік әдебиеттердегі ұсыныстар команда жасақтауға әрдайым тура келе бермейді. Допты шығыршыққа лақтыру нәтижелілігі өсімінің нақтылы және баскетболдың негізгі тәсілінің маңыздылығының айқындылығы әсіресе баскетболмен шұғылданушы оқушылардың лақтыру нәтижелілігін арттыруға ықпал ететін әдістемелерді жетілдіру қажеттілігін туындатады. Мақалада мектеп жасындағы баскетболмен шұғылданушы спортшыларды даярлау мәселесіне сараптама жасалған. Мақаланың мақсаты 10-12 жасар баскетболшылардың қарқынды қимыл белсенділігіне әсер етуінің тұрақты қимыл дағдысын арттыруға ықпал ететін шығыршыққа допты лақтыру техникасын жетілдіру әдістемесі жасалуын қарастырады. Біз құрастырған әдістеменің өзектілігі мен жаңалығы максималды қарқынды арнайы жүктеме беру кезінде бір қашықтықтан допты лақтырудың қайталанбалы орындалуында болып отыр.

Кілт сөздер: баскетбол, оқушы, дене даярлығы, әдістеме, техниканы жетілдіру, айып добын лақтыру.

METHODOLOGY FOR TEACHING THE TECHNIQUE OF THROWING A BALL ON A ROLLER BY BASKETBALL PLAYERS 10-12 YEARS OLD

Zhantasov A.O., Zauranbek B. Z., Kefer N.E., Akhmetkarim M., Irgebaev M.I.
Kazakh Academy of sports and tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. This article discusses the issue of training Middle School students who are engaged in basketball. Recommendations in the scientific and methodological literature, which are included in the currently proposed training process, do not always have to form a team. The accuracy of the increase in the effectiveness of throwing the ball on the roller and the clarity of the importance of the basic approach to basketball make it necessary to improve the methods that contribute to improving the effectiveness of throwing, especially for students engaged in basketball. The article analyzes the training of athletes engaged in basketball at school age. The purpose of the article provides for the development of a methodology for improving the technique of throwing the ball on a roller, which contributes to improving the skills of stable movement of basketball players aged 10-12 years. The relevance and novelty of the methodology we have compiled lies in the repeated execution of throwing the ball from one distance with the transfer of a special load of maximum intensity.

Keywords: basketball, schoolboy, physical training, methodology, improvement of technique, throwing a free kick.

Кіріспе. Спорттық ойындарда шеберлікті анықтайтын негізгі фактор – ол ойынның техникалық және тактикалық әдістерінің мәнін құрайтын қозғалыс шапшаңдығы мен ациклды әрекеттерді орындау болып табылады. Көптеген мамандар, допты себетке лақтырудың дәлдігіне әсер ететін негізгі және объективті факторлардың бірі шаршау болып табылады, бұл баскетболшылардың қарқынды қозғалуымен байланысты [1, 2, 3, 4]. Әдебиет көздеріне талдау көрсеткендей, баскетболшылардың техникалық және тактикалық шеберліктерін жоғарылату мен орта және алыс қашықтықтан допты лақтыру санын ұлғайту, олардың тиімділігі шамамен 40-42% аспағандығын көрсетіп отыр. Орташа және алыс қашықтықтардағы түсірудің тиімділігін тұрақтандырудың себебі, лақтыру техникасын жетілдіруге жаттығу барысында пайдаланылатын қолданыстағы әдістердің жетіспеушілігі болып табылады [5].

Баскетболмен шұғылданушы орта сынып оқушыларының ойын іс-әрекеттерінің нәтижелілігі, баскетбол ойнаудың негізгі әдісі болып табылатын шығыршыққа допты лақтыру дәлдігімен тығыз байланысты, (ойындар мен айып добын орындауда) себебі олардың тиімділігі негізінен жарыс нәтижесін анықтайды.

Барлық әрекеттер командалық мейлі жекелей болсын шығыршыққа допты лақтыруға тиімді жағдай жасауға келіп тоғысады.

Зерттеуді ұйымдастыру және өткізу. Допты шығыршыққа лақтыру әдісін жетілдіру техникасының негізінде, 10-12 жасар баскетболшылардың жарыс қызметінің қарқынын жоғарлатуға және сәйкес жағдай жасау үшін орта қашықтықтан лақтыруды орындауға тура келді.

Зерттеудің мақсаты –10-12 жасар баскетболшылардың қарқынды қозғалыс әрекеті мен қозғалыс дағдыларын тұрақтылығын арттыруға өз үлесін қосатын допты шығыршыққа лақтыру техникасын жетілдіру әдістемесін әзірлеу.

Міндеттері:

1. 10-12 жасар баскетболшылардың орта қашықтықтан допты шығыршыққа лақтыру тиімділігін зерттеу.

2. 10-12 жасар баскетболшыларда қарқынды жүктемені қолдана отырып, орта қашықтықтан допты шығыршыққа лақтырудың (дәлдік техникасына) тиімді әдістеме құрастыру.

Қойылған міндеттерді шешу үшін келесі әдістер қолданылды: арнайы әдебиеттерді талдау, педагогикалық бақылау, педагогикалық эксперимент, математикалық статистика.

Бақылау нәтижелері арнайы құрастырылған хаттамаға тіркеліп отырды. Допты лақтыру орнын тіркеуге бағыт ретінде баскетбол алаңының белгілері алынды. Әр ойыннан кейін хаттама өңделді, содан кейін нәтижелі лақтырулар динамикасының орташа көрсеткішін (әрбір ойыннан кейін) анықтадық. Барлығы 30 хаттама өңделді.

Зерттеуді ұйымдастыру және нәтижелері. Зерттеулер негізінен 2023-2024 оқу жылы барысында жүргізілді. Зерттеуде Абылай хан клубында баскетболмен шұғылданушы 10-12 жасар спортшылардан құралған құрама команда қатысты. Баскетболшылардан лақтырудың тиімділігі туралы алғашқы деректерді анықтау үшін «шапшаңдық пен лақтыруды орындау дәлдігі» тестінде пайдаланылды, нәтижелер 1-кестеде ұсынылған.

Лақтыруға арналған нүктелер келесідей белгіленді. 1-2 нүкте қалқанның сол жағында алаңның беткі сызығына параллель орналасқан сызықта болды. Ал 3-4 нүкте қалқанның оң жағында алаңның беткі сызығына параллель орналасқан сызықта болды. Барлық лақтыру нүктелері қалқаннан 4-5 метр қашықтықта болды. Лақтыруды 1-ші нүктеден бастап отырды және лақтырғаннан кейін баскетболшы қалқаннан қайтқан немесе шығыршыққа түскен допты өзі алып допты жүргізу арқылы екінші нүктеге келіп лақтырады, дәл осылай қалған нүктелерден де лақтыру жалғасады. Содан кейін ол бірінші нүктеден бастап дәл осы кезектестікпен жалғастырып отырды. Әр баскетболшы 4 лақтырудан 10 мәрте қайталап барлығы 40 лақтырулар орындады. Аталған тестте түскен доптың пайызы және баскетболшылардың шабуыл тиімділігінің коэффициенті есептелінді.

Сонымен қатар ойыншылар 10 айып добын орындады, дәл түскен доптар саны және тиімділік коэффициенті есептелді.

1 кесте. 10-12 жасар баскетболшылардың эксперимент басындағы допты шығыршыққа лақтыру нәтижелері

№	Аты – жөні	40 лақтыру/ түскен доптың саны	түскен доптар %	10 айып добын лақтыру/ түскен доптың саны	түскен доптар %
1.	И-в	40/21	52,5	10/ 6	60
2.	Қ-н	40/29	72,5	10/5	50
3.	Б-к	40/20	50	10/4	40
4.	Қ-т	40/23	57,5	10/6	60
5.	Н-т	40/18	45	10/4	40
6.	М-в	40/24	60	10/5	50
7.	Х-в	40/18	45	10/7	70
8.	Б-й	40/15	37,5	10/4	40
9.	Б-н	40/25	62,5	10/7	70
10.	А-к	40/15	37,5	10/6	60
11.	Ә-р	40/25	62,5	10/5	50
12.	Қ-й	40/28	70	10/6	60
13.	Б-в	40/18	45	10/5	50
14.	Т-н	40/21	52,5	10/6	60
15.	Ә-и	40/16	40	10/5	50
			$\bar{X} = 46,8$		$\bar{X} = 54$

Лақтыру техникасын жетілдіру бойынша біз ұсынған әдістемеден кейін, жаттығу жағдайларында қашықтықтан қалыпты лақтырулардан (50-70%) ерекшеленген спортшылар таңдалып алынды.

Допты шығыршыққа лақтыру қарқынды үш ережемен орындалып отырды. Бұл жерде жаттығулар орындау барысында ойыншылардың шапшаң орын ауыстыруы мен лақтыру көрсеткіштері ұсынылған (2 кесте).

2 кесте. 10-12 жасар баскетболшылардың эксперименттен кейін допты шығыршыққа лақтыру нәтижелері

№	Аты – жөні	40 лақтыру/ түскен доптың саны	түскен доптар %	10 айып добын лақтыру/ түскен доптың саны	түскен доптар %
1.	И-в	40/24	60	10/8	80
2.	Қ-н	40/30	75	10/7	70
3.	Б-к	40/24	60	10/8	80
4.	Қ-т	40/24	60	10/7	70
5.	Н-т	40/22	55	10/6	60
6.	М-в	40/26	65	10/5	50
7.	Х-в	40/23	57,5	10/6	60
8.	Б-й	40/22	55	10/5	50
9.	Б-н	40/25	64,5	10/8	80
10.	А-к	40/23	57,5	10/7	70
11.	Ә-р	40/25	64,5	10/8	80
12.	Қ-й	40/28	74	10/6	60
13.	Б-в	40/23	57,5	10/5	50
14.	Т-н	40/24	60	10/7	70
15.	Ә-и	40/23	57,5	10/9	90
			$\bar{X} = 61,5$		$\bar{X} = 68$

Бірінші ережеде орташа қарқынды жүктеме модельденді, онда аэробты үдерістерге байланысты энергиямен қамтамасыз етіледі. Бұл модель жаттығу үдерісінде және ойын алдындағы қыздырыну кезінде допты шығыршыққа лақтыруды орындау шарттарына сәйкес болды.

Екінші ережеде үлкен қарқынды жүктеме модельденді, онда энергиямен қамтамасыз ету аэробты-анаэробты жолмен жүзеге асырылды.

Үшінші ережеде жоғары қарқынды жүктеме модельденді, онда энергиямен қамтамасыз ету анаэробты жолмен жүзеге асырылды. Бұл модель жарыстық жағдайға сәйкес болды. Лақтыруды орындау алдындағы қыздырыну спортшылардың жарыс алдындағы жағдайына сай болды. Бірінші және екінші режимде студенттер 100 лақтырудан, ал үшінші режимде 60 лақтыру орындады. Лақтырулар сериясы арасындағы үзілістер 10 минутты құрады.

Қорытынды:

1) 10-12 жасар баскетболшылардың техникалық, дене даярлығын зерттеулер жарыс жағдайындағы спортшылар әрекетінің нәтижелері жеткілікті жоғары емес екенін көрсетті. Допты орта қашықтықтан себетке лақтырудың тиімділігі ойыншылардың техникалық дайындығы деңгейіне қойылатын заманауи талаптарға сәйкес келмейді.

2) Допты шығыршыққа лақтыру техникасын жетілдіру әдістемесін негіздеу үшін, белгілі бір қарқынды қозғалыс әрекеттері бар педагогикалық құралдар әзірленді. Басқару жүйелерін белгілі бір жүктеме әсеріне бейімдеу баскетболшылардың ағзасының компенсаторлы тетіктеріне байланысты.

Әдебиеттер тізімі:

- 1 Анискина С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол/ С.Н. Анискина. – М., 2003.
- 2 Башкирова В.Г., Петросян А.Т. Некоторые рекомендации по тактике нападения против личной и зонной защиты. / В.Г. Башкирова, А.Т. Петросян. – М., 2009.
- 3 Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / Ю.М. Портнов. – М., 2000.
- 4 Портнов Ю.М., Костикова Л.В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов / Ю.М. Портнов, Л.В. Костикова. – М., 2009.
- 5 Zauranbekov B., Kudashova L., Kefer N., Andreyshkin I., Kudashov E./Study of the dynamics physical qualities of students of basketball in the annual macrocycle//International Scientific Congress Applied Sports Sciences. - Sfia. Bulgaria. - 2017. - С. 136-141.

ӘОЖ 796.323

БОЛАШАҚ МҰҒАЛІМДЕРДІҢ АҒЗА РЕКРЕАЦИЯСЫ ҚҰРАЛДАРЫН ҚОЛДАНУ ӘДІСТЕМЕСІН ЖЕТІЛДІРУ

**Сәрсенханқызы Т., докторант, Белегова А.А., PhD,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан**

Аңдатпа. Мақалада болашақ мұғалімдердің ағза рекреация құралдарын қолдану әдістемесі, сондай-ақ мұғалімнің денсаулығы мен тиімділігін сақтау үшін осы құралдардың маңыздылығы қарастырылады.

Кілт сөздер: Болашақ мұғалімдер, ағза рекреациясы, құралдар, қолдану әдістемесі, жетілдіру.

IMPROVING FUTURE TEACHERS' METHODS OF USING PHYSICAL RECREATION TOOLS

Sarsenkhanovna T. , Belegova A.A., Kazakh Academy of sports and tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. The article examines the methodology of the use of physical recreation tools by future teachers, as well as the importance of these tools for maintaining the health and efficiency of teachers.
Keywords: Future teachers, body recreation, tools, application methodology, improvement.

Болашақ мұғалімдердің ағза рекреациясының маңызы.

Ағза рекреациясы-бұл адамның дене дайындығы мен психоэмоционалды белсенділігін қалпына келтіруге, жалпы әл-ауқатын жақсартуға және аурулардың алдын алуға бағытталған шаралар кешені. Болашақ мұғалімдердің кәсіби қызметі аясында ағза рекреация құралдары психоэмоционалды денсаулықты сақтауда, сондай-ақ студенттердің білім беру процесінде дене қуаты белсенділігін ұйымдастыруға қажетті дағдыларын қалыптастыруда маңызды рөл атқарады.

Мұғалімнің жұмысы эмоционалды және дене дайындығы. Сабақтарды дайындауға және өткізуге, балалармен қарым-қатынасқа, тәртіпті сақтауға және бір уақытта бірнеше тапсырманы орындауға байланысты тұрақты жүктемелер созылмалы күйзеліске, шамадан тыс жүктемеге және кәсіби күйіп қалуға әкелуі мүмкін. Мұндай жағдайларда ағза рекреациясы стресс деңгейін төмендетуге, күш-жігерді қалпына келтіруге және жұмыс жүктемесіне төзімділікті арттыруға көмектеседі.

Дене белсенділігі адамға көптеген жағымды әсер етеді:

Дене шынықтыруды жақсарту: тұрақты спортпен шұғылдану жүрек-қан тамыр жүйесін нығайтуға, төзімділікті арттыруға, дене қалпын жақсартуға ықпал етеді.

Психологиялық әсер: қалыпты жаттығулар мазасыздық деңгейін төмендетеді.

Әлеуметтік және коммуникативті дағдылар: топтық дене белсенділікпен айналысу топтық жұмысты жақсартуға, дамуға ықпал етеді.

Болашақ мұғалімдер үшін ағза рекреациясының маңызы.

Болашақ мұғалімдер жоғары кәсіби дағдыларға ие болып қана қоймай, өз денсаулығына қамқорлық жасай білуі керек. Бұл әсіресе ұзақ және кейде қарқынды жұмыс ауысымдары жағдайында, мұғалімнің назары мен энергиясы оқушылармен өзара әрекеттесуге, білім беру процесін ұйымдастыруға және әртүрлі міндеттерді шешуге жұмсалған кезде өте маңызды.

Өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту: ағза рекреация әдістерін меңгерген болашақ мұғалім өз жағдайын тиімдірек басқара алады, стресс деңгейін төмендетеді және шамадан тыс жұмыс істеудің алдын алады. Бұл жұмыс сапасы мен жеке тұрақтылықты арттыруға ықпал етеді.

Аурулардың алдын алу: тұрақты ағза белсенділік остеохондроз, жүрек-қан тамырлары аурулары, созылмалы шаршау және депрессия сияқты психикалық денсаулық проблемалары сияқты отырықшы өмір салтына байланысты әртүрлі аурулардың алдын алуға көмектеседі.

Оқытудың тиімділігін арттыру: дене шынықтырумен белсенді айналысатын мұғалімдер кәсіби қызметінде жақсы нәтиже көрсетеді. Олар көбірек энергияға ие, стрессті жақсы жеңе алады және оқушыларды ағза жаттығуларға белсенді түрде тарта алады, сонымен қатар оқушыларының дене шынықтыруға деген қызығушылығын дамыту үшін жағдай жасай алады.

Ағза рекреациясы және оның оқушылардың денсаулығы мен дамуына әсері туралы зерттеулер белсенді жүргізілуде. Атап айтқанда, Б.И. Шумилов және А. В. Костюченко сияқты авторлардың жұмыстары студенттердің дененің белсенділік деңгейін арттыру және олардың салауатты әдеттерін қалыптастыру құралы ретінде дене ағза рекреация оқу процесіне біріктірудің маңыздылығын атап көрсетеді [1].

Сонымен қатар, Н. В. Соловьева мен Л. И. Тарасова жүргізген зерттеулер болашақ мұғалімдердің дене тәрбиесі саласында кәсіби құзыреттіліктерін қалыптастыру қажеттілігіне назар аударады, бұл олардың жеке дамуына ғана емес, сонымен бірге білім беру ортасындағы табысты қызметіне де ықпал етеді [2].

Дене демалыс тақырыбы студенттердің психологиялық әл-ауқаты тұрғысынан да өзекті бола түсуде. Е. А. Гуреева және В. А. Федорова сияқты зерттеушілердің жұмыстары дененің белсенділігі психоэмоционалды күйге оң әсер ететінін, стресс деңгейін төмендететінін және өмірге жалпы қанағаттанушылықты арттыратынын көрсетеді [3, 310 б].

Болашақ мұғалімдерге арналған ағза рекреациясының негізгі құралдары

Болашақ мұғалімдер дене шынықтыру және қалпына келтіру үшін қолдана алатын көптеген ағза рекреациясы құралдары бар.

Дене жаттығулары:

- Орташа аэробты жүктемелер (серуендеу, жүгіру, жүзу, велосипедпен жүру).
- Бұлшықеттерді босаңсыту үшін арнайы таңдалған жаттығулар жиынтығы (йога, пилатес, созылу).
- Стресс деңгейін төмендетуге көмектесетін тыныс алу және релаксация жаттығулары.

Спорттық ойындар:

Командалық рухты, үйлестіруді және төзімділікті дамытатын қозғалмалы ойындар (футбол, волейбол, баскетбол) [4].

Оқушыларға арналған дене шынықтыру сабақтарының оқу процесіне Интеграция, оның ішінде қызығушылық пен белсенділікті арттыру үшін ойын әдістерін қолдану.

Табиғатта серуендеу:

Таза ауада серуендеу және табиғатпен қарым-қатынас ден дайындығы денсаулықты нығайтып қана қоймайды, сонымен қатар эмоционалды қалпына келтіруге және жалпы әлауқаттың жақсаруына ықпал етеді.

Массаж және релаксация:

Массаж-бұл шиеленісті жеңілдететін және жаттығудан кейін қалпына келтіретін тиімді құрал.

Релаксацияның әртүрлі әдістері (аутогендік жаттығулар, медитация) стресс деңгейін төмендетуге және эмоционалды жағдайды жақсартуға көмектеседі [5].

Дене рекреацияны педагогикалық қызметке біріктіру әдістемесі.

Оқу процесіне қосу: студенттерге дене күтімі мен психоэмоционалды жағдайдың негізгі әдістерін үйрету үшін әртүрлі дене шынықтыру әдістерін қолдана алады. Бұған теориялық сабақтар да, практикалық жаттығулар да кіреді.

Спорттық іс-шараларды ұйымдастыру: оқу орны деңгейінде спорттық мерекелер мен іс-шараларды ұйымдастыру дене дайындығы денсаулықты жақсартуға ғана емес, сонымен қатар студенттердің ұжымда жұмыс істеу, стандартты емес міндеттерді шешу және көшбасшылық қабілеттерін дамытуға көмектеседі [6, 256 б].

Стресске төзімді әдістерді қолдану: әдістеменің маңызды элементі болашақ мұғалімдерге йога, тыныс алу жаттығулары, стресске төзімділікті арттыру жаттығулары сияқты кәсіби күйіп қалумен күресудің арнайы әдістерін үйрету болып табылады.

Тұрақты белсенділікке ынталандыру: педагогикалық жұмыс үнемі мотивация мен өзін-өзі дамытуды қажет етеді, ал дене шынықтырумен үнемі айналысу болашақ мұғалімнің жеке өсуінің жалпы процесінің маңызды бөлігі бола алады.

Қорытынды.

Болашақ мұғалімдердің кәсіби қызметінде ағза рекреациясы құралдарын пайдалану олардың денсаулығын сақтау құралы ғана емес, сонымен қатар олардың кәсіби және жеке дамуының маңызды элементі болып табылады. Дене белсенділігін оқу процесіне және күнделікті тәжірибеге қосу мұғалімдерге дене шынықтыруға ғана емес, сонымен қатар жұмыс сапасын жақсарту және стресс деңгейін төмендету арқылы психологиялық тұрақтылықты арттыруға көмектеседі. Болашақ мұғалімдердің педагогикалық тәжірибесінде ағза рекреация құралдарын қолдану әдістемесі салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыруға ықпал етеді және олардың кәсіби дайындық деңгейін арттырады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Шевченко В. В. Методика физической рекреации в образовательной практике. — М.: Советский спорт, 2015. — 240 с.
2. Дмитриева Н. В. Физическая рекреация в профессиональной подготовке педагогов. — СПб: Питер, 2018. — 192 с.

3. Илькевич Т.Г., Ильевич К.Б. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании. Учебное пособие. — Электроизолатор: НОО Профессиональная наука, 2023. — 190 с.
4. Крылова Е. В. Физическая культура и рекреация: методика организации занятий. — Екатеринбург: Урал. ун-т, 2017. — 158 с.
5. Евстигнеева Т. В. Теория и методика физической рекреации. — М.: Физкультура и спорт, 2014. — 336 с.
6. Семенова Л. И. Педагогика здоровья: физическая культура и рекреация. — М.: Инфра-М, 2019. — 256 с.

УДК 796.05

ПОЭТАПНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

**Айтпанбет А., Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан,
Отаралы С.Ж., Евразийский университет им. Л.Н.Гумилева, Астана, Казахстан,
Лесбекова Р.Б., Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан,
Кәден Н.Ә., Казахский национальный педагогический университет им. Абая,
Алматы, Казахстан,
Шанкулов Е.Т., Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. В статье приведены данные по первичному периоду системы подготовки борцов греко-римского стиля в Казахстане, которая начинается с организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса в условиях специализированных школ спортивной направленности. Первичный период системы подготовки борцов греко-римского стиля в Казахстане начинается с организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса в условиях специализированных школ спортивной направленности. Коллектив специализированных школ спортивной направленности и обучающиеся оказывают всестороннюю помощь общеобразовательным школам и другим организациям образования в проведении спортивных и спортивно-массовых мероприятий. Подготовка спортсменов, специализирующихся в греко-римской борьбе осуществляется своими особено в 4 этапа, каждый из которых имеет свои задачи, характеризуется особенностями средств, методов и распределения основного содержания подготовки. Данные, полученные в ходе исследования, могут быть использованы при подготовке: учебно-методического комплекса дисциплин и преподавании дисциплины «Спортивная борьба»; содержания теоретического раздела подготовки спортсменов в условиях ДЮСШ.

Ключевые слова: борьба, греко-рим, специализированные школы, этап.

STEP-BY-STEP TRAINING OF ATHLETES IN SPECIALIZED SPORTS SCHOOLS

**Aitpanbet A., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan,
Otaraly S.J., L.N.Gumilev Eurasian University, Astana, Kazakhstan,
R.B. Lesbekova, Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan,
Kaden N.A., Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan,
Shankulov E.T., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan**

Abstract. The article presents data on the primary period of the training system for Greco-Roman wrestlers in Kazakhstan, which begins with the organization of the training and educational process in specialized sports schools. The primary period of the training system for Greco-Roman wrestlers in Kazakhstan begins with the organization of the educational and training process in the conditions of specialized sports schools. The staff of specialized sports schools and students provide comprehensive assistance to secondary schools and other educational organizations in conducting

sports and mass sports events. The training of athletes specializing in Greco-Roman wrestling is carried out in its own special way in 4 stages, each of which has its own tasks, is characterized by features of means, methods and distribution of the main content of training. The data obtained during the study can be used in the preparation of: an educational and methodological complex of disciplines and teaching of the discipline «Wrestling»; the content of the theoretical section of training athletes in the conditions of youth sports schools.

Keywords: wrestling, greco-rome, specialized schools, stage.

Актуальность темы исследования. Первичный период системы подготовки борцов греко-римского стиля в Казахстане начинается с организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса в условиях специализированных школ спортивной направленности, которые могут существовать в юридическом статусе детско-юношеских спортивных школ, детско-юношеских клубов физической подготовки. Дальнейшая подготовка спортсменов и углубленная специализация могут осуществляются в центрах олимпийской подготовки, школах высшего спортивного мастерства, спортивных клубах и спортивных клубах для детей с инвалидностью, профессиональных спортивных клубах [1,2]. Для людей, с ограниченными возможностями здоровья в различных регионах страны функционируют спортивные школы и центры спортивной подготовки для лиц с инвалидностью. На сегодняшний день в Казахстане функционируют 1 детско-юношеская школа для спортсменов-инвалидов, 2 специализированные спортивные школы и 13 спортивных клубов для лиц, имеющих инвалидность [3].

Цель исследования – выявить поэтапность подготовки спортсменов в условиях специализированных спортивных школ.

Объект исследования – система подготовки казахстанских спортсменов, специализирующихся в греко-римской борьбе.

Предмет исследования – средства и методы совершенствования подготовки борцов греко-римского стиля в Казахстане в условиях специализированных школ спортивной направленности.

Задача исследования: выполнить теоретическое обоснование поэтапной подготовки спортсменов в условиях специализированных спортивных школ

Методы исследования: обзор и анализ литературных источников, анализ документов планирования процесса подготовки борцов греко-римского стиля в условиях детско-юношеских спортивных школ, школ олимпийского резерва, методы математико-статистической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Многолетний процесс подготовки спортсменов, специализирующихся в греко-римской борьбе в эти периоды осуществляется с соблюдением основных принципов спортивной подготовки: постепенное расширение вариативности технико-тактических действий; увеличение доли соревновательной подготовки и количества спаррингов; увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок; использование широкого круга восстановительных мероприятий для поддержания оптимальной работоспособности, сохранения и укрепления здоровья атлетов.

Формирование групп занимающихся на каждом из вышеперечисленных этапах осуществляется по приказу директора школы, на основании результатов педагогического тестирования и результатов медицинского освидетельствования об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом. Лица, физическая подготовка которых не соответствует соответствующим нормативным требованиям, по решению педагогического коллектива могут продолжать учебу в спортивной школе, повторно обучаясь на том же уровне подготовки, но не более одного раза.

При приеме в специализированные организации спортивного профиля существуют возрастные ограничения, возраст приема зависит от выбранного вида спорта и регламентируются приказом Министра культуры и спорта Республики Казахстан «Об утверждении возраста спортсменов по видам спорта в физкультурно-спортивных

организациях, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса» от 20 октября 2014 года №42.

Согласно данного приказа формирование групп начальной подготовки ДЮСШ по греко-римской борьбе осуществляется с 10-14 лет, к 14-15 летнему возрасту спортсмены, должны выступать в соревнованиях в составе юношеских команд, в 16-17 лет - в юниорской сборной, а в возрасте 18-23 лет - в составе молодежной сборной команды. Начиная с 23 лет спортсмены выступают в соревнованиях среди взрослых [4].

Учебно-воспитательный и тренировочный процессы в специализированных организациях образования спортивной направленности строятся с учетом основополагающих принципов спортивной подготовки, опирается на результаты современных научных исследований и практику казахстанской школы подготовки спортсменов и решает следующие задачи:

- сохранение и укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание гармонично развитой личности;
- организация гражданского, патриотического и нравственного воспитания; воспитание профессионального самоопределения в соответствии со способностями спортсменов;
- способствовать достижению спортсменами индивидуального высокого уровня подготовки;
- развитие основных физических качеств, повышение общей и специальной работоспособности и технико-тактического мастерства спортсменов;
- вооружение спортсменов навыками достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта;
- вооружение спортсменов теоретическими и методическими знаниями и практическими умениями и навыками организации тренировочного процесса, осуществления контроля и самоконтроля;
- вооружение спортсменов знаниями, умениями и навыками по планированию учебно-тренировочного процесса, проведению восстановительных мероприятий и судейства во время соревнований;
- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Кроме того, коллектив специализированных школ спортивной направленности и обучающиеся оказывают всестороннюю помощь общеобразовательным школам и другим организациям образования в проведении спортивных и спортивно-массовых мероприятий

Подготовка спортсменов в условиях специализированных спортивных школ осуществляется в несколько этапов:

1. Этап начальной подготовки, примерная продолжительность которого составляет 1-3 года, в течение которых дети могут заниматься избранным видом спорта;
2. Этап учебно-тренировочной подготовки или этап спортивной специализации, средняя продолжительность которого – 4-5 лет;
3. Этап совершенствования спортивного мастерства, который длится 3 года, целью которого является пополнение сборных молодежной сборной команды Республики Казахстан;
4. Этап высшего спортивного мастерства, продолжительность которого 3 года и более. На этом этапе из числа спортсменов обычно формируется национальная сборная страны.

В ДЮСШ осуществляется учебно-тренировочный процесс с детьми детского, юношеского, юниорского и молодежного возраста, вплоть до достижения 18-летнего возраста. Это касается также спортсменов, имеющих инвалидность (таблица 1).

Таблица 1. Возрастные периоды зачисления и осуществления учебно-тренировочного процесса в различных организациях спортивной направленности

№ п/п	Тип организации спортивной направленности	Возрастная категория спортсменов
1	ДЮСШ	детский, юношеский, юниорский, молодежный

2	Детско-юношеские клубы физической подготовки	детский, юношеский, юниорский (до 18 лет)
3	Центры олимпийской подготовки	юношеский, юниорский, молодежный
4	Школы высшего спортивного мастерства	юниорский, молодежный, взрослый
5	Профессиональные спортивные клубы по видам спорта	детский, юношеский, юниорский, молодежный, взрослый
6	Спортивные клубы	детский, юношеский, юниорский, молодежный, взрослый
7	Спортивные клубы для людей с инвалидностью	детский, юношеский, юниорский, молодежный, взрослый
8	Центры спортивной подготовки для лиц с инвалидностью	детский, юношеский, юниорский, молодежный, взрослый

Поводом для отчисления из специализированной школы могут быть медицинские противопоказания, нарушение правил внутреннего распорядка и режима спортивной школы, невыполнение индивидуального плана подготовки. Обучающиеся также могут быть отчислены из школы по причине применения запрещенных субстанций, неспортивного поведения или по собственному желанию [5-7].

На начальных этапах подготовки содержание подготовки формируется на основании многолетней программы подготовки, учебного плана и годового графика учебных часов, а начиная с групп спортивного совершенствования и на основании индивидуального плана подготовки спортсменов.

На этапе начальной подготовки программный материал предполагает проведение учебных схваток, направленных на выполнение конкретных заданий. Весь материал направлен на формирование технико-тактического арсенала и обычно группируется в отдельные блоки занятий, направленных на развитие той или иной физической способности.

Подготовка спортсменов на данном этапе направлена на решение образовательных (вооружение юных спортсменов знаниями об истории и основах греко-римской борьбы, теории и практики тренировочного и соревновательного процесса, формирование у них двигательной культуры, навыков ведения соревновательного поединка); оздоровительных (способствование гармоничному росту и развитию, сохранение и укрепление здоровья посредством использования медико-биологических средств и восстановительных мероприятий); воспитательных задач (формирование у юных спортсменов нравственных и волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплины и уважительного отношения к окружающим). На данном этапе на формирование этих качеств большое влияние оказывает окружающая юных спортсменов среда и личный пример тренеров-педагогов.

По окончании этапа начальной подготовки (через 1-3 года) учащиеся школ спортивной направленности, выполнившие требования программы теоретической и технико-тактической подготовки начального уровня могут перевестись на следующий этап. Основанием для перевода на следующий уровень являются результаты педагогического тестирования и тестирования уровня физического развития, наличие должного уровня и положительная динамика физической подготовленности, сформированность навыков личной гигиены и самоконтроля физического состояния во время учебно-тренировочного процесса.

Основными задачами этапа учебно-тренировочной подготовки является укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовки детей и подростков, обеспечение оптимального уровня технико-тактической и психологической подготовленности, спортивная специализация и индивидуализация подготовки, приобретение и расширение соревновательного опыта юных спортсменов, формирование необходимого уровня мотивации к занятиям избранным видом спорта. Продолжительность данного этапа зависит от индивидуальных особенностей спортсменов и обычно составляет 4-5 лет.

Процесс подготовки на данном этапе отличается от предыдущего, а его построение предполагает подчинение основному календарю соревновательных мероприятий. В структуре

подготовки увеличивается доля соревновательной работы, которая служит средством организации учебно-тренировочного процесса и инструментом контроля ее эффективности. На данном этапе нагрузки требуются от спортсменов проявления физических, функциональных, волевых, технико-тактических и психических усилий.

Основанием для перевода спортсменов на следующий уровень являются положительная динамика результатов педагогического тестирования, выполнение индивидуального плана подготовки, освоенность программы теоретической, методической, инструкторской, судейской программы подготовки, а также стабильность показываемых результатов на соревнованиях различного уровня.

На этапе совершенствования спортивного мастерства формирование групп осуществляется по результатам сдачи учебных контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

На данном этапе подготовка преследует задачи сохранения и укрепления здоровья, повышения уровня общей и специальной физической подготовленности и индивидуального технико-тактического мастерства, достижения определенного уровня и совершенствования психологической подготовленности.

Основанием для перевода на следующую ступень подготовки служит наличие положительной динамики уровня физической и функциональной подготовленности и соответствие ее индивидуальному плану, положительная динамика спортивных результатов и выполнение спортсменом нормативов уровня кандидата в мастера спорта.

На этапе высшего спортивного мастерства помимо объема инструкторской и судейской практики увеличивается объем тренировочного процесса, а для эффективной организации учебно-тренировочного процесса предусматривается привлечение дополнительной единицы тренера-преподавателя.

Для перевода на данный этап решающую роль играет стабильность результатов, показываемых на республиканских и международных соревнованиях и выполнение нормативов уровня мастера спорта.

Подготовка на данном этапе осуществляется автономно и направлена она на формирование у спортсменов индивидуальной техники ведения поединков, приближение индивидуальной техники и модели борца данной весовой категории, повышение соревновательной надежности и результативности при выступлениях на официальных соревнованиях.

При наличии достаточного контингента учащихся и соответствующего материально-технического оснащения учебно-тренировочный процесс продолжается круглогодично. Во время школьных каникул подготовка может осуществляться в условиях оздоровительно-спортивных лагерей. Продолжительность занятий в оздоровительно-спортивных лагерях устанавливается индивидуально, но она не должна превышать 2-3 академических часов в группах начальной подготовки, 3-4 часов – в учебно-тренировочных группах, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - не должна превышать 4-х академических часов.

Количество часов, отводимых на различные виды подготовки и количество соревнований зависит от этапа подготовки (таблица 2).

Таблица 2. Количество часов, отводимых на различные виды подготовки и количество соревнований на различных этапах подготовки

Этапы подготовки	Количество занимающихся в группе	Продолжительность одного тренировочного занятия, академические часы	Количество занятий в неделю, кол-во раз	Количество занятий в год, раз	Количество часов в неделю/год, кол-во часов	Количество соревнований, кол-во раз

Начальной подготовки	10-12	2-3	3-5	312-468	12/312	3-8
Учебно-тренировочной подготовки	10-12	3	9-12	468-624	20/1040	17
Совершенствования спортивного мастерства	4-7	4 (при двухразовых тренировках в день не более 8 часов в день)	9-14	468-728	28/1456	20
Высшего спортивного мастерства	1-4	4 (при двухразовых тренировках в день не более 8 часов)	9-14	728	32/1664	20

Как показано в таблице 2, на каждом последующем этапе увеличивается количество и продолжительность тренировочных занятий. Так, если общий объем тренировочных занятий на этапе начальной подготовки составляет 312 часов в год, то на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства данный показатель составляет 1456 и 1664 часа соответственно.

Увеличивается также количество соревнований. Так, на этапе учебно-тренировочной подготовки количество соревнований составляет 17, из которых 8 и 5 соревнований соответственно – это учебные и контрольные соревнования, то на этапе спортивного совершенствования количество спортивных соревнований составляет 20, из которых 8 – учебные, 6 – контрольные и 5-6 – основные соревнования и 1 – главное соревнование. Планомерно увеличивается и количество соревновательных схваток. Так, если на этапе учебно-тренировочной подготовки среднее количество схваток составляет 12, то на этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены проводят в среднем 38-44 соревновательных поединков.

Изменяется также и соотношение различных видов подготовки в зависимости от учебно-тренировочного этапа (таблица 3).

Таблица 3. Процентное соотношение отдельных разделов учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки казахстанских борцов греко-римского стиля

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
ОФП	32-55	16-21	9-12	30-39
СФП	14-20	18-27	20-25	15-20
ТПП	5-8	7-10	8-10	6-8
ТТП	20-30	25-32	30-40	25-35
ИСП	0,5-1	1-3	2-3	1-2
ВМ	5-7	7-17	13-15	9-10
УС	0,5-2	3-6	5-7	5-7

Примечание: ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка;

ТПП – теоретическая и психологическая подготовка; ТТП – технико-тактическая подготовка; ИСП – инструкторская и судейская подготовка;

ВМ – восстановительные мероприятия; УС – участие в соревнованиях.

Как показано в таблице 3 от этапа к этапу снижается доля общефизической подготовки спортсменов и увеличивается процент специальной физической подготовки. Возрастает и важность теоретической и психологической подготовки, а также технико-тактической и инструкторской и судейской разделов подготовки. Увеличение объема и интенсификация нагрузок обуславливают необходимость увеличения доли использования восстановительных мероприятий в процессе подготовки спортсменов.

Таким образом, подготовка спортсменов, специализирующихся в греко-римской борьбе осуществляется своими особенностями в 4 этапа, каждый из которых имеет свои задачи, характеризуется особенностями средств, методов и распределения основного содержания подготовки.

Выводы. Подготовка спортсменов в условиях специализированных спортивных школ осуществляется в несколько этапов: этапа начальной подготовки, примерная продолжительность которого составляет 1-3 года; этапа учебно-тренировочной подготовки, или этап спортивной специализации, средняя продолжительность которого составляет 4-5 лет; этапа совершенствования спортивного мастерства, который длится 3 года, целью которого является пополнение сборных молодежной сборной команды Республики Казахстан; этапа высшего спортивного мастерства, продолжительность которого 3 года и более. На этом этапе из числа спортсменов обычно формируется национальная сборная страны. Однако, результаты выступлений казахстанских атлетов на международных спортивных соревнованиях свидетельствуют о том, что недостаточно эффективно реализуется принцип преемственности в подготовке спортсменов, что по мнению специалистов является одной из основных причин низкой конкурентоспособности казахстанских атлетов на международной спортивной арене.

Список литературы:

1. Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан «Об утверждении перечня видов физкультурно-спортивных организаций, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса» от 22 ноября 2014 года № 106.
2. Қанғожина Қ.М., Бекболатов А.Н., Қапабаев Б.Ш. Грек-рим күресімен айналысатын спортшылардың физикалық дайындығын жетілдіру // Вестник Северо-Казахстанского университета им. М. Козыбаева. – 2018. – № 4(41). – С. 122-129.
3. Спортивные клубы для людей, с ограниченными физическими возможностями. https://egov.kz/cms/ru/articles/sport_for_citizens/adresa_sport_clubov.
4. Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан «Об утверждении возраста спортсменов по видам спорта в физкультурно-спортивных организациях, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса» от 20 октября 2014 года № 42. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009881>.
5. Правила деятельности ДЮСШ в РК. Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 22 ноября 2014 года № 106. <https://astanawintersport.kz/pravila-deyatelnosti-dyussh-v-rk/>.
6. Каинов А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения учебного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе: учебное пособие / А.Н. Каинов. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 43 с.].
7. Кудинов А.А. Система подготовки школьников в различных видах легкой атлетики: методические рекомендации / А.А. Кудинов. – Волгоград: ВГАФК, 2007. – 148 с.]

УДК 796.06

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В КАЗАХСТАНЕ

**Ломакин А.А. – студент,
Научный руководитель: Винокурова Е.И., магистр истории,
старший преподаватель кафедры СГД
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы массового спорта в Казахстане на примере хоккея как популярного вида спорта. Автор анализирует современное состояние развития спорта в стране, выявляя основные проблемы, препятствующие его успешному развитию и привлечению широких слоев населения. Особое внимание уделяется ухудшению здоровья населения, недостаточному количеству спортивных сооружений, особенно в регионах, и их неравномерному размещению. На основе анализа научно-методической литературы и публикаций в сети Интернет автор предлагает возможные пути решения выявленных проблем, направленные на повышение доступности физкультурно-оздоровительных мероприятий для населения, повышение физического потенциала и привлечение молодежи к занятиям спортом. Особое внимание уделено примеру хоккея, который демонстрирует существенные различия в доступности.

Ключевые слова: массовый спорт, подрастающее поколение, ледовая площадка, Казахстан.

PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF MASS SPORTS IN KAZAKHSTAN

Lomakin A.A., Vinokurova E.I., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Annotation. This article examines the problems of mass sports in Kazakhstan, using hockey as an example of a popular sport. The author analyzes the current state of sports development in the country, identifying the main obstacles preventing its successful development and attracting broad segments of the population. Particular attention is paid to the deterioration of public health, the insufficient number of sports facilities, especially in the regions, and their uneven distribution. Based on the analysis of scientific and methodological literature and publications on the Internet, the author suggests possible solutions to the identified problems aimed at improving the accessibility of sports and recreation activities for the population, increasing physical potential and attracting young people to sports. Special attention is paid to the example of hockey, which demonstrates significant differences in accessibility

Key words: mass sports, younger generation, ice rink, Kazakhstan

Сохранение здорового населения – это ключевая задача современности. И именно развитие массового спорта реально поможет в сохранении и укреплении здоровья граждан. Спорт – это предмет научного познания и неоднозначных исследований. Спорт сегодня – это разнообразный и разнovidный феномен. Детско-юношеский, студенческий, массовый спорт решает задачи оздоровления и формирования культуры спортивного поведения молодёжи. Возвращает способность успешного выполнения ставящихся задач и целей, учит справляться с трудностями и перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое при занятиях спортом, может способствовать долгой и полной радостей жизни. Развитие интеллектуальных способностей также затруднено без нормального физического состояния человека.

Занятия спортом – это максимально эффективное средство для укрепления здоровья. Реалии нашего времени таковы, что подрастающее поколение очаровано пассивным времяпрепровождением. Компьютерные игры, фильмы, комиксы, социальные сети

притягивают к себе население, как мощный магнит. Как следствие, наблюдается снижение подвижной деятельности человека, увеличению обращения к специалистам граждан с болезнями суставов; с нарушением осанки и ритма сердечно-сосудистой деятельности; появлением раздражительности, синдрома усталости и иных недомоганий, вызванных малоподвижным образом жизни

Цель данного исследования заключается в изучении проблем массового спорта в Казахстане на примере популярного вида спорта хоккея, с предложением вариантов возможного изменения сложившейся ситуации.

Задачи исследования:

- проанализировать проблемы спорта в Казахстане на примере популярного вида спорта хоккея;
- предложить варианты возможного изменения сложившейся ситуации для преодоления проблем в спорте.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования: Одна из первоочередных задач государства – обеспечение доступности спортивно-оздоровительных мероприятий, потому что именно спортивная практика даёт уверенность в шансе на успех, на признание обществом, на победу не только подготовленного соперника, но и своих страхов, ожиданий. Но и в столь многогранной области, на первый взгляд, успешной возникают проблемы, не позволяющие достичь не только высоких результатов, но, порой и снижающие охваты привлечения населения. Озвучим проблемы, решение которых требует незамедлительной коррекции.

Одна из главных проблем развития спорта, в том числе и массового – это ухудшение состояния здоровья, физического потенциала населения. В период 2014-2024 гг. отмечается рост числа людей, с отклонениями в здоровье, в поддержании своей физической формы, увеличилось число страдающих ожирением.

Незначительное количество спортивных сооружений в расчёте на душу населения также относится к важным проблемам массового спорта. Рассмотрим для примера такой популярный вид спорта, как хоккей.

На рисунке 1 приведена диаграмма количества ледовых арен в городах Казахстана. Анализируя её, можно отметить, что наибольшее количество арен работает в столицах: в Астане - 7, в Алматы - 8 единиц. В областных городах из функционирующих - по 1 или в лучшем случае, - 2 единицы. Из 6295 сёл только в 1 есть ледовая арена (село Максимкино, Акмолинская область), из 29 посёлков – только в посёлке Мичурина Акмолинской области отстроена ледовая площадка.

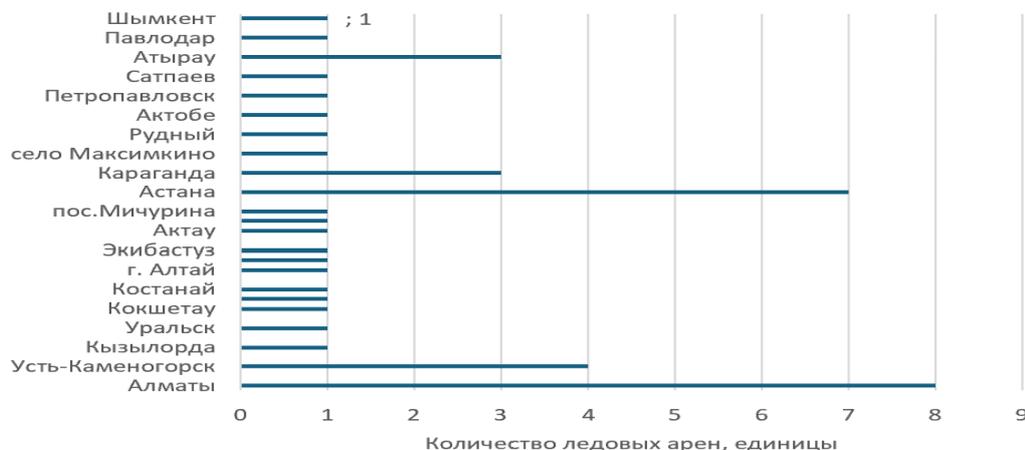


Рисунок 1 - Диаграмма функционирования ледовых арен в населённых пунктах Казахстана [1].

Такое ограниченное количество сооружений препятствует увеличению массовости занятий спортом, так как сказывается значительно высокая стоимость аренды площадки ледовых арен. По статистическим данным, с начала проведения чемпионата Казахстана по хоккею в 1999 году, в стране насчитывалось девять ледовых арен. Сегодня их больше тридцати. Это огромный прогресс, огромный прорыв. Но эти площадки мало доступны для массового спорта. Да, есть массовое катание. Например, в Алматы, в Астане, в Шымкенте. В Алматы построены две арены – «Алматы» и «Халык». «Халык» из-за пандемии была перепрофилирована под госпиталь. Это, конечно, огромный минус для общественности. Потому что такой уникальный дорогуший объект перепрофилировали. Он и там определенной пользы не принес, и у хоккея его забрали.

Следующей проблемой, отражающейся на популяризации занятий массовым спортом, является большая стоимость аксессуаров, необходимых для занятий выбранным видом спорта: клюшки, коньки, чехлы для коньков, защитные щитки, шлемы, наколенники, сама форма, краги, нагрудный панцирь, налокотники, гамаша, ракушка, термобельё, трусы для хоккеистов со специальными вставками и так далее – это далеко не бюджетные по стоимости предметы, которые без поддержки не каждая семья может себе позволить.

Эта проблема поднималась уполномоченным по правам ребёнка в Казахстане Аружан Саин перед президентом страны: «В некоторых регионах Казахстана стоимость занятий в секциях плавания, хоккея, фигурного катания, горных лыж, футбола и многих других превышает 50 тысяч тенге в месяц. Если в семье несколько детей, то для них занятия в спортивных секциях становятся не по карману» [2].

Еще одна остро стоящая проблема – это отсутствие высококвалифицированного тренерского состава и передовых методик обучения, что также сказывается на массовости занятий в этом виде спорта. Остро стоит проблема в обучении и подготовки высококвалифицированных специалистов и тренеров, инструкторов для работы с населением. Таким образом, выявляется связь с материальным необеспечением работы с массами. Многие специалисты профессорско-педагогического состава отдают предпочтение работе в частных центрах, оказывая платные услуги.

Подрастающее поколение в свою очередь также мало заинтересовано тем, чтобы заниматься тем или иным видом спорта. По статистическим данным, опубликованным Бюро национальной статистики Агентства по стратегическому планированию и реформам РК, в 2020 году в Казахстане проживало 4 586 837 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет. Сейчас эта цифра ещё возросла. Из них в 442 ДЮСШ, согласно предоставленным отчётам или опубликованным на сайтах областных управлений спорта, занималось 328 656 детей (7,16%). При этом есть регионы, где этот показатель превышает 10%, а есть регионы, где менее 4-5% [3].

Несмотря на рекламу активную рекламу здорового образа жизни, не все следуют этим советам. Проблема заинтересованности находится в прямой зависимости от наличия вредных привычек: курения, употребления фаст-фуда и энергетиков, запрещённых веществ. Для этого необходимы квалифицированные специалисты в области спортивной медицины. Упразднение медицинских пунктов на ледовых площадках также является минусом в настоящее время.

«Тихий саботаж» со сторон региональных органов исполнительной власти, районных государственных администраций в Казахстане, которые затягивают процесс утверждения заявок со стороны поставщиков услуг, не выделяют достаточно средств на развитие массового спорта – еще одна немаловажная проблема для развития массового спорта. Необходимо внедрить прозрачность движения выделяемых средств от «источника выделения до конкретной ледовой площадки».

Вышеперечисленные первоочередные проблемы представляют собой реальные вызовы, требующие всестороннего подхода для изучения путей их решения.

Необходимо предпринять ряд действий, для решения данных проблем, среди которых можно отметить следующие:

- создание проектов, способствующих укреплению и популяризации спорта, пропаганда здорового образа жизни;
- контроль над выполнением на местах организационной и правовой базы, прозрачность отражения вопросов финансирования для полного обеспечения спортивных учреждений современным оборудованием и формой
- включение в программу «Дорожная карта» строительства спортивных сооружений для каждого населённого пункта;
- внедрение спортивной подготовки и переподготовки тренерского состава по новым методикам обучения;
- возобновление работы медицинских пунктов на спортивных объектах на постоянной основе;
- создание курсов по повышению квалификации в области спортивной медицины с применением последних достижений науки;
- мониторинг граждан, занимающихся спортом, и их поощрение (например, грамотами или предоставлением льготного обследования и т.д.);
- спортивные события должны освещаться в СМИ на постоянной основе, а не эпизодически и фрагментарно, что позволит мотивировать как тех, кто занимается спортом, так и болельщиков;
- создание студенческих спортивных клубов и подготовка нормативно-правовой базы по их статусу;
- размещение информации на корпоративных сайтах организаций об удачном выступлении спортсменов на мероприятиях и сайте Комитета по спорту и туризму, что может привлечь новых приверженцев спортивного образа жизни, повысит популярность спортсменов и взрастит кумиров для подрастающего поколения;
- развитие информационной политики в области развития спорта.

Таким образом, проведённый анализ состояния проблем в развитии спорта показывает перспективы их возможного устранения. Выявлены отдельные проблемные моменты в организации массового спорта, что способствует необходимости поиска новых форм для работы с населением страны. Все инвестиции в спорт, в том числе и массовый, будут возвращены в государство здоровьем и благополучием населения, их работоспособностью и мотивацией к совершенству, что будет способствовать процветанию Казахстана.

Список литературы:

1. Барабанова, А. И. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях / — Текст: электронный // rusnauka: [сайт]. — URL: http://www.rusnauka.com/28_PRNT_2011/Sport/2_94493.doc.htm (дата обращения: 15.11.2024).
2. Саботаж акиматов, гигантомания и низкие зарплаты тренеров — главные проблемы массового спорта в Казахстане. — Текст : электронный // baigenews : [сайт]. — URL: https://baigenews.kz/problemy_massovogo_sporta_120928/ (дата обращения: 15.11.2024).
3. Власова, Ж. Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни Гуманитарный вектор. / Ж. Н. Власова. — Текст : электронный // cyberleninka : [сайт]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 15.11.2024).
4. Маликов Н.В. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях жизни: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-sovremennyh-usloviyah-zhizni/viewer> (дата обращения: 15.11.2024).

УДК 796.02

АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В УШУ

Абдримов К. – магистрант

Научный руководитель: Жунусбеков Ж.И., кандидат педагогических наук, профессор
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье рассмотрена актуальность разработки современных методов предсоревновательной подготовки спортсменов высшей квалификации в ушу, объединяющих многовековые традиции и достижения спортивной науки. Описано понятие "готовность", определяющее способность спортсмена-единоборца эффективно реализовывать свои возможности в сложных соревновательных условиях. Успех спортсмена зависит от его технической, тактической, морально-психологической, физической и профессиональной готовности. Особое внимание уделено физической подготовке как ключевому компоненту общей боевой готовности, влияющей на успешное выполнение соревновательных задач. Подчеркивается значимость системного подхода в тренировочном процессе.

Ключевые слова: готовность, ушу, предсоревновательная подготовка, физическая подготовка.

ANALYSIS OF THE TRAINING OF ATHLETES SPECIALIZING IN WUSHU

Abdrimov K., Zhunusbekov Zh.I., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. The article considers the relevance of the development of modern methods of pre-competitive training of highly qualified athletes in wushu, combining centuries-old traditions and achievements of sports science. The concept of "readiness" is described, which determines the ability of a martial artist to effectively realize his capabilities in difficult competitive conditions. The success of an athlete depends on his technical, tactical, moral, psychological, physical and professional readiness. Special attention is paid to physical training as a key component of general combat readiness, which affects the successful completion of competitive tasks. The importance of a systematic approach in the training process is emphasized.

Keywords: readiness, wushu, pre-competitive training, physical training.

Введение. Актуальность исследования основывается на необходимости разработки новых, более эффективных способов предсоревновательной подготовки спортсменов высшей квалификации, в ушу, которые объединяли бы в себе как предыдущий многовековой опыт, так и достижения современной спортивной науки.

Понятие «готовность» включает в себя состояние организма, позволяющее реализовать свои потенциальные возможности в любой момент времени. Она связана с надёжностью спортсмена-единоборца, от которой во многом зависит способность эффективно и устойчиво действовать в самые эмоционально напряженные моменты спортивно-соревновательной деятельности [1].

Тренировочно-соревновательный процесс единоборца состоит из большого числа подсистем, где в самом основании всей этой «пирамиды» стоит сам спортсмен. И, именно, от его (спортсмена) личной технической, тактической, морально-психологической, физической и спортивно-профессиональной готовности успешно выполнить поставленную тренером задачу в данное время и в данном месте за определенный временной промежуток в итоге и будет зависеть успех или неуспех в соревновательном бою. Эта особенность есть не что иное, как индивидуальная готовность спортсмена-единоборца, и рассматривается, как определённое состояние личности спортсмена, способствующее успешному выполнению стоящих перед ним задач [2].

Составляющими частями индивидуальной боевой готовности спортсмена ушуиста являются: функциональная готовность; спортивно-профессиональная готовность (техничко-

тактическая и теоретическая подготовки); психическая готовность. Но, на наш взгляд, проблема готовности спортсменов-единоборцев к соревновательной деятельности, наиболее тесно зависит от такой её составляющей как физическая подготовка.

Объект исследования - система использования средств физической подготовки, для снижения чрезмерного уровня тревожности у единоборцев.

Предмет исследования - педагогическая модель обеспечения готовности единоборцев к соревнованиям с учетом уровня их тревожности.

Цель исследования состоит в научном обосновании и разработке педагогической модели обеспечения готовности единоборцев-ушуистов к соревнованиям с учетом уровня их тревожности.

Задачи исследования:

1. Анализ доступной нам научной литературы и нормативно-правовых актов по вопросу подведение ушуистов к состоянию наивысшей готовности.

2. Выявить факторы, определяющие высокий уровень тревожности спортсменов при подготовке к соревнованиям.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись следующие методы:

1 Анализ литературных источников;

2 Педагогические наблюдения;

3 Анализ тренировочных программ спортсменов-ушуистов.

В сентябре 2023 г. нами были проведены педагогические контрольные испытания в форме тестов со спортсменами контрольной и экспериментальной групп с целью выявления исходных показателей уровня ведущих специальных физических качеств. Также посредством анкетирования оценивался уровень развития психологических качеств, необходимых для соревновательной борьбы, изменение уровня мотивации. В проведенных экспериментальных исследованиях приняли участие 20 человек, возраст от 15 до 17 лет, мужского пола. Испытуемые были поделены на две группы.

Результаты и их обсуждение. Готовность спортсменов к соревнованиям представляет собой фундаментальный комплекс всех ее видов: технической, психологической, тактической и физической. Регуляция чрезмерного уровня тревожности у единоборцев для эффективной соревновательной борьбы происходит на основе всех вышеперечисленных видов готовности к соревнованиям. Высокий уровень готовности единоборцев к соревнованиям позитивно сказывается на снижении чрезмерного уровня тревожности у единоборцев [3-5].

Практика показала, что средства физической подготовки обладают огромным потенциалом для оптимизации состояния тревожности у единоборцев. Использование средств физической подготовки для оптимизации состояния тревожности у единоборцев помогает более эффективно проводить с ними учебно-тренировочный процесс. Практика показывает, что снижение уровня чрезмерной тревожности должно осуществляться с использованием средств физической подготовки. В связи с этим, возникает научная задача по правильному использованию средств физической подготовки для оптимизации состояния тревожности у единоборцев.

На наш взгляд, основными критериями эффективного использования средств, для снижения чрезмерного уровня тревожности у единоборцев, являются практический критерий, определяющий действенность влияния средств на снижение чрезмерного уровня тревожности у единоборцев, и оптимальный критерий, определяющий соответствие задач, содержания и средств физической подготовки оптимизации состояния тревожности. Не менее важен и реализационный критерий, определяющий готовность единоборцев к целенаправленному использованию средств, для снижения чрезмерного уровня тревожности.

Данный подход к тренировочному процессу единоборцев должен был обеспечить гармоничное сочетание всех структурных компонентов, способствующих снижению чрезмерного уровня тревожности у единоборцев перед соревнованиями. Учитывалось, что состояние тревожности единоборцев имеет качественные характеристики и количественную оценку. Качество снижения чрезмерного уровня тревожности у единоборцев проявлялось через приобретаемые новые свойства противостояния чрезмерному уровню тревожности.

Главным свойством единоборцев, по которому оценивалась эффективность тренировочного процесса, являлся - уровень их физической и морально-волевой готовности к соревновательной борьбе.

В тренировочном процессе больше внимания уделялось воспитанию уверенности в своих силах, на основе снижения чрезмерного уровня тревожности у единоборцев при подготовке к соревнованиям. Учитывалось, что среди внутренних побудителей возникновения тревожности у единоборцев видное место занимают потребности и целый комплекс переживаний по их удовлетворению. Учитывалось также, что тревожность может выступать и в виде страха перед соперником, который имеет более высокий уровень подготовленности. Личностный аспект в исследовании уровня тревожности единоборцев выражался в учёте индивидуальных качеств и уровня подготовки единоборцев к соревновательной деятельности. Он позволял правильно оценить влияние психических процессов, состояния и свойств личности на эффективность соревновательной деятельности. При этом, психика единоборцев рассматривалась как важный фактор эффективности соревновательной деятельности. Такое решение данной проблемы позволяло раскрыть процесс соревновательной борьбы в виде определённой психологической динамики единоборцев, приводящей к конкретным результатам. Кроме того, это дало возможность правильно оценить возникающие в экстремальных ситуациях соревновательной борьбы действия единоборцев, а также их психические состояния.

В процессе формирования физической готовности единоборцев к соревнованиям учитывалось, что в период их адаптации к условиям соревновательной борьбы происходит распределение психических состояний от подъёма и уверенности в своих силах до упадка и подавленности у отдельных спортсменов. Учитывалось, что все это иногда приводит к неоправданной возбудимости единоборцев перед соревнованиями. Поэтому в период формирования готовности единоборцев к условиям соревновательной борьбы развивались физические качества и регулировалось эмоциональное состояние спортсменов. Занятия специальными физическими упражнениями в ходе учебно-тренировочного процесса единоборцев позволяли более качественно регулировать у них состояние тревожности. При этом учитывались особенности индивидуальной психофизической адаптации единоборцев к соревнованиям.

Перечисленные группы показателей позволили оценить эффективность воздействия разработанной модели учебно-тренировочного процесса единоборцев. Сравнительные материалы, характеризующие сдвиги в уровне физической подготовленности испытуемых экспериментальной и контрольной групп, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Изменение показателей физической подготовленности испытуемых за период проведения педагогического эксперимента

Наименование упражнений	Группы	Средние результаты		
		до эксперимента	после эксперимента	P
Бег на 3 км (мин, с)	ЭГ	11.58 ± 0.15	11.19 ± 0.11	<0,05
	КГ	12.02 ± 0.18	11.38 ± 0.17	>0,05
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	ЭГ	11,1 ± 1,33	17,5 ± 0,73	<0,05
	КГ	11,2 ± 1,28	12,9 ± 0,81	>0,05
Бег на 100 м (с)	ЭГ	13,5 ± 0,31	13,0 ± 0,27	>0,05
	КГ	13,4 ± 0,29	13,3 ± 0,32	>0,05

Анализ полученных результатов свидетельствует о положительных изменениях, произошедших в уровне физической готовности всех испытуемых. Однако в экспериментальной группе эти изменения носили более выраженный характер. Это свидетельствует об эффективности целенаправленного педагогического воздействия, разработанной модели обеспечения физической готовности единоборцев к соревнованиям с

учетом уровня их тревожности. Особенно заметные различия наблюдались в показателях выполнения бега на 3 км и подтягивания на перекладине.

Выводы: Разработанная комплекс обеспечения физической готовности единоборцев к соревнованиям с учетом уровня их тревожности показала высокую эффективность. Об этом свидетельствуют результаты проведенного педагогического эксперимента. Проведенные исследования показали, что практика использования комплекс позволяет преодолевать состояние чрезмерной тревожности у единоборцев перед соревнованиями. В ходе педагогического эксперимента учитывалось, что тренировка единоборцев по своей сути носит индивидуальный характер. Занятия по снижению чрезмерной тревожности у единоборцев помогали успешно решать данную задачу.

Список литературы:

1. Гаськов, А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах: учеб. пособие / А. В. Гаськов.- БГУ. - Улан-Удэ, 2000. - 271 с.
2. Гаськов, А.В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах: монография / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин; Красноярский гос. ун-т.: Красноярск, 2002. - 111 с.
3. Волков П.Б. Использование комплекса физических упражнений в совершенствовании координационных способностей студентов, занимающихся рукопашным боем/ П.Б. Волков, Н.В. Кондратьев// Современные научные исследования и разработки.- 2017.-3(11).- С.90-94.
4. Бойченко Н.В. Контроль координационных способностей в ударных видах единоборств/ Н.В. Бойченко//Слобожанский научно-спортивный вюник.- 2014.-№6(44).- С.15-18.
5. Батаршев А. В. Современные теории личности/ А.В. Батаршев: Краткий очерк. - М.: ТЦ Сфера, 2004. - 96 с.

УДК 796.86

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА

**Ступина С.Д. – магистрант 2-курса, Ижанов Ж.Т. – докторант 3-курса,
Сейсенбеков Е.К. – кандидат педагогических наук, профессор,
Казахский национальный педагогический университет имени Абая,
Алматы, Казахстан,**

**Марчибаева У.С. – кандидат педагогических наук, и.о. профессора,
Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан,
Айтбаева Ф.Б. – старший преподаватель,
Казахский национальный исследовательский технический университет имени
К.И. Сатбаева, Алматы, Казахстан**

Аннотация: В современном мире футбол, как зрелищный вид спорта, положительно влияет на двигательные качества занимающихся. Вопросы физической подготовленности студентов в процессе обучения, актуальны. Недостаточность развития двигательных качеств негативно отражаются, в целом, на здоровье обучающихся. Кроме того, слабые показатели физического здоровья не дают полноценно заниматься и добиваться хороших результатов в игре в футбол. Именно, через развитие физических качеств силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости, характеристика которых приведены в данной статье, могут эффективно помочь в дальнейшем обучении, совершенствовании и сохранения здоровья среди студентов, занимающихся футболом.

Расширение диапазона двигательных действий вносит свою лепту для развития физических качеств не только студентов, занимающихся футболом, но и для всего

контингента обучающихся в образовательных учреждениях Республики Казахстан. Даны оптимальные возрастные периоды для занятий тех или иных двигательных качеств.

Ключевые слова: физическая подготовка, учебные занятия, двигательные качества, студенты, футбол.

INCREASING STUDENTS' PHYSICAL FITNESS THROUGH FOOTBALL

Stupina S., Izhanov Zh, Seisenbekov Y, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan, Marchibaeva U., L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan, Aitbaeva F., K.I. Satbayev Kazakh National Research Technical University, Almaty, Kazakhstan

Abstract: In the modern world, football, as a spectacular sport, has a positive effect on the motor skills of those involved. The issues of students' physical fitness in the learning process are relevant. Insufficient development of motor skills has a negative impact, in general, on the health of students. In addition, poor physical health indicators do not allow them to fully engage in and achieve good results in playing football. Namely, through the development of physical qualities of strength, endurance, speed, flexibility and agility, the characteristics of which are given in this article, can effectively help in further training, improvement and maintenance of health among students involved in football.

Keywords: physical training, studies, motor skills, students, football.

Введение. Учебно-тренировочный процесс в футболе разносторонен разнообразием содержания тренировочных занятий, который требует базового всестороннего развития всех систем организма и двигательных качеств футболиста. *Целью исследования* является реализация процесса развития физической подготовленности студентов, занимающихся футболом, по разным направлениям, а также, развитие их специальных двигательных качеств, по которым необходимо уделять особое внимание. *Проблематика исследования:* в большинстве случаев, развивая одни двигательные качества, уделяется мало внимания другим обще подготовительным, подводящим и специальным упражнениям студентов, занимающихся футболом. Вследствие этого, не всегда достаточная физическая подготовленность значительно, негативно влияет на общую всестороннюю подготовку, которая, в конечном счете, отражается на результате игр различного уровня (Универсиад, спартакиад, чемпионатов, турниров и др.). Необходимо знать о позитивном влиянии на разностороннюю подготовку студентов, занимающихся футболом, развития двигательных качеств, полного спектра выполняемых физических и специальных упражнений, физической подготовки. Естественно, это приводит к повышению всех уровней подготовки, в том числе, и тактико-технической. У занимающихся футболом студентов с природным даром и крепким телосложением уровень физической подготовки, устойчивая психика и регулярный талант заниматься высокой степенью нагрузки, будет высоким. Будучи уверенными в своих силах, они будут высокой ответственностью за свои любые двигательные действия на поле и вне его. Благодаря устойчивым функциональным возможностям, данные игроки будут выносливыми, имея предельную работоспособность и четкую эффективность во время общефизической подготовки и максимально внедрять в ней и тактико-технические, и физические действия.

Основная часть. Есть основные виды физической подготовки, как общая и специальная. Разностороннее физическое развитие и различные компоненты его подготовки относятся к общей физической подготовке. Она отвечает за развитие основных физических качеств и ориентирована на выполнение различных физических действий на все двигательные качества, необходимые в быту, в жизни. А специальная физическая подготовка студента, занимающегося футболом, это – процесс, который отвечает за обеспечение достижения результатов, направленный на развитие всего спектра двигательных качеств и функциональной подготовки игрока.

Теоретические положения исследования. Занятия общефизическими упражнениями других видов спорта является основным компонентом общей физической подготовки студентов, занимающихся футболом. *Цель* общей физической подготовки студентов –

заложить фундамент обще/специальной подготовки методом повышения готовности занимающихся к двигательным действиям. Это расширяет диапазон действий игроков. Путем разнообразных тренировок рекомендуется понять законы двигательных качеств, умений и эффектов, которые могут быть аномальными, нейтральными или нормальными. В этом случае заметны увеличения силы, выносливости, улучшения точности ударов по мячу, координации двигательных действий. При повышении физических нагрузок улучшаются основные игровые навыки, режим работы мышечной системы. Этим обеспечивается структура для его приобретения. Только при регулярной и непрерывной тренировке достигается цель улучшить общую физическую подготовку. Структурированная часть всех тренировочных занятий является обязательной для всех занимающихся футболом. Не сразу, а в начальных этапах многолетних тренировок выявляется сущность общей физической подготовки. Она уменьшается, когда идет рост уровня спортивного мастерства, зато увеличивается доля специальной физической подготовки.

Она (СФП) создает условия повышения степени владения техническими приемами, способами игры, улучшит тактическое мастерство занимающегося, поможет овладеть его спортивной формой и повысит его психологическую подготовку. Соединяя, максимально развивая и комбинируя двигательные качества, достигается его основная цель. На основе игры в футбол, для решения данных задач предлагается выполнять специальные упражнения на развитие силы, согласованного ритма и скорости двигательных действий. Только через тренировки по другим видам спорта, подвижным и спортивные играм будут полезными и точными техническая, тактическая подготовка в футболе. Через общую физическую подготовку дополняется специальная физическая подготовка. Только при достижении практики определенного уровня общего развития предлагается проходить для решения его задач.

Практические положения исследования. Развитие двигательных навыков составляет основу характеристики этого раздела. Характеристика ловкости объясняется изящным, быстрым выполнением студента требований физических нагрузок, либо упражнений под резко меняющуюся обстановку. Забивание мяча в сложных положениях – это и есть выполнение полного набора физических действий фактически подготовленным игроком. Существенным признаком спортивного мастерства является ловкость. У развития ловкости нет возрастных ограничений и можно им заниматься в любом приспособленном месте, с самого начала занятий. Развивается это качество очень легко. У занимающихся показатели ловкости имеют тенденцию к увеличению в начале занятий, и процесс ее формирования заканчивается примерно в середине семестра. Кроме того, значительный рост развития ловкости наблюдается в возрастных диапазонах от 8 до 9 лет, от 11 до 12 лет, в зависимости от увеличения тренировочной нагрузки.

Гибкость для занимающегося футболом студента – это и подвижность опор в разных положениях тела, и способность мышцы к движениям с большой амплитудой. В футболе есть моменты, которые выполняются таким образом: обладая хорошей гибкостью, нападающий делает ловкие движения раньше, чем защитник соперников и спокойно направляет мяч в ворота соперников. Обычно, активное развитие гибкости наблюдается в возрасте 9-11 лет, а в некоторых случаях – с 4 до 6 лет. Принято, что эффективные возрастные периоды роста гибкости наступают в 9-10, 10-11 и 14-15 лет. Посредством гибкости развивается и ловкость, и сила, и скорость. От длины соединения мышц с опорной формой и мышечного тонуса зависит степень гибкости.

Способность, выполнять любые двигательные действия в очень высоком темпе называется быстротой. Характеризуется она скоростью и тактического мышления, выполнения технических восприятий и скоростью действий игрока. Именно, успеху каждого игрока и всей команды способствует скорость движений, в которой, постепенно увеличивая скорость, каждому игроку нужно развивать это умение.

Футболисты обладают этой способностью только в юности и необходимо далее развивать ее и в студенческие годы. По мнению экспертов, это качество иногда требует консерватизма. Развитие скорости связано с возрастом. В возрасте 7-12 лет скорость

передвижения развивается в очень высокой степени. У 14-15-летних движение иное, а после 15 лет наблюдается тенденция стабилизации.

Тренировочные упражнения для развития силы. На футбольном поле игрок должен правильно отбивать мяч, стремиться к намеченной цели, точно передавать мяч партнеру по команде и т.д. Для этого, конечно, нужны усилия.

Способность человека противостоять внешним препятствиям с помощью мышц называется – силой. Развитие силы ног является основным в футболе. Но, во время тренировок, чтобы развить силу группы мышц (шеи, плеч, спины, живота и ног), необходимо освоить необходимые усилия, которые могут помочь при резких, внезапных поворотах.

Обычно, сила преимущественно развивается в детском и подростковом возрасте (8-9, 10-11, 14-15 лет). Наиболее оптимальное развитие наблюдается в 8-11 лет с помощью выполнения акробатических, гимнастических и прыжковых упражнений.

Самым эффективным для динамических упражнений детей является 12-14 лет. Но, есть положительные опыты постепенного увеличения количества повторений в 15-16 лет.

Делается небольшой отдых с интервалом 20-30 сек, но после каждого выполненного упражнения. Во время перерыва рекомендуется выполнять дыхательную гимнастику.

Способность организма длительное время выполнять физическую работу в различных условиях – называется выносливостью. Это физическое качество во многом определяется функциональной техникой организма, его сферой оптимального выполнения.

Как и все качества, и выносливость динамично развивается в школьном возрасте. Наблюдается повышение работоспособности в 12-13 и в 15-16 лет. Причем, развитие ее интенсивности наблюдается в возрасте 16-17 лет.

Выносливость может формироваться за период до того, как организм занимающегося утомится во время тренировки. Основой формирования выносливости является регулярный интенсивный бег, езда на велосипеде, выполнение динамических силовых упражнений на высокой скорости, плавание и другие высокоинтенсивные физические упражнения. Футбол очень хорошо развивает и данное качество.

Увеличение выносливости. При выполнении упражнений следует учитывать пульс и отдых. В целях предотвращения негативных последствий для организма, частоту пульса не превышать выше 190 ударов в минуту. Время отдыха должно составлять от 1 минуты до 1,5 минут для бега на дистанции 30-80 метров и 3-4 минуты на дистанции 150-200 метров.

Выводы. Для физической подготовленности студентов средствами игры в футбол наблюдается развитие всего спектра двигательных качеств. Приведен в пример комплекс упражнений для повышения эффективности обучения. Есть наличие реализации процесса развития физической подготовленности студентов, занимающихся футболом. Также, достаточно освещены развитие их специальных двигательных качеств по разным направлениям. Компоненты, по которым необходимо уделять особое внимание, охвачены на высоком уровне.

Список литературы:

1. Андреев, С.Н. Футбол - твоя игра: кн. для учащихся средних и старших классов / С.Н. Андреев. – М.: Просвещение. – 1989. – С. 144.
2. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт. – 1991. – С. 288.
3. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт. – 1985. – С. 192.
4. Коробейник, А.В. Футбол: Самоучитель игры. – Ростов-на-Дону: – Феникс, – 2000. – С. 125.
5. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в СДЮШОР по футболу: методические рекомендации / А.А. Кузнецов. – М.: – 1990. – С. 69.
6. Лапшин, О. Учись играть головой / О. Лапшин // Физическая культура в школе. - 1992. - № 2-4. - С. 26-30.

**СПОРТ ҚАУІПСІЗДІГІ: ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖӘНЕ МЕДИЦИНАЛЫҚ
АСПЕКТІЛЕР//
БЕЗОПАСНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ: НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И
МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ//
SAFETY OF SPORTS: SCIENTIFIC, METHODOLOGICAL AND MEDICAL ASPECTS**

ӘОЖ 005.934

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДАҒЫ ҚАУІПСІЗДІК ШАРАЛАРЫ

**Темірғалиева С. Е. - аға оқытушы,
Торайғыров университеті КЕАҚ, Павлодар, Қазақстан
Айғужинова Г. З. - аға оқытушы,
Әлкей Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университеті КЕАҚ,
Павлодар, Қазақстан
Сайтбеков Н. Д. - PhD,
С. Баишев атындағы Ақтөбе университеті, Ақтөбе, Қазақстан,
Қабылбек А. Б. - оқытушы, Торайғыров университеті КЕАҚ,
Павлодар, Қазақстан**

Аңдатпа: Зерттеу дене шынықтыру сабақтарындағы жарақаттардың себептерін талдау мен алдын алуға арналған. Зерттеу әдістері әдеби деректерді теориялық талдауды, құжаттарды талдауды, бақылау мен сауалнаманы қамтыды. Көбінесе қауіпсіздік ережелерін сақтамаумен және жеткіліксіз дайындықпен байланысты жарақаттардың негізгі себептері анықталды. Балалар жиі жарақат алады. Ұсынымдар қауіпсіздік ережелерін қатаң сақтауды, оқытушылардың біліктілігін арттыруды және сабақтың қауіпсіз жағдайларын қамтамасыз етуді қамтиды.

Кілт сөздер: жарақаттар, дене шынықтыру, оқушылар, қауіпсіздік, профилактика, себептер, талдау, сабақтар, білім, денсаулық.

IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES SAFETY PRECAUTIONS

**Temirgalieva S. E., NJSC Toraiyrov University, Pavlodar, Kazakhstan
Aiguzhinova G. Z., NJSC Pavlodar Pedagogical University named after Alkey Margulan,
Pavlodar, Kazakhstan, Saytbekov N. D., Aktobe University named after S. Baishev, Aktobe,
Kazakhstan, Kabylbek A. B., Toraiyrov University, Pavlodar, Kazakhstan**

Abstract: The study focuses on the analysis of the causes and prevention of injuries in physical education lessons in schools. Study methods included theoretical analysis of literature data, document analysis, observation, and questionnaires. The main causes of injuries were identified, most often associated with non-compliance with safety rules and insufficient training. Boys are more likely to be injured. Recommendations include strict compliance with safety regulations, improving the skills of teachers and ensuring safe conditions for classes.

Keywords: injuries, physical education, schoolchildren, safety, prevention, causes, analysis, lessons, education, health.

Оқушылардың қауіпсіз мінез-құлық қағидалары білім беру мекемелерінде, отбасылар мен БАҚ-та талқыланатын білім беру процесінің ажырамас бөлігі болып табылады. Алайда, бұл ережелердің кең таралғанына қарамастан, біз оқушылардың түрлі жағдайларда, соның ішінде оқу сабақтарында ауыр жарақаттармен жиі бетпе-бет келеміз. Жарақат адам ағзасына әртүрлі факторлардың кенеттен әсері бола отырып, оның функциялары мен тіндерінің құрылымын бұзады. Қазіргі заманғы дене шынықтыру сабақтары, денсаулықты нығайтуға

ұмтылғанына қарамастан, оқушылардың қауіпсіздігін әрдайым қамтамасыз ете бермейді. Дене шынықтырудың үшінші сабағын білім беру стандартына енгізу оң қадам болып табылады, өйткені белсенді қозғалыс жалпы дене саулығына ықпал етеді. Алайда бұл шешімнің практикалық құндылығы дене шынықтыру сабақтарында жарақаттанудың алдын алу шараларын әзірлеу қажеттілігіне байланысты. Дене шынықтыру педагогтары мен оқушыларға практикалық ұсынымдар беру оқу уақытында жарақат алу қаупін едәуір төмендетуі мүмкін.

1. Қадағалау: Сабақтарды ұйымдастыру және өткізу мақсатында Павлодардың әртүрлі мектептерінде дене шынықтыру сабақтарының өткізілуін қадағалау.

2. Сауалнама жүргізу: 5-11 сынып оқушылары арасында дене шынықтыру сабақтарының деңгейін, мүкәммал мен жабдықтардың сапасын бағалауды, сондай-ақ білімін және қауіпсіздік ережелерін сақтауды қоса алғанда, олардың дене шынықтыру сабақтарын қабылдауын анықтау үшін сауалнама жүргізу.

3. Сұхбаттасу: Пәнді, мүкәммалды пайдалануды, қауіпсіздікті қамтамасыз етуді және т.б. қоса алғанда, дене шынықтыру оқытушыларымен олардың жұмыс әдістерін зерделеу үшін әңгімелесу.

4. Оқу жоспарлары мен материалдарын талдау: Оқушылардың білімі мен дағдыларының деңгейіне әсер ететін теориялық негіздерді, қауіпсіздік ережелерін және басқа да аспектілерді есепке алу дәрежесін анықтау үшін дене шынықтыру сабақтарына байланысты оқу жоспарлары мен әдістемелік материалдарды зерделеу.

5. Салыстырмалы талдау: Болжамды өзгерістерді енгізгенге дейінгі және одан кейінгі деректерді салыстыру (қатаң тәртіп, сапалы мүкәммалды пайдалану, қауіпсіз мінез-құлық қағидаларын зерделеу және т.б.) осы факторлардың мектеп оқушыларының білім деңгейіне, іскерлігі мен дағдыларына, сондай-ақ жарақаттану деңгейіне әсерін бағалау үшін.

Зерттеу нәтижелері дене шынықтыру сабақтарындағы тәрбие жұмысының жеткіліксіз деңгейімен, объективті емес төрешілікпен, ойын ережелерінің бұзылуымен және сыныптағы даулы жағдайлармен байланысты нашар тәртіп проблемасын көрсетеді. Бұл факторлар оқушыларға елемеушілік, асығыстық, өзін-өзі бақылау деңгейінің төмендеуіне және шоғырланудың болмауына әкеледі. Мұғалім тарапынан сақтандыруға жеткіліксіз назар аудару, тәсілдерге үйретпеу және пассивті сақтандыру қаражатын пайдаланбау да сабақтардың қауіпсіздігіне әсер ететін проблемалар ретінде атап өтіледі.

Мектепте дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыруда проблемалар анықталды: әдістемедегі қателер, мұғалімдердің біліктілігінің төмендігі, жабдықтардың жетіспеушілігі. Еңбекті урбанизациялау мен автоматтандырудың қазіргі заманғы үрдістері балалардың гиподинамиясын арттырады. Сабақ өткізу әдістерін жақсарту және оқушылардың дене шынықтыру белсенділігіне назар аударуды арттыру қажет.

Мектепте сабақтарды материалдық-техникалық жарактандырудың жеткіліксіздігі оқушылардың сапасы мен қауіпсіздігі үшін проблемалар туғызады. Шағын залдарды, қауіпсіздік аймақтарының жоқтығын, жарамсыз жабдықтарды және сабаққа дайындалмаған орындарды қамтиды. Дене шынықтыру сабақтарының қауіпсіздігі мен тиімділігін қамтамасыз ету үшін айтарлықтай түзету талап етіледі.

Залдар мен алаңдардың қанағаттанарлықсыз санитарлық-гигиеналық жай-күйі дене шынықтырумен айналысу үшін елеулі проблема тудырады. Оған желдеткіштің нашарлығы, жарықтың жеткіліксіздігі, шандану және дұрыс жобаланбаған спорт алаңдары кіреді. Бұдан басқа, бассейнде ауа мен судың төмен температурасы оқушылардың жайлылығы мен қауіпсіздігіне әсер етеді.

Көшеде сабақ өткізу кезінде ылғалдылық, жаңбыр, қар және қатты жел сияқты қолайсыз метеорологиялық жағдайлар дене шынықтыру сабақтарын өткізу үшін қосымша қиындықтар туғызады. Оқушыларды жеткіліксіз жерсіндіру де жарақат алу қаупін арттыруы мүмкін.

Дұрыс таңдалмаған киім мен аяқ киім жаттығуларды орындау кезінде жарақаттар мен қолайсыздықтарға әкелуі мүмкін. Ықтимал жарақаттарды болдырмау үшін сабаққа арналған дұрыс және жайлы киімді қамтамасыз ету қажет.

Жеке гигиена ережелерін сақтамау да ауру мен жарақат алу қаупін арттыратын проблема болып табылады [1-5].

Оқушыларды алдын ала дәрігерлік бақылаусыз жаттығуға жіберу және аурудан немесе жарақаттан кейін сабақты уақытынан бұрын бастау жаңа зақымдану қаупін арттырады. Оқушылардың денсаулық жағдайын қадағалау және жарақаттарды болдырмау үшін қажетті медициналық ұсынымдарды сақтау қажет.

Зерттеу нәтижелері:

1. Мектеп оқушылары дене шынықтыру сабақтарында түрлі жарақаттар алады.
2. Дене шынықтыру сабақтарында ең көп кездесетін жарақаттар жарақаттар мен жарақаттар болып табылады, алайда олар ауыр болып табылмайды және емделуге оңай.

3. Ер балалар қыздарға қарағанда, олардың тәртіпті мінез-құлқының төмендігінен, мектептен тыс дене шынықтырумен айналысудағы белсенділігінің төмендігінен және дене дайындығының нашар дамуынан жиі жарақат алады.

4. Дене шынықтыру сабақтарындағы жарақаттардың негізгі себептеріне қауіпсіздік ережелерін білмеу немесе сақтамау, балалардың дене бітімінің нашар дамуы, жүктемеге нашар дайындық, қатаң тәртіптің болмауы және ескі немесе сынған жабдықтарды пайдалану жатады.

Зерттеуді талқылау:

Зерттеу оқушылар арасындағы жарақаттану деңгейін төмендету үшін мектептерде дене шынықтыру сабақтарын өткізу шарттары мен әдістерін жақсарту қажеттілігін анықтады. Бұл қауіпсіздік ережелерін неғұрлым қатаң сақтауды, оқушылардың дене шынықтыру деңгейін арттыруды, сапалы жабдықтарды қамтамасыз етуді және спорт алаңдарында қауіпсіздік аймақтарын жайластыруды қамтиды.

Дене шынықтыру сабақтарында жарақат алу қаупін төмендету үшін:

- қауіпсіздік ережелері және жаттығуларды орындау техникасы бойынша оқушыларға нұсқау беру;

- қатаң тәртіпті сақтау және оқушылардың іс-қимылын бақылау;

- спорт алаңдарын сапалы жабдықтауды және оларға тұрақты қызмет көрсетуді қамтамасыз ету;

- әр сабақтың алдында жаттығу жүргізуге және сабақ орнының жай-күйін бақылауға;

- оқушыларды сабақтан тыс уақытта дене шынықтырумен шұғылдануға және спорт секцияларына баруға ынталандыру.

Бұл шаралар жарақаттар санын азайтуға және оқушылардың жалпы әл-ауқатын арттыруға ықпал етуі тиіс.

Зерттеу дене шынықтыру сабақтары оқушылардың денсаулығына елеулі қауіп төндіруі мүмкін екенін растайды. Әсіресе, сабақтарды жоспарлау және өткізу кезінде балалар ағзасының скелеттің аяқталмаған қалыптасуы және байлам аппаратының әлсіздігі сияқты ерекшеліктерін ескеру маңызды. Сабақ нәтижесінде алынған жарақаттар жұмысқа қабілеттілігін уақытша жоғалтуға ғана емес, психологиялық жарақат пен тіпті мүгедектікті қоса алғанда, ұзақ зардаптарға да әкеп соғуы мүмкін.

Спорттық жарақаттар спорттық нәтижелерге және оқушыларды дене шынықтырумен айналысуға ынталандыруға айтарлықтай әсер етеді. Мұндай жарақаттардың алдын алу қауіпсіздік ережелерін қатаң сақтауды ғана емес, сондай-ақ әрбір оқушының жеке ерекшеліктерін де ескеруді талап етеді.

Бұл проблемаларды шешу оқушыларды қауіпсіздік ережелеріне үйретуді, дене шынықтыру мұғалімдерінің біліктілігін арттыруды, сапалы жабдықтарды қамтамасыз етуді және сабақтар үшін қауіпсіз жағдайлар жасауды қамтитын кешенді тәсілді талап етеді. Тек осылайша ғана дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың денсаулығы мен қауіпсіздігін қамтамасыз етуге және олардың толыққанды физикалық және психологиялық дамуына ықпал етуге болады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. - 4-е изд. - М.: Спорт, 2021. - 520 с.
2. Бальсевич В.К. Балалар мен жастарға дене тәрбиесін ұйымдастырудың баламалы нысандарының тұжырымдамасы//Дене шынықтыру: тәрбие, білім, жаттықтыру, 1996. - № 1. - Б. 37-40
3. Велитченко В. К. Дене шынықтыру жарақатсыз. М.: Ағарту, 1993. - 128 б.
4. Грачев О.К. Дене шынықтыру: Оқу құралы/Доцент Е.В.Харламовтың редакторы. - М.: ИКЦ «Наурыз», 2005. - 464 б.
5. Гуссмов А. Х. Дене шынықтыру-сауықтыру тобы. - М.: «ФКиС», 2008, -190 б.

УДК 796.011

ТРАВМАТИЗМ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА В УСЛОВИЯХ ИХ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ

**Жийяр М.В. – доктор педагогических наук, профессор, проректор по НИР
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия**

Аннотация: статья посвящена одной из важных проблем современного спорта – исследованию причин и механизмов травматизма спортсменов игровых видов спорта в тренировочном процессе и соревнованиях. Профессионализация игровых видов спорта в настоящее время характеризуется свойственной этому интенсификацией тренировочной и соревновательной практики. Поэтому выявление основных риск-факторов травматизма позволяет определить эффективные средства и методы решения данной проблемы. На примере гандбола, показано, что игровые виды спорта, по-прежнему лидируют по числу травм на соревнованиях, а соотношение числа травм в играх и на тренировке с возрастом все более повышается в условиях роста конкуренции соревнований. Анализ доступных источников и собственных наблюдений позволил систематизировать внутренние и внешние факторы риска получения травм спортсменами. Полученные в исследовании данные позволяют определить направления оптимизации тренировочного процесса и требования к эффективному управлению спортсменами в ходе соревнований.

Ключевые слова: игровые виды спорта, травматизм, факторы риска

INJURIES OF ATHLETES OF GAME SPORTS UNDER THEIR PROFESSIONALIZATION

Gillard M.V., The Russian University of Sport “GTSOLIFK”, Moscow, Russia

Abstracts: the article is devoted to one of the important problems of modern sports – the study of the causes and mechanisms of injuries to athletes of game sports in the training process and competitions. Professionalization of game sports is currently characterized by the intensification of training and competitive practice inherent in this. Therefore, identifying the main risk factors of injury allows us to determine effective means and methods for solving this problem. Using handball as an example, it is shown that game sports are still leading in the number of injuries in competitions, and the ratio of the number of injuries in games and during training increases with age in the context of increasing competition in competitions. Analysis of available sources and our own observations made it possible to systematize internal and external risk factors for injury to athletes. The data obtained in the study allow us to determine the directions for optimizing the training process and the requirements for effective management of athletes during competitions.

Keywords: game sports, injuries, risk factors

Введение. Анализ современных тенденций развития спортивных игр показывает, что их профессионализация приводит к физическим и психическим нагрузкам спортсменов на уровне их предельных возможностей.

Спортивная травма является результатом действия группы риск-факторов, каждый из которых может нанести существенный урон здоровью спортсмена, нарушить целостность тренировочного процесса, остановить рост спортивных результатов, что особенно проблематично в профессиональном спорте. По данным зарубежных специалистов 2/3 травм случаются во время соревнований, и только 1/3 в тренировочном процессе, а на каждые 1000 часов занятий приходится в среднем 2 травмы [4].

Анализ травматизма спортсменов на летних Олимпийских играх 2020 года в Токио во многом повторяет картину Олимпийских игр 2016 г. в Рио-де-Жанейро и показывает, что игровые виды спорта, по-прежнему, относятся к числу наиболее травмоопасных (Рисунок 1). На играх в Токио среди игровых видов спорта на 1-е место по травматизму вышел гандбол, как вид спорта с разрешенными правилами соревнований силовым противостоянием спортсменов. При этом соотношение травм в соревнованиях по отношению к тренировке постепенно все более повышается в сторону роста конкурентной борьбы в официальных матчах – как в мужском, так и женском гандболе (Таблица 1).

Таблица 1. Соотношение травматизма гандболистов разного возраста в тренировке и соревнованиях

Показатели	Соотношение травматизма гандболистов разного возраста в тренировке и соревнованиях, %							
	возраст, лет							
	14 и менее		15-21		22-35		более 35	
Условия	М	Д	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Игра	49,1	53,6	64,2	66,7	73,7	73,5	85	74
Тренировка	50,9	46,4	35,8	33,3	26,3	26,5	15	26

Начиная с возраста 15-21 года (период первых больших успехов) число травм на соревнованиях практически увеличивается вдвое, что может, кроме иных факторов, являться результатом форсирования подготовки.

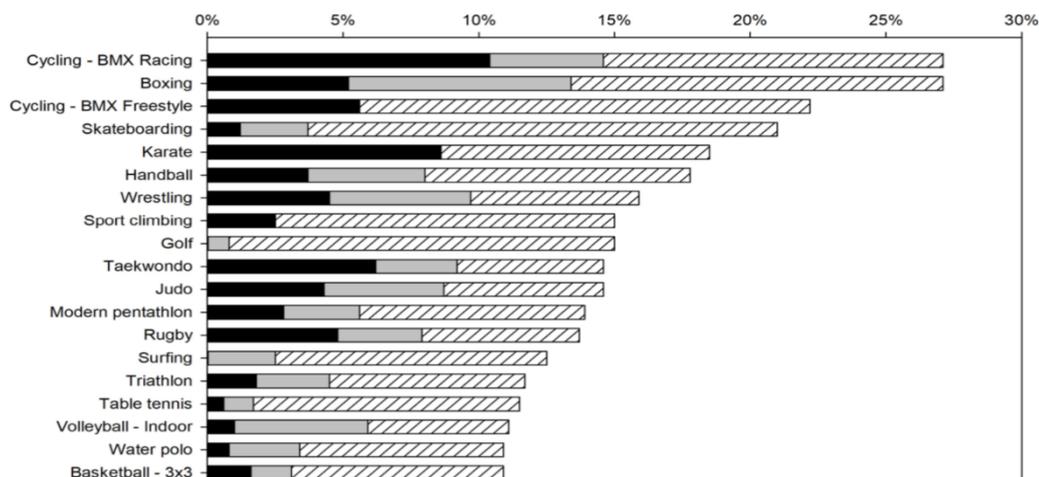


Рисунок 1. Травматизм спортсменов на летних олимпийских играх в Токио в 2020 г. (по данным Soligard T, et al., 2022)

Анализ риск-факторов травматизма гандболистов показывает, что кроме выявления механизма и условий получения спортсменами типичных травм, следует учитывать

внутренние, внешние и случайные факторы риска. К внешним факторам педагогического характера, приводящим к травмам спортсменов (Рисунок 2), следует отнести профессиональные ошибки спортивного педагога: несоблюдение закономерностей и принципов спортивной тренировки, форсирование подготовки молодых спортсменов к участию в соревнованиях, недостатки в организации и проведении тренировочных занятий, отсутствие систематических мероприятий по профилактике травм и укреплению здоровья спортсменов, а также психологические предпосылки получения травм спортсменами (особенности личности, уровень стресса и др.).

Наиболее характерными травмами для профессиональных гандболисток являются:

1) Травмы коленей (связочный аппарат, мениски), возникающие при прыжках и резких разворотах – 34% [4].

2) Травмы запястья и пальцев, возникающие при контакте с мячом – 23% (при падении на ладонь с вытянутой рукой) [1].

3) Травмы капсульно-связочного аппарата плечевого сустава, возникающие при падениях и рывках – 16% [2].

4) Травмы локтевых суставов, возникающие при падениях, толчках – 9%.

5) Травмы голеностопных суставов, возникающие при падении в момент ходьбы или бега с резким переразгибанием голени – 8% [3,4].

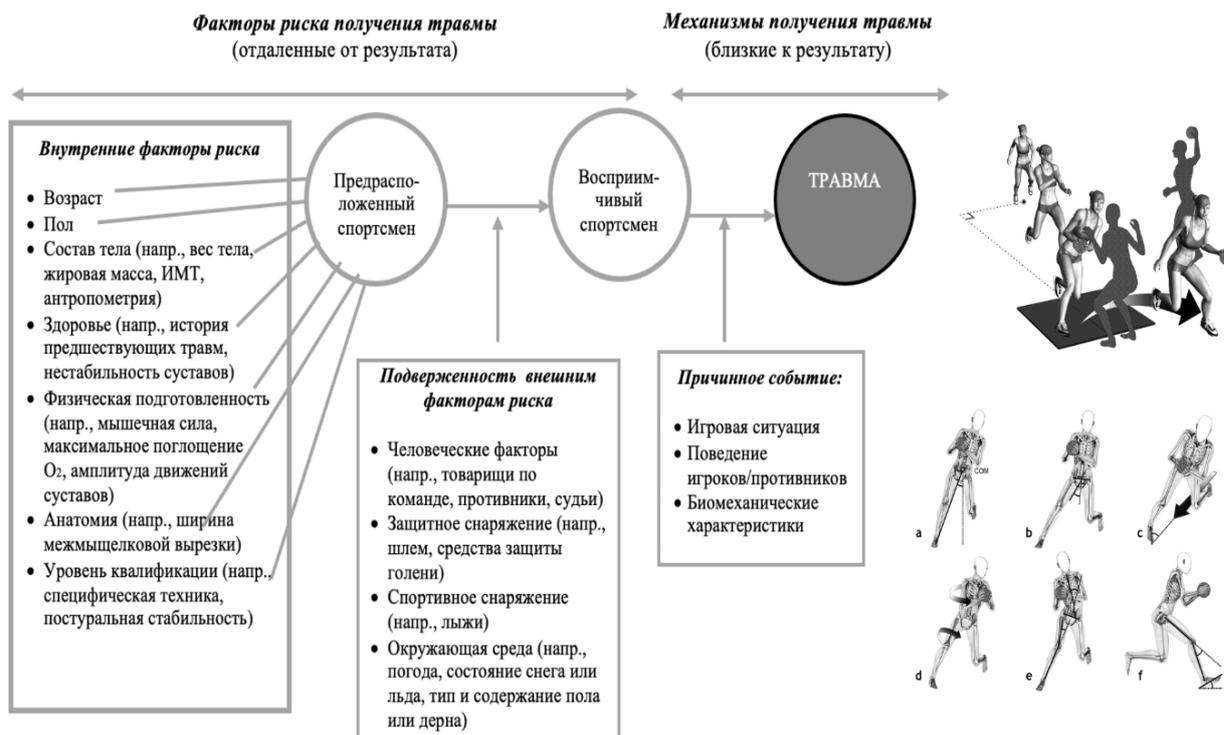


Рисунок 2. Риск-факторы травматизма гандболистов

По механизму возникновения травмы в гандболе различают на:

– повреждения, связанные с падениями, столкновениями, ударами, то есть прямым механизмом травмы (47% всей патологии);

– повреждения, связанные с непрямым механизмом травмы (резким некоординированным сгибанием, разгибанием, скручиванием в суставах) – 32%;

– повреждения, связанные с так называемым комбинированным механизмом травмы (скручивание в суставе с последующим падением) – 21%.

Анализ динамики случаев травм у гандболистов до 19 лет в матчах Чемпионата Европы, показывает их рост во 2-м тайме, а также пик в середине 1-го и 2-го тайма. Минимизация травм в этом случае требует лучшей подготовки игроков и управления заменами по ходу матчей, не допуская «усталостных» травм.

Таблица 2. Динамика травм в ходе матчей на Чемпионате Европы среди гандболистов до 18 лет

Кол-во травм	Время, мин					
	Первый тайм матча			Второй тайм матча		
	1-10	11-20	21-30	31-40	41-50	51-60
<i>Всего за турнир</i>	5	4	12	11	14	10
	21			35		

Анализ источников и результаты собственных исследований позволяют выделить важные аспекты минимизации травматизма не только профессиональных, но и начинающих гандболистов:

- повышение собственного профессионализма тренеров;
- повышение уровня функциональных возможностей и технической подготовленности гандболистов при подготовке к соревнованиям;
- повышение скоростно-силовых способностей как важнейших для гандбола физических качеств;
- обучение начинающих гандболистов рациональной технике перемещений, и особенно приземлений после выполнения бросков в безопорном положении, технике остановки и изменения направления движений;
- индивидуализация тренировочно-соревновательных нагрузок;
- рациональное сочетание нагрузок и отдыха;
- мониторинг состояния и подготовленности спортсменов;
- систематическое применение в тренировочном процессе комплексов упражнений на укрепление суставно-связочного аппарата спортсменов.

Заключение. В игровых видах спорта, особенно в командных, сохранение здоровья спортсмена, обеспечение безопасности занятий и соревнований имеет важное значение не только для самого спортсмена, но и выполняет важную социальную роль спорта, показывая обществу возможности всестороннего развития человека. Знание риск-факторов спортивных травм определяет необходимость применения широкого спектра профилактических мероприятий, повышает требования к профессиональной компетентности спортивных педагогов и арбитров, организаторов спортивных соревнований, всех лиц, участвующих в подготовке спортсменов. В свою очередь, это обуславливает рост требований к подготовке специалистов в образовательных организациях высшего и среднего специального образования, что позволит сохранять здоровье спортсменов, достигать высоких спортивных результатов, увеличивать их спортивное долголетие.

Список литературы:

1. Аввакумова Л.А., Жийяр М.В. Спортивный травматизм как педагогическая проблема //Иноватика в современном мире: опыт, проблемы и перспективы развития: Сб. науч.ст. – Уфа: Изд. НИЦ Вестник науки, 2020. – С.178-183.
2. Аввакумова Л.А. Травматизм гандболистов 18-20 лет //Актуальные научно-методические проблемы подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. – М: РГУФКСМиТ, 2019. - С.249-254.

3. Игнатьева В.Я., Игнатьев А.А. Локализация травм у гандболисток высокой квалификации различного игрового амплуа //Сб. трудов молодых ученых и студентов. – М.: Изд-во «Физкультура, образование и наука», 2000. – С.158-164.

4. Myklebust G., Engebretsen L. Injury Mechanisms for Anterior Cruciate Ligament Injuries in Team Handball. The American Journal of Sports Medicine, Vol. 32, No. 4.p.1002-1012.

5. Soligard T, et al. New sports, COVID-19 and the heat: sports injuries and illnesses in the Tokyo 2020 Summer Olympics Br J Sports Med 2022; 0:1–9. doi:10.1136/bjsports-2022-106155.

УДК 796.02

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИКЛАДНОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ РИСКОВ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

**Колтошова Т.В. – кандидат педагогических наук, доцент
Омский государственный технический университет, Омск, Россия**

Аннотация: Функциональные изменения мышечного корсета влияют на человека в течение длительного исторического периода, включая наследственную предрасположенность. Данные нарушения обычно связывают с жалобами на возникновение боли в спине, снижающие работоспособность организма человека в любом возрасте, в том числе и студенческом М.Ш. Билалов, с соавт. 1980. При этом функциональные изменения мышечного корсета часто встречаются у спортсменов В.А. Челноков, 2004; Е. Г. Скрябин, 2018. По данным проведенных исследований выявлено, что их возникновение, как правило, спровоцировано острой травмой при занятиях спортом. Основной задачей являлось восстановление работоспособности У.З. Айткалиева, 2021, при занятиях баскетболом); Г. И. Анохин, 2020 – волейболом; А.А. Мозгот, 2018 – пауэрлифтингом; В.А. Лушников, 2019 – плаванием.

Ключевые слова: профилактика, функциональные изменения мышечного корсета, прикладная кинезиология, студенты-спортсмены.

POSSIBILITIES OF APPLIED KINESIOLOGY IN PREVENTING THE RISKS OF FUNCTIONAL DISORDERS OF THE MUSCLE CORSET DURING SPORTS Koltoshova T.V., Omsk State Technical University, Omsk, Russia

Abstract: Functional changes in the muscular corset affect a person over a long historical period, including hereditary predisposition. These disorders are usually associated with complaints of back pain, which reduce the performance of the human body at any age, including student M.Sh. Bilalov, et al. 1980; Tarabrina, V.A. et al., 2019. At the same time, functional changes in the muscular corset are often found in athletes V.A. Chelnokov, 2004; E. G. Skryabin, 2018. According to the conducted studies, it was revealed that their occurrence, as a rule, is provoked by an acute injury during sports. The main objective was to restore the working capacity of U.Z. Aitkalieva, 2021, when playing basketball); G.I. Anokhin, 2020 - volleyball; A.A. Mozgot, 2018 - powerlifting; V.A. Lushnikov, 2019 - swimming.

Keywords: prevention, functional changes in the muscle corset, applied kinesiology, student-athletes.

Поиск эффективных и доступных комплексных средств профилактики рисков функциональных изменений мышечного корсета студентов-спортсменов, чрезвычайно важен (Докл. науч. группы экспертов ВОЗ, 1992; А.Ф. Каптелин, 1986; А. Зембатьи с соавт, 1986; М.А. Еремускин, 2017).

Теоретический анализ показывает, что в накопленных учеными знаниях об онтогенезе человека и организации его физической активности недостаточно уделяется внимания этому вопросу с позиции прикладной кинезиологии (В.К. Бальсевич, 2009). Он базируется на теории двигательных-чувствительных рефлексов М.Р. Могеновича (1964), функциональных систем П.К. Анохина (1975) и может явиться «концептуальным мостом» в междисциплинарных исследованиях. С полным основанием к ним следует отнести прикладную кинезиологию, являющуюся «трамплином» к использованию кинезиологических средств в учебной, тренировочной и обычной жизнедеятельности спортсменов Л.Ф. Васильева, (2015).

В 60-е гг. прошлого столетия широкое распространение получило программированное обучение, реализация теоретических и методических его аспектов наблюдалась и в сфере физического воспитания, имеющего свои отличия от других видов. Это связано с практическим выполнением двигательных действий в процессе обучения, то есть взаимодействия не только умственной, но и нервно-мышечной систем человека. При этом использование кинезиологических средств занимает одно из ведущих мест. Для разработки технологии программированного обучения кинезиологической профилактики рисков функциональных изменений мышечного корсета при занятиях спортивной деятельностью на предварительном этапе эксперимента было проведено анкетирование 974 студентов-юношей 1-го курса Омского государственного технического университета, выбравших для занятий спортивной деятельностью: баскетбол, волейбол, пауэрлифтинг и плавание. Установлено, что для большинства из них, имеющиеся функциональные изменения мышечного корсета уже в этом возрасте являются значимым, но не осознаваемым фактором личной ответственности за их устранение с помощью использования специально направленных средств физической культуры.

В формирующем эксперименте приняли участие 240 студентов – спортсменов, по 60 человек в (экспериментальной – 30) и (контрольной – 30), занимающиеся баскетболом (60 чел.), волейболом (60 чел.), пауэрлифтингом (60 чел.), плаванием (60 чел.), обучающиеся в энергетическом, машиностроительном, нефтехимическом, радиотехническом институтах и факультете информационных технологий Омского государственного технического университета.

При этом основной направленностью выполняемой физической нагрузки явилось их влияние на функциональное состояние мышечного корсета студентов, включая позвоночник. Основными базовыми движениями при занятиях баскетболом являются беговые прыжковые упражнения, броски и передачи мяча.

Особенностью игры в волейбол является ее полиструктурная форма выполнения упражнений преимущественно прыжкового и ударного характера. Ведущими травмирующими факторами в баскетболе и волейболе являются звенья верхних и нижних конечностей, а также поясничная часть позвоночника, нарушение которых составляют 56% (З.В. Сыроватко, 2019). (Ю.Ю. Карева, Т. Е. Гордеева, 2019). При занятиях пауэрлифтингом чаще всего травмируется верхний плечевой пояс и поясничная часть позвоночника. У студентов занимающимся плаванием, происходит некоторое усугубление функционального состояния мышечного корсета спины, в виде чрезмерного его напряжения (О.В. Козыдуб, 2019).

Рассмотренные нами характеристики, выбранных студентами видов спортивной деятельности: баскетбол, волейбол, пауэрлифтинг и плавание, послужили основанием для разработки спецкурса «Кинезиологическая профилактика функциональных изменений мышечного корсета студентов в системе физического воспитания» теоретико-практического содержания, включающего различные кинезиологические средства (унифицированное плавание, вертикальное вытяжение и горизонтальное провисание в воде; резистивная и разгрузочная гимнастика).

Одним из основных кинезиологических средств явилась разработанная нами методика унифицированного плавания – комбинированный способ: брасс при помощи рук, кроль при

помощи ног с использованием ласт. Для полного расслабления мышц спины и разгрузки позвоночника, а также уменьшения компрессии нервных корешков обязательно включение горизонтального провисания и вертикального вытяжения на глубокой части бассейна, с использованием нудла и каната, разделяющего дорожки.

В процессе выполнения унифицированного плавания был использован метод электронейромиографии (ЭНМГ), позволяющий определить уровень напряжения нервного волокна верхних и нижних конечностей.

Данное исследование проводилось врачом-неврологом высшей категории А.И. Пак на аппарате «Нейро-ЭМГ Микро» фирмы «Нейрософт» (Рег.удостоверение Минздрава РФ N ФСР 2010/09381, Россия).

Выявленные изменения параметров формы и амплитуды М – ответа по каждому виду отмечаются в экспериментальной и контрольной группах. Кроме того, было проведено определение скорости распространения возбуждения по моторным волокнам (СРВ) у тех же студентов (таблица 1).

Таблица 1. Показатели скорости распространения возбуждения по моторным волокнам (СРВ)

Вид нерва	этап эксперимента	Виды спорта				
		Баскетбол		Волейбол	Пауэрлифтинг	Плавание
		часть тела	показатель (мВТ)	показатель (мВТ)	показатель (мВТ)	показатель (мВТ)
Срединный нерв (Abductorpolices) N = 7,0±3мВТ	1	правая рука	7,0	7,0	5,7	7,0
		левая рука	7,0	7,0	6,1	7,0
	2	правая рука	7,0	7,0	6,4	7,0
		левая рука	7,0	7,0	6,5	7,0
Лучевой нерв (N. radialis), N=3,5мВТ	1	правая рука	2,4	3,5	3,5	2,9
		левая рука	2,7	3,5	3,5	3,1
	2	правая рука	2,8	3,5	3,5	3,2
		левая рука	3,3	3,5	3,5	3,3
Подкрыльцовый нерв (n.n. axillaries), N=9,6мВТ	1	правая рука	6,3	6,0	9,6	9,6
		левая рука	6,8	6,4	9,6	9,6
	2	правая рука	7,9	7,3	9,6	9,6
		левая рука	8,3	7,4	9,6	9,6
Малоберцовый нерв (peroneus), N=8,97мВТ	1	правая нога	6,4	8,7	8,84	8,0
		левая нога	6,2	6,4	8,8	7,7

	2	правая нога	7,8	8,7	8,87	8,4
		левая нога	7,2	7,2	8,8	8,1
Бедренный нерв (n. femoralis) N=11мВТ	1	правая нога-	9,5	10,7	6,3	10,8
		левая нога-	8,2	9,3	9,4	10,9
	2	правая нога-	9,8	11	8,2	11
		левая нога-	9,5	9,9	9,9	11

Примечание: 1 –до, 2 – после эксперимента

Срединный нерв: Короткая мышца, отводящая большой палец руки (берет свое начало в сухожилиях длинной ладонной мышцы а также мышцы отводящей большой палец мышц сгибателей/ Сегментарная иннервация по большей части представлена С8-Th1. (шейно-грудной отдел позвоночника; **Лучевой нерв** - (является «главным разгибателем» верхней конечности (С5-С8, Th1 шейно-грудной отдел);

Подкрыльцовый нерв - иннервирует дельтовидную и малую круглую мышцы, плечевой сустав (его латеральный корешок, С6-С7 шейный отдел); **Малоберцовый нерв** - образован волокнами LIV, LV, SI, SII нервов (поясничный отдел позвоночника; **Бедренный нерв**–иннервирует подвздошную и большую поясничную мышцы (LII – LIVпоясничный отдел)

Таким образом, проведенное до и после эксперимента электронейромиографическое исследование в процессе использования кинезиологических средств в воде позволило выявить срочную реакцию, определяющую возможность профилактического воздействия на нервно-мышечный аппарат занимающихся (таблица 1). В конце эксперимента выявлено положительное влияние улучшения показателя скорости распространения возбуждения по моторным волокнам (СРВ), по сравнению с выявленными до начала эксперимента неблагоприятными изменениями в виде перенапряжения нервных волокон, верхних и нижних конечностей у студентов по каждому из выбранных видов спортивной деятельности.

Список литературы:

- Каптелин А. Ф. Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии. – Москва: Медицина, 1986. – 222 с.
- Физиотерапия / А. Зембатьй, В. Хромец, З. Любич-Рудничкая [и др.] ; под ред. М. Вейсса, А. Зембатого ; пер. с польского И. В. Осечинского. – Москва: Медицина, 1986. – 495с.
- Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – Москва: Советский спорт, 2009. – 218 с.–ISBN 978-5-9718-0311-9.
- Васильева Л.Ф. О возможностях прикладной кинезиологии в спорте высших достижений //Лечебная физкультура и спортивная медицина. –2015.– № 5 (131).–С. 58–61.
- Сыроватко З.В. Травмы в волейболе, их процентное соотношение // Актуальные научные исследования в современном мире. –2019.– № 1-5(45). – С. 102–105.
- Козыдуб, О.В. Современные подходы к физической подготовке и профилактике травматизма в плавании // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Сер. Гуманитарные науки. –2019. –№9. – С. 77–79.

**ТУРИЗМ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ЖӘНЕ
ДЕНСАУЛЫҚТЫ НЫҒАЙТУДЫҢ НЕГІЗІ//
ТУРИЗМ, КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ//
TOURISM IS THE BASIS FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AND
HEALTH PROMOTION**

УДК 338.75

**ТУРИЗМ В КАЗАХСТАНЕ: ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ, ПРОБЛЕМЫ
И ПЕРСПЕКТИВЫ В РАМКАХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ЭКОНОМИКИ**

Нурашева К.К., доктор экономических наук, профессор кафедры туризма и сервиса
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Аннотация. Исследование потенциала туризма в Казахстане открывает новые возможности для граждан узнать больше о своей стране, её природных богатствах, культурном разнообразии. Цель исследования: анализ основных проблем туристической отрасли, определение перспектив развития. Проведен контент-анализ на основе официальных источников, интернет-порталов турфирм, туроператоров, сайтов международных организаций сферы туризма и путешествий. Отмечено, что выездной туризм намного популярнее внутреннего, что обусловлено соотношением цены и качества, конкуренции на отечественном рынке туруслуг является причиной высокой стоимости внутреннего туризма. Ограничительный фактор для внутреннего туризма – сезонность. Основными тенденциями внутреннего туризма определены: предпочтения граждан безопасного отдыха в кругу близких людей; технологизация и цифровизация в части бронирования туров, билетов, проживания, оплаты услуг, внедрение онлайн экскурсий и виртуальных путешествий; развитие туристских продуктов «тур выходного дня» и турпродуктов с содержательной программой.

Ключевые слова: туризм, проблемы, перспективы,

**TOURISM IN KAZAKHSTAN: DEVELOPMENT TRENDS, PROBLEMS AND
PROSPECTS IN THE FRAMEWORK OF DIGITALIZATION OF THE ECONOMY
Nurasheva K.K., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan**

Abstract. The study of the tourism potential in Kazakhstan opens up new opportunities for citizens to learn more about their country, its natural resources, and cultural diversity. The purpose of the study: to analyze the main problems of the tourism industry, to determine development prospects. A content analysis was conducted based on official sources, Internet portals of travel agencies, tour operators, and websites of international organizations in the field of tourism and travel. It was noted that outbound tourism is much more popular than domestic tourism, which is due to the price-quality ratio; competition in the domestic tourism market is the reason for the high cost of domestic tourism. The limiting factor for domestic tourism is seasonality. The main trends in domestic tourism are: citizens' preferences for safe holidays with loved ones; technologization and digitalization in terms of booking tours, tickets, accommodation, payment for services, introduction of online excursions and virtual travel; development of tourist products "weekend tour" and tourist products with a meaningful program.

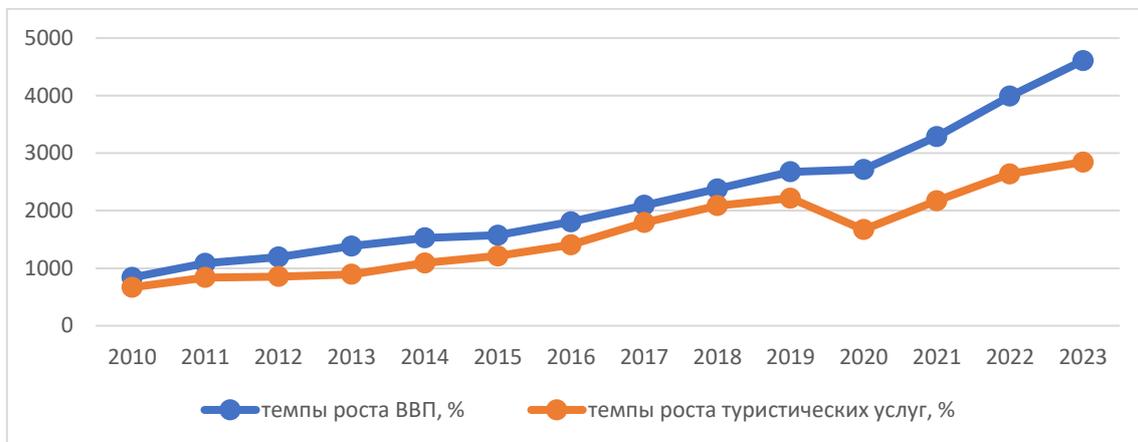
Keywords: tourism, problems, prospects.

Введение. Туризм является крупнейшим, быстро развивающимся сектором экономики, темпы роста его примерно в 2 раза превышают темпы роста других отраслей. Туризм не требует крупных инвестиций, вложения окупаются за короткие сроки, обучение персонала не столь сложно, как например, в медицине. На сферу туризма приходится около 10 % мирового совокупного продукта, 30 % мирового экспорта услуг, 7 % мировых инвестиций, 10 % рабочих мест и 5 % всех налоговых поступлений [1]. Выступая важным сегментом внешней торговли, туризм, предполагает экспортно-импортные операции в виде услуг, приносит казне существенный доход. Внутренний туризм играет важную роль в развитии экономики страны, популяризации её культурного наследия и укреплении национального самосознания. Уникальные природные ландшафты, богатая история, разнообразие традиций и гостеприимство казахстанского народа делают путешествия привлекательными как для местных жителей, так и для иностранных гостей. Казахстан. Обладая огромной территорией, страна предлагает туристам множество направлений: от живописных гор Алатау и бескрайних степей до древних городов Шёлкового пути и современных мегаполисов. Развитие внутреннего туризма в последние годы стало приоритетной задачей государства, направленной на повышение доступности туристических объектов, улучшение инфраструктуры и создание комфортных условий для путешественников. Благодаря туризму Казахстану удалось достичь узнаваемости и привлечь иностранных туристов, а также увеличить приток казахстанцев во внутренний туризм. Однако недостаточное финансирование мер по продвижению страны на туристском рынке, слабое развитие инфраструктуры в туристских локациях, ненадлежащее качество сервиса не позволяют быть конкурентными на мировом рынке [2]. В структуре ВВП Казахстана туризм занимает всего 1,8%. Поэтому цель данной статьи - анализ основных проблем туристической отрасли страны и определение на их основе перспектив развития.

Методология исследования. Для достижения цели исследования использованы методы статистического, системного и сравнительного анализа. Проведен контент-анализ на основе информации в официальных источниках, интернет порталах турфирм или туроператоров, а также на сайтах международных организаций в сфере туризма и путешествий. В ходе анализа политики управления отраслью изучены Стратегия и Концепция развития туристской индустрии, что позволило понять политику государства в сфере туризма, приоритеты на будущее и направления решения проблем. Богатый статистический материал позволил исследовать динамику важнейших индикаторов развития индустрии туризма в Казахстане. Проведен сравнительный анализ основных показателей отрасли в разные периоды и показаны возможности для роста отрасли. Привлечен обширный материал Бюро национальной статистики РК, Всемирного совета по туризму и путешествиям (WTTC), порталов inform.kz, World Tourism Organization (UNWTO), НК «Казахтуризм», «Energy prom» и др. Развитие туризма в среднесрочной перспективе предусмотрено в Государственной программе развития отрасли до 2025г., где указывается возрастающая роль внутреннего туризма в условиях глобальных ограничений, становление отрасли в качестве нового источника роста экономики, обеспечивающего 3 мультипликативный эффект для развития смежных секторов национальной экономики [3].

Результаты исследования. Следует отметить некоторые особенности туристического рынка в Казахстане. Выездной туризм намного популярнее внутреннего, что обусловлено соотношением цены и качества, оба вида туризма стоят примерно одинаково, однако уровень сервиса и условия отдыха за границей значительно лучше. Сезонность является ограничительным фактором для внутреннего туризма. Выездной туризм географически широко представлен: Турция, ОАЭ, Китай, Таиланд, Южная Корея. Отсутствие конкуренции на отечественном рынке туруслуг является причиной высокой стоимости внутреннего туризма. Основной инструмент рекламного продвижения сегодня – это социальные сети и другие цифровые источники информации (больше всего востребованы Instagram, 2GIS). Характерна низкая возвращаемость в туристские дестинации, т.к. большинство мест

ориентировано только на разовое посещение, почти нет развлекательных программ, мало новых маршрутов, система предоставления скидок на повторное посещение не предусмотрена. Одной из причин, как мы полагаем, является недостаток вложений в отрасль, что видно по отстающим темпам роста относительно ВВП Казахстана [4] (рис. 1).



Непосредственно для отдыха и оздоровления в курортных зонах перемещались по РК всего 412,6 тыс. казахстанцев. В качестве туристов особо охраняемые природные территории посетили 2,1 млн. человек [4]. Число посетителей гостиниц выросло, однако другие места размещения, развлекательные и познавательные учреждения малопопулярны, скорее всего, из-за низкого сервиса и культуры обслуживания (таблица 1). Из 8,1 млн зарегистрированных посетителей только 1,2 млн. останавливались в домиках, бунгало, турбазах, домах отдыха, кемпингах, туристских лагерях или трейлерах. Конечно, есть ещё «серая» часть этого рынка - нелегальная сдача внаём квартир и комнат, но подсчитать её долю не представляется возможным.

Таблица 1. Распределения посетителей по местам размещения, тыс. чел.

№	Места размещения	2022	2023
1	Гостиницы с рестораном	7335,2	8139,3
2	Гостиницы без ресторана	3776,3	4126,6
3	Одноэтажные бунгало, шале, коттеджи, небольшие домики и квартиры	827,4	937,1
4	Дома отдыха	130,6	121,8
5	Туристские базы	112,8	118,2
6	Детские лагеря	92,4	88,9
7	Кемпинги	39,1	40,3
8	Мотели	13,7	17,0
9	Пансионаты	20,6	16,1
10	Туристские лагеря	1,8	9,3
11	Трейлерные парки, развлекательные городки, охотничьи и рыболовные угодья	0,6	0,4

Источник: [4].

Чаще всего в рамках путешествий по территории страны казахстанцы предпочитают посещать Алматы и Алматинскую область (53,2%), а также Астану и Акмолинскую область (44,6%). Замыкают тройку популярных направлений для внутренних туристов южные регионы, включая третий мегаполис Шымкент и популярный у туристов Туркестан (30,2%) [5]. Сформирована нормативно-правовая база, разработан ряд стратегических документов,

приняты меры государственной поддержки, направленные на развитие отрасли. Сегодня основной акцент делается на развитие въездного туризма. Только на субсидии за привлечение иностранных туристов в 2023-м бюджет выделил 122 млн. тенге, в 20 раз больше показателя предыдущего года.

В списке мероприятий числятся масштабные форумы, маркетинговые акции в зарубежных медиа, инфотуры для представителей зарубежного турбизнеса, рекламные кампании с привлечением иностранных блогеров. В 2024 году основная сумма в рамках бюджетных программ будет направлена на формирование государственной политики в сфере спорта и туризма. При этом почти 92% составят текущие административные расходы (таблица 2).

Таблица 2. Расходы республиканского бюджета на туризм по некоторым программам на 2024 г.

№	Наименование программ	Выделяемые суммы, млн. тенге
1	Формирование госполитики в сфере спорта и туризма	1581,1
2	Текущие административные расходы	1451,3
3	Стимулирование развития туризма	238,1
4	Субсидирование затрат туроператоров в сфере въездного туризма	54
5	Субсидирование стоимости билета, включенного в турпродукт при авиаперелетах детей на территории РК	150
6	Целевые текущие трансферты областным бюджетам на возмещение части затрат субъектов предпринимательства	31,3
7	Возмещение части затрат субъектов предпринимательства по приобретению оборудования и техники для горнолыжных курортов	2,8

Источник: [3].

Значительная часть денег пойдёт на программу Kids Go Free — субсидирование перелётов детей внутри страны [3]. Объем инвестиций в отрасль в 2022г. составил 513,3 млрд тенге, в 2023г. - 787 млрд. [3, 4]. За два года было построено более 400 туристских объектов. В 2023 году реализовано 115 инвестиционных проектов, создано более 14 тысяч койко-мест и более 1,5 тысячи постоянных рабочих мест. В стадии реализации находятся еще 297 проектов на общую сумму 430 млрд тенге, завершение которых в 2024г. создаст более 10 тыс. койко-мест. Реализуются системные меры по стимулированию въездного туризма: список стран, граждане которых могут въезжать без визы, увеличен до 83 стран; введение упрощенного порядка въезда иностранцев в Казахстан: 72-х часовой безвизовый транзит для граждан Китая и Индии; модернизация пунктов пропуска на границах с Узбекистаном, Кыргызстаном и Китаем; оформление электронных виз гражданам 109 государств для посещения в туристских целях, деловая виза и виза на лечение для граждан 18 стран; внедрение режима «Open Sky» в крупных городах страны; режим предусматривает снятие всех ограничений по количеству рейсов и предоставление иностранным авиакомпаниям пятой степени «свободы воздуха» по направлениям, на которых не оперируют казахстанские перевозчики.

На наш взгляд, основными тенденциями развития внутреннего туризма в Казахстане в ближайшей перспективе будут: ориентация граждан на внутренние направления в связи с удорожанием туристских путевок за пределы страны, а также из-за возможного удешевления национальной валюты; предпочтения туристами безопасного отдыха в кругу близких людей, а также повышение посещаемости особо охраняемых природных территорий и санаторно-курортных учреждений; технологизация и цифровизация в части бронирования туров, билетов, проживания и процессов оплаты, внедрение онлайн экскурсий и виртуальных

путешествий; развитие туристских продуктов по типу «тур выходного дня» и продуктов с содержательной программой.

Заключение. Благодаря туризму Казахстану удалось достичь лучшей узнаваемости страны и привлечь иностранных туристов, а также увеличить приток казахстанцев во внутренний туризм. Однако недостаточное финансирование туристской отрасли, слабый уровень инфраструктуры и сервиса в туристских локациях, не позволяют быть конкурентными на мировом рынке. Культура туристического бизнеса пока в Казахстане не сложилась, нет разнообразия услуг, мало интересных мероприятий. Необходимо продолжить исследования проблем, ограничивающие развитие туризма и выработать рекомендации по увеличению вклада отрасли в экономику Казахстана.

Список литературы:

1. The Economic Impact of Global Travel & Tourism. 2023 https://assets-global.website-files.com/6329bc97af73223b575983ac/647df24b7c4bf560880560f9_EIR2023-APEC.pdf
2. Вечкинзова Е.А., Дарибекова А.С. Проблемы и перспективы развития туристической отрасли Казахстана // Креативная экономика. – 2021. – Том 15. – № 8. – С. 3403-3420. – doi: [10.18334/ce.15.8.113256](https://doi.org/10.18334/ce.15.8.113256).
3. Государственная программа развития туристской отрасли Республики Казахстан на 2019 - 2025 годы. Постановление Правительства Республики Казахстан от 31 мая 2019 года № 360. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P1900000360>
4. Отраслевая статистика. Статистика туризма. Сайт Бюро национальной статистики Агентства по стратегическому планированию и реформам РК 2024 <https://stat.gov.kz/ru/industries/business-statistics/stat-tourism/>
5. [Guzel Yusupova, Alena Pfoser](https://doi.org/10.1080/09668136.2021.1964437) (2023). Tourism, Memory Production and Contested Ethnic Hierarchies in Post-Soviet Almaty. [Europe-Asia Studies](https://doi.org/10.1080/09668136.2021.1964437). Volume 75, 2023 - [Issue 3](https://doi.org/10.1080/09668136.2021.1964437), Pages 491-508. <https://doi.org/10.1080/09668136.2021.1964437>

ӘОЖ 379.851

ҚЫЗЫЛОРДА ОБЛЫСЫНЫҢ ЕМДІК-САУЫҚТЫРУ ТУРИЗМІНІҢ АЛҒЫШАРТТАРЫ МЕН МҮМКІНДІКТЕРІ

Кәрімов Д.Ж. – қызмет көрсету саласының магистрі, аға оқытушы
Абылай хан атындағы Қазақ халықаралық қатынастар және әлем тілдері
университеті, Қазақ спорт және туризм академиясының 1 курс докторанты,

Алматы, Қазақстан

Кадырбекова Д.С. - PhD, ассоц. проф. м.а. Қазақ спорт және туризм академиясы,
Алматы, Қазақстан

Аңдатпа: Бұл мақалада авторлар Қазақстан Республикасында емдік-сауықтыру туризмін дамытуда әлеуеті жоғары екенін туристік саланы дамыту тұжырымдамасына негізделі отырып, зерттеуде Қызылорда облысының емдік-сауықтырудағы алғышарттары мен рекреациялық, гидрологиялық, климатологиялық және географиялық орналасуының қолайлығы жайлы айтылған. Сондай-ақ зерттеуде облыстың емдік-сауықтыру орындарының негізі көрсеткіштеріне талдау жасалып, дамуына әсер етуші мен тежеуші факторлар анықталып, әр аспектіге жеке тоқталып емдік-сауықтыру туризмі саласын дамытуға ұсыныстар берілген.

Кілт сөздер: туризм, рекреация, емдік-сауықтыру туризмі, санаторий, курорт, әлеует, Қызылорда облысы.

PREREQUISITES AND POTENTIAL OF HEALTH TOURISM IN KYZYLORDA REGION

Karimov D. Zh., Abylai Khan Kazakh University of international relations and world languages, Kazakh Academy of sports and tourism, Almaty, Kazakhstan

Kadyrbekova D. S., Kazakh Academy of sports and tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract: In the article the authors state that the Kyzylorda region has a high potential for the development of medical and health tourism in the Republic of Kazakhstan, based on the concept of the development of the tourism industry, as well as the favourable location of the Kyzylorda region in terms of medical and health services, and the suitability of its recreational, hydrological, geographical location and climatic conditions. The study also analysed the main performance indicators of the region's medical and health institutions, identified the factors influencing and hindering their development, and made recommendations for the development of medical and health tourism, taking into account each aspect separately.

Keywords: tourism, recreation, health tourism, sanatorium, resort, potential, Kyzylorda region.

Қоғамның қазіргі даму кезеңінде туризм адамның өмір сүруін қамтамасыз етуші, бос уақытта оның физикалық, рухани және зияткерлік күшін қалпына келтіруге бағытталған маңызды мемлекеттік мәселеге айналууда. Сәйкесінше, туризмнің емдік және сауықтыру қызметтерінің маңызы артып келеді. Бүкіләлемдік туристік ұйымның бағалауы бойынша, емдеу және сауықтыру маңызды туристік мақсаттар қатарына жатады. Әлемде соңғы 20 жылда ем алу үшін саяхатқа бару саны 10%-ға артқан. Қазіргі уақытта емдік-сауықтыру туризмі шынайы жаһандық қарқын алуда. Оның қызмет етуінің ұйымдастырушылық-экономикалық механизмін жетілдіру саланың бәсекеге қабілеттілігін және экономикалық тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, бұл қазақстандықтар мен шетелдіктердің Қазақстан аумағында сапалы емдік-сауықтыру қызметке қажеттілігін қанағаттандыру мүмкіндігін кеңейтуді қамтамасыз етеді.

Қазақстан Республикасының туристік саласын дамытудың 2023-2029 жылдарға арналған тұжырымдамасында көрсетілгендей емдік-сауықтыру туризмі перспективалы саланың бірі болып табылады. Осы орайда емдік-сауықтыру және медициналық туризм түрлерін табысты дамыту мақсатында мынадай шаралар іске асырылатын болады:

- 1) халыққа санаторлы-курорттық, рекреациялық, сауықтыру қызметтерінің сапасын нығайтуға, дамытуға және арттыруға бағытталған қызметті салааралық үйлестіру;
- 2) жыл бойы сапалы емдеу-сауықтыру қызметтерін ұсынуды ұлғайту мақсатында медициналық ұйымдар мен санаторлы-курорттық ұйымдардың туроператорлармен ынтымақтастығын дамыту;
- 3) медициналық ұйымдарда сервис пен менеджментті дамыту;
- 4) Қазақстанның медициналық туристік өнімдерін шетелдік нарықта қалыптастыру және ілгерілету;
- 5) табысты халықаралық тәжірибені ескере отырып, осы бағыттың дамуын ынталандыру және қолдау көрсетіледі [1].

Зерттеудің өзектілігі бірнеше аспектіден туындайды: табиғи ресурстар: Қызылорда облысы шипалы минералды сулар, балшық, термалды көздер сияқты емдік ресурстарға бай. Бұл ресурстарды тиімді пайдалану туризм саласын дамытуға үлкен мүмкіндік береді.

Экономикалық даму: Емдік-сауықтыру туризмінің дамуы аймақтың экономикасын көтеруге, халықтың әл-ауқатын жақсартуға, жаңа жұмыс орындарын ашуға және жергілікті тұрғындардың өнімдерін өткізуге ықпал етеді.

Денсаулық сақтау: Халықтың денсаулығын сақтау мен нығайту, аурулардың алдын алу мақсатында емдік туризмнің рөлі зор. Бұл сала халықтың сауықтыру мүмкіндіктерін арттыруға бағытталған.

Әлеуметтік және мәдени аспектілер: Емдік-сауықтыру туризмі мәдени мұра мен ұлттық дәстүрлерді сақтау және насихаттау үшін де тиімді құрал болып табылады. Туристердің келуі мәдени алмасуды, дәстүрлердің сақталуын және дамуын ынталандырады.

Жаһандану және бәсекелестік: Заманауи туризм индустриясы бәсекелестікке толы. Сондықтан Қызылорда облысының туризм әлеуетін зерттеу, оны халықаралық деңгейде таныстыру және маркетингтік стратегияларды әзірлеу өзекті мәселе.

Экологиялық аспектілер: Экологиялық таза туризмді дамыту, табиғи ресурстарды сақтау мен қорғау бойынша шараларды жүзеге асыру, тұрақты даму қағидаттарын ескеру маңыздылығын арттырады. Осы себептермен, зерттеу мен талдауды қажет етеді, бұл облыстың емдік-сауықтыру туризмін дамытуға ықпал етіп, оның алғышарттарын анықтауға мүмкіндік береді.

Емдік-сауықтыру туризмі – бұл тұрғылықты жерден алшақтап демалу мен емделу мақсатында табиғи факторларды өзіне сіңіру және қалпына келтіру. Сонымен қатар санаторлы-курорттық жерлер мен емдік-сауықтыру орындарға саяхат жасау. Санаторлы-курорттық емделудің негізі мынада жатыр ол: біріншіден адам баласы өзінің өмір сүру қалпынан ауытқып, жаңадан құрылған жерге келіп қоныстанады, және табиғи жанға - жайлы жағдайға кенеледі, екіншіден ауруға төтеп бере алатын арнайы емдік режимді орнатады, үшіншіден бұның мәні мынадан тұрады оған негізінен табиғи емнің факторларын қолдану мақсатында – минералды сулар мен емдік батпақтарды және жайлы климатқа толығымен ем алып шығуына себепші болады [2].

Облыстағы емдік-сауықтыру орындарының дамуының негізгі алғышарттары табиғи рекреациялық ресурстар болып табылады. Табиғи рекреациялық ресурстар қарастырып жатқан аймақтағы рекреациялық әрекет пен курорттық рекреациялық шаруашылық мекемелерін құруды шарттастыратын негізгі маңызды факторлар болып табылады. Оларға: климат, түрлі минералдық дәрежедегі бальнеологиялық ресурстар, емдік балшықтардың қорлары және т.б. жатады.

Рекреациялық ресурстар – демалыс, туризм және емдік мақсаттарында пайдаланылатын, шығу тегі табиғи және антропогендік құбылыстар мен нысандар болып келеді.

Емдік туризмнің дамуына және курорттық-рекреациялық шаруашылықты жүргізуде аймақтың жер бедерінің сипаты айтарлықтай рөл ойнайды.

Қызылорда облысы Қазақстанның оңтүстігінде Тұран ойпатының шегінде, шығысында Қаратау жотасының сілемдері, солтүстік-батысында Арал маңындағы Қарақұм құмдары, оңтүстік-батысында Қызылқұм құмдары орналасқан. Климаты шұғыл континенттік, жазы ыстық, құрғақ, қысы суық, қар жамылғысы тұрақсыз. Шілденің орташа температурасы солтүстік-батыста 25,9 °С, оңтүстік-шығыста 28,2 °С, қаңтарда сәйкесінше 3,5 °С және - 19,8 °С. Жауын-шашын мөлшері солтүстік-батыста Арал теңізінің жағалауына жақын жерде шамамен 100 мм, оңтүстік-шығыста Қаратау бөктерінде 175 мм-ге дейін жетеді.

Емдік-сауықтыру кешендерінің дамуы үшін ауаның тазалығы, жағымды инсоляция жағдайы, температура мен ауа ылғалдылығының көп ауытқуы, тұмандану деңгейінің және бұлтты күндердің төмендігі, желден қорғаныстың болуы және т.б. жағдайлар маңызды.

Климаттық курорттар да климат секілді алуан түрлі болып келеді. Орман (жазықтық), тау, теңіз жағалаулық, климаттық және қымызбен емдеу курорттары – олардың әрқайсысына емдік-сауықтыру мақсаттарында қолданылатын ерекше климат - ауа райы факторларының комбинациясы (температура, атмосфералық қысым, күн радиациясы, т.б.) тән.

Сонымен қатар, емдік-сауықтыру кешендерінің дамуын қамтамасыз ететін маңызды ресурстар қатарына бальнеологиялық ресурстарды да жатқызады. Жер үсті суларының жүйелері балық шаруашылығының дамуында, таза ауада шомылуға, ландшафтының көркем бейнесі үшін үлкен маңызға ие. Емдік-сауықтыру кешендерінің дамуында гидрологиялық жағдайлар ең алдымен су емханаларын құруға мүмкіндік туғызатын ластанбаған, тиісті

температурадағы және емдік қасиеттерге ие су беткейлері мен ағындарының болуымен шарттасады.

Облыста Қаратау таулары - әлемге әйгілі қызықты флористикалық аймақтардың бірі. Бұл тау жотасы және Түркістандағы Тянь-Шаньның солтүстік-батыс бөлігі. Ол Талас Алатауы бойымен созылып, біртіндеп Сарысу-Шу алқабына өтеді. Ұзындығы - 420 км. ол шығыс немесе кіші Қаратау және Оңтүстік-Батыс Қаратау болып бөлінеді. Ең биік шың - Бессаз. Шығыс Қаратаудың жел күші аз және жер бетіне жетеді. Оңтүстік-Батыс Қаратау аңғарлар мен кейбір тау жоталарына бөлінеді. Сырдария өзенінің аңғары Қаратаудың оңтүстік-батысында, Талас өзені солтүстік-шығысында орналасқан. Қаратау жақын облыстардың ауа-райы мен климатына қатты әсер етеді.

Жалғыз ірі өзен - Сырдария, облыстың орталық бөлігі арқылы оңтүстік-шығыстан солтүстік-батысқа қарай шамамен 1 мың км, қатты бұралған арнасы, көптеген арналары мен тармақтары және кең батпақты атырауы бар. Көптеген тұзды көлдер (Жақсықылыш, Қамысбас, Арыс және т.б.) жазға қарай жиі кебеді, Күпек және Теріскен көлдерінде емдік балшық бар. Солтүстік-шығыста Қызылорда облысының шегіне Сарысу өзенінің төменгі ағысы кіреді.

Арал ауданында көлдер жүйесі бар. Ірі көлдердің бірі - ұзындығы 51 км, ені 10 км болатын «Қамбаш». Жағалау сызығы - табиғи құмды жағажай. Орталықта 16 метр тереңдікке жететін жұмсақ түбі - жұмсақ, суы мөлдір, температурасы жылына 5 айға дейін, мамырдан қыркүйекке дейін күн ванналарын күтуге мүмкіндік береді, суы тұщы, ерекше емдік қасиеттерге ие. Қазіргі уақытта «Қамыстыбас» демалыс аймағын құру бойынша жұмыс жүргізілуде, онда мамыр-қыркүйек айлары аралығында күн ванналары мен мөлдір, емдік суда шомылуға болады.

Жалпы Қазақстанның оңтүстігі түрлі климатты-географиялық аудандарында 30-дан аса санаторий қызмет атқарады [3].

Оңтүстік аймақтың курортты жерлерінің ең кеңінен танылғандары: Сарыағаш, Жаңақорған, Алма Арасан, Қапал Арасан, Жаркент Арасан, т.б [4].

Қазақстанның курорттық ресурстарын зерттеулер республика аумағында минералды сулардың 500 шығу көздері, 78 емдік балшықтың қолданыстағы қорларымен көлдер, 50-ден астам климаттық-емдік жерлердің барын көрсетті [5].

Оңтүстік Қазақстан аймағының аумағында аралас түрдегі, мысалы, бальнео-балшықты, климатты-қымызбен емдеумен курорттар, санаторийлар, пансионаттар, т.б. емдік-сауықтыру кешендері тараған. Қазақстанның барлық курортты аймақтары жағымды климаттық жағдайларда орналасқандықтан оларды климатпен емдеу түріндегі емдік-сауықтыру кешендеріне жатқызсақ болады. Аймақтың емдік мақсаттағы кешендерінің аздаған бөлігі ғана зерттелген, ал сауықтыру мақсатындағы қолданыстағылардың 40% ғана пайдаланылады [6].

Қызылорда облысы шипажайларының негізгі емдік факторы – табиғи тұнба балшығы және табиғи тұз ерітіндісі – Теріскен көлінің рапасы. Ішкі ағзалардың ауруларын емдеу үшін жоғары емдік қасиеті бар, құрамы бойынша Железноводскийдің Смирнов суына сәйкес келетін минералды су. Сонымен қатар тірек-қозғалыс аппаратының ауруларын емдеуде табиғи балшықтың алатын орны ерекше. Аймақтағы шипажайлар: Жаңақорған шипажайы, Жаңақорған Ақ Шуақ, Орта Сығанақ, Бөрітескен, Шопан-ата шипажайы, Ion Aqua шипажайы, шипажай Жаңақорған [7].

Қызылорда облысының емдік-сауықтыру орындарының ішіндегі қалпына келтіру емі және медициналық оңалту ұйымдарының қазіргі жағдайын, Қазақстан Республикасы стратегиялық жоспарлау және реформалар агенттігі, Ұлттық статистика бюросы 2023 жылғы соңғы мәліметтерін талдау арқылы да көреміз. Бұл талдау төмендегі 1-кестеде көрсетілген (Қызылорда облысының емдік-сауықтыру орындарының негізгі көрсеткіштері, 2023).

Кесте 1. Қызылорда облысының 2023 жыл аралығындағы емдік-сауықтыру орындарының негізгі көрсеткіштері

	Қалпына келтіру емі және медициналық оңалту ұйымдары	Оның ішінде:					Санаторий - курорттық ұйымдардың төсек қорының сипаты	Бір жылда Емделгендер (демалғандар) саны адам
		Санаторий	Мамандандырылған санаторий	Профилакторий	оңалту орталығы	басқа да		
Қызылорда облысы	10	4	1	-	-	5	1273	27736
Барлығы	10	4	1	-	-	5	1273	27736

Кестені талдайтын болсақ, облыс бойынша санаторий-курорттар саны 10. Оның ішінде санаторий саны – 4, мамандандырылған санаторий саны – 1, профилакторий – 0, оңалту орталықтары - 0, басқа мамандандырылған орталықтар – 5. Емдік-сауықтыру орындары өткен жылдармен салыстырғанда меншіктік түрі бойынша біршама өзгерістерге ұшыраған. Емдік-сауықтыру орындарының облыс бойынша жеке санаторий-курорттар мемлекеттік санаторий-курорттарға қарағанда саны кем, және де заманауи құрылғылармен жабдықталған және қызмет көрсетудің кең ауқымы қамтылған, сондай-ақ емдеу процесі жоғары дәрежеде жүргізілетіні анық [8].

Кесте 2. Қызылорда облысының санаториялық-курорттық ұйымдарының меншіктік түрлері

	Санаторий		Мамандандырылған санаторий		Профилакторий		Оңалту орталығы		Басқа да	
	Мемлекеттік	Жеке меншік	Мемлекеттік	Жеке меншік	Мемлекеттік	Жеке меншік	Мемлекеттік	Жеке меншік	Мемлекеттік	Жеке меншік
Қызылорда облысы	-	4	1	-	-	-	-	-	5	-

2-кестедегі мәліметтерге сәйкес, мемлекеттік меншіктегі санаторий-курорттар үлесі – 6, ал жеке меншіктегі санаторий-курорттар үлесі – 4. Мемлекеттік меншік үлесіндегі мамандандырылған санаторий – 1, басқа да санаторий-курорттық ұйымдар үлесіне – 5, ал жеке меншіктегі үлеске келетін болсақ, санаторий – 4 объектісі барын көреміз.

Сондай-ақ, орналастыру орындары, оның ішінде пансионаттар мен демалыс үйлері жайындағы мәліметтерді Қазақстан Республикасы стратегиялық жоспарлау және реформалар агенттігі, Ұлттық статистика бюросы ұсынған деректер бойынша талдай аламыз. Төмендегі 3 кестеде. Облыста орналастыру орындарының ішіндегі демалыс пансионаттарының үлесі облыста жоқ, демалыс үйлері – 1 келеді.

Кесте 3. Орналастыру орындарының түрлері бойынша облыстардағы көрсеткіші

	Демалыс пансионаттары	Демалыс үйлері
Қызылорда облысы	-	1
Барлығы	-	1

Қызылорда облысы аймағында 2012 жылдан бастап Мемлекет басшысының бастамасымен, ҚР Спорт және туризм министрлігі тарапынан қолдау алу арқылы Қызылорда облысының әкімдігінің тапсырысымен, Батыс Еуропа-Батыс Қытай халықаралық транспорттық дәлізінің мүмкіншіліктерін пайдаланып «Облыстық жол картасы бағдарламасы» жобасы жүзеге асырылуға жолданды. Жобаға көптеген жұмыстар жүргізуді талап ететін, бірнеше туристік орталықтар кіргізілді: «Қорқыт ата» мемориалдық кешені, мега-кешен «Ғарыш айлағы», «Қамбаш» туристік аймағы.

Қамыстыбас (Қамбаш) көліндегі «Қамыстыбас (Қамбаш)» туристік аймағының жобасы ең келешекті, үміт күттіретін және көркем жобалардың бірі болды. Жобаны жүзеге асыру үшін 494 га жер және мемлекет тарапынан 40,9 млн.т. бөлінді [9].

Емдік-сауықтыру орындарының даму деңгейі әр ауданда әр қилы. Бұл ең алдымен, табиғи емдік факторларының болуына, олардың таралуына байланысты.

2023 жылғы көрсеткіш бойынша облыста ең көп емдік-сауықтыру кешендерінің үлесі Жаңақорған ауданына тиесілі, емдік-сауықтыру орындарының саны – 6. Қызылорда облысында санаторий – 4, мамандандырылған санаторий 1, басқа мамандандырылған орталықтар – 5. Төсек – орын саны – 1273, емделгендер саны – 27736.

Меншіктік үлесіне қарай жеке меншіктегі емдік-сауықтыру орындары үлесі кем. Бұл ақпараттарға қарағанда облыста емдік-сауықтыру орындарының көрсеткіштері бойынша Қызылорда облысының алатын орны ерекше екенін және қолданылуы мен басқаруының дамығандығын көреміз [8].

Облыстың 2024 жылғы статистикалық қорытынды көрсеткіштері әлі жарияланбады.

Емдік-сауықтыру орындарының даму келешегі жайында айтатын болсақ, ең алдымен санаторий-курорттық орындардың дамуы мен басқаруындағы мәселелерге көңіл аудару керек. Өкінішке орай, қазіргі таңда әлі күнге дейін емдік-сауықтыру орындарын басқару заңнамалары ретке келтірілмеген. Сондай-ақ, емдік-сауықтыру орнын басқару бір жүйеге келтірілмеген, министрліктер мен мекемелер, қоғамдық ұйымдар мен акционерлік қоғамдар арасында бөлініп тасталған. Емдік-сауықтыру орындарының материалдық базасын басқаруды да қолға алған жөн. Мемлекеттік бюджеттен оларды салу мен жаңарту жұмыстарына қаржы бөлінбеуінен, мемлекеттік шипажайлардың материалдық базасы құлдырауға түсуде.

Емдік-сауықтыруды ұйымдастыру тұрғысынан Қызылорда облысының шипажайлары айтарлықтай төмен деңгейде тұр. Оған себеп, туристік өнімдер бағасының тым қымбаттығы, ішкі және шетелдік емдік-сауықтыру туризмінің туристтерін тартуға қабілетсіздігі, жоғары кәсіби мамандардың тапшылығы. Бұл жағдайда облыстың өте күшті рекреациялық әлеуетке ие екенін де айта отырып, емдік-сауықтыру орындары жағдайының шиеленіскендігін себептерін анықтаймыз. Сондай-ақ, облыс халқының әлеуметтік жағдайының төмендегенін де ескерген жөн.

Қорытындылай келе, емдік-сауықтыру орындарының негізгі көрсеткіштерін талдай отырып, емдік-сауықтыру орындары облыстық деңгейде де дұрыс, біркелкі ұйымдастырылмағандығын аңғарамыз.

Қызылорда облысының емдік-сауықтыру орындарының дамуындағы негізгі мәселелер бірнеше аспектілерден тұрады:

- инфрақұрылымның жетіспеушілігі: Емдік-сауықтыру орындарының инфрақұрылымын жаңарту, заманауи жабдықтармен қамтамасыз ету мәселелері бар. Жергілікті нысандардың көбісі ескі, оларды жаңғырту қажет;

- маман тапшылығы: Білікті мамандар, әсіресе дәрігерлер мен медбикелер, көп жағдайда жетіспейді. Олардың кәсіби біліктілігін арттыру және жаңа мамандарды тарту үшін ынталандыру механизмдерін енгізу қажет;

- қаржыландыру: Емдеу және сауықтыру қызметтерін қаржыландырудың жеткіліксіздігі, әсіресе мемлекеттік секторда. Жеке инвесторларды тарту мәселелері де маңызды;

- табиғи ресурстарды пайдалану: Облыстағы емдік минералды сулар мен балшықтар сияқты табиғи ресурстарды тиімді пайдалану және олардың сапасын сақтау қажеттілігі;

- маркетинг және насихат: Емдік-сауықтыру орындарын халықаралық және ішкі нарықта таныстыру, туристік тартымдылығын арттыру үшін маркетингтік стратегияларды жетілдіру;

- санитарлық-эпидемиологиялық талаптар: Санитарлық нормаларды сақтау, инфекциялардың алдын алу және халықтың денсаулығын қорғау мәселелері де маңызды;

- демографиялық өзгерістер: Халықтың жастық құрамындағы өзгерістер, зейнеткерлердің санының артуы, оларға арналған қызметтердің сұранысын арттырады.

Бұл мәселелерді шешу үшін кешенді жоспарлар мен стратегиялық бағдарламалар қажет.

Әдебиеттер тізімі:

1. Қазақстан Республикасының туристік саласын дамытудың 2023-2029 жылдарға арналған тұжырымдамасы. Қазақстан Республикасы нормативтік құқықтық актілерінің ақпараттық-құқықтық жүйесінің ресми сайты: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P2300000262>

2. Полторанов В. Санаторно-курортное лечение и отдых в СССР. 1971 г. Москва. – 255 с.

3. Ким А.Г. Рекреационная оценка территории и развитие туристско-рекреационного хозяйства в Казахстане – А.: Рауан, 1997. – 205 с.

4. Ердаuletov C.P. География туризма: история, теория, методы, практика – Алматы: «Атамұра», 2000. – 336 с.

5. Ердаuletov C.P. Казахстан туристский. – Алматы.: Кайнар, 1989. – 188 с.

6. Дүйсебаева К.Д., Орманбекова Н.А. әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан, Алматы қ., Оңтүстік Қазақстан аймағының емдік-сауықтыру кешендерінің қазіргі жағдайы мен даму келешегі мақаласы. ISSN 1563-0234 Journal of Geography and Environmental Management. № 1 (52) 2019 113 111-117 б.

7. Opennews ресми сайты: <https://opennews.kz/economics/7587-yzylorda-ornalasan-medicinally-shipazhaj-turaly-ne-bilemiz.html>

8. Ұлттық статистика бюросының ресми сайты: <https://stat.gov.kz/industries/social-statistics/stat-medicine/spreadsheets/>

9. Қызылорда облысы әкімдігінің ресми сайты: <https://www.gov.kz/memleket/entities/kyzylorda>

УДК 796.526

ФОРМИРОВАНИЕ СКАЛЬНОГО РАЙОНА НА ПРИМЕРЕ БОУЛДЕРИНГ СЕКТОРА В КУРОРТЕ БУРАБАЙ

**Шунько А.В. – сеньор-лектор,
Академия физической культуры и массового спорта, Астана, Казахстан**

Аннотация. Введение туризма в природных регионах требует устойчивого подхода, что делает скалолазание, особенно боулдеринг, привлекательным направлением. Исследование

направлено на анализ формирования боулдеринг-сектора в курорте Бурабай в Казахстане. Проведены оценка посещаемости, изучение инфраструктуры и разработаны рекомендации для устойчивого развития района. Исследование показало, что создание боулдеринговых зон способствует привлечению туристов, улучшению местной экономики и развитию спортивного туризма. В ходе проекта было создано 25 маршрутов различной сложности. Однако отсутствие достаточного финансирования и поддержки остается проблемой. Важны дальнейшие исследования для оценки влияния развития боулдеринг-зон на туристическую привлекательность региона.

Ключевые слова: скалолазание, скалы, боулдеринг, скальный район, спортивное скалолазание.

FORMATION OF A ROCK AREA USING THE EXAMPLE OF THE BOULDERING SECTOR IN THE BURABAY RESORT

Shunko A.V., Academy of Physical Culture and Mass Sports, Astana, Kazakhstan

Abstract. The introduction of tourism in natural regions requires a sustainable approach, which makes rock climbing, especially bouldering, an attractive destination. The study aims to analyze the formation of the bouldering sector in the Burabay resort in Kazakhstan. An assessment of attendance, a study of infrastructure and recommendations for the sustainable development of the area were conducted. The study showed that the creation of bouldering areas helps to attract tourists, improve the local economy and develop sports tourism. During the project, 25 routes of varying difficulty were created. However, the lack of sufficient funding and support remains a problem. Further research is important to assess the impact of the development of bouldering areas on the tourist attractiveness of the region.

Keywords: rock climbing, rocks, bouldering, rock area, sport climbing.

Введение. Развитие туристических объектов в природных регионах становится всё более актуальным направлением исследования в контексте устойчивого туризма и рекреационного использования территорий. Одним из перспективных туристических направлений является скалолазание, и в частности его вид – боулдеринг, который характеризуется преодолением невысоких скальных маршрутов без использования верёвок и страховочных систем, что делает его доступным для более широкого круга туристов [5]. Регион курорта Бурабай в Казахстане, известный своими природными ландшафтами и уникальной экосистемой, представляет собой привлекательную площадку для развития боулдеринга как формы активного туризма [4].

Целью данного исследования является анализ формирования скального района на примере боулдеринг-сектора в курорте Бурабай. Особое внимание уделяется исследованию посещаемости данного района и его использования для занятий скалолазанием. Изучение посещаемости важно для оценки популярности и привлекательности района, а также для разработки рекомендаций по его дальнейшему развитию в качестве туристической достопримечательности.

Задачи исследования включают:

- 1) Анализ существующей литературы о формировании новых скальных районов;
- 2) Оценку посещаемости данного района на основе данных о туристическом потоке и использовании маршрутов;
- 3) Разработку рекомендаций по улучшению инфраструктуры и популяризации боулдеринга в регионе, с учётом устойчивого использования природных ресурсов.

Методы исследования. Для решения первой задачи использовался анализ научной литературы о цели исследования с использованием наукометрических баз данных ELibrary, Researchgate, Google Scholar. Оценка посещаемости производилась на основании анализа использования путеводителя на интернет ресурсе и беседы со скалолазами. Кейс-анализ

основан на личном опыте и практической реализации формирования скального сектора в современных условиях.

Результаты исследования.

В Республике Казахстан формирование рекреационных и спортивных районов для скалолазания имеет важное значение как с точки зрения развития туризма, так и с позиции укрепления спортивной инфраструктуры. Развитие таких районов не только способствует привлечению туристов, но и предоставляет возможность для развития спортивного скалолазания, что особенно актуально в условиях растущего интереса к активному отдыху и экотуризму [4].

В последние годы спортивный туризм и активные виды отдыха, такие как скалолазание, приобретают всё большую популярность среди туристов, как местных, так и зарубежных. Казахстан с его уникальными природными ландшафтами, особенно в горных районах Алатау и Тянь-Шаня, обладает огромным потенциалом для развития скалолазания. Формирование специализированных зон для этого вида спорта позволит привлечь туристов, что окажет положительное влияние на экономику регионов. Такие зоны также помогут популяризировать скалолазание среди молодёжи и способствовать развитию профессионального спорта [6].

Формирование спортивных зон для скалолазания требует создания комплексной инфраструктуры, которая включает в себя не только скалодромы и трассы разного уровня сложности, но и безопасные подходы к ним, зоны для отдыха и размещения туристов. Важно также развивать системы безопасности на скалах, чтобы минимизировать риск для жизни и здоровья спортсменов. Современные методы проектирования и создания скалодромов предусматривают не только высокую степень безопасности, но и сохранение природного ландшафта, что соответствует целям устойчивого туризма [1].

Развитие скалолазания как вида туризма напрямую связано с увеличением туристического потока в регионы. Это способствует развитию малого и среднего бизнеса, включая гостиничный сектор, общественное питание и транспорт. Местные сообщества получают новые возможности для занятости, что положительно сказывается на уровне жизни. Кроме того, формирование таких зон помогает сохранить природные и культурные достопримечательности регионов через управление туристическими потоками и внедрение экологических стандартов [2].

Для формирования скального сектора по боулдерингу мы пользовались общепринятыми принципами формирования скальных районов [3].

Перед началом разработки скального района необходимо провести тщательное исследование местности. Это включает оценку качества скальных пород, логистику доступа и обеспечение безопасности. Основным критерием является выявление устойчивых к восхождению скал и понимание их потенциального использования. Поскольку скальный район близ поселка Бурабай был основан в конце 90-х годов нами был выбран скальный массив «Корова», как один из наиболее скалистых и близких к поселку горных хребтов. На нем расположен сектор для лазания на трудность, апробированный на протяжении 20 лет и показавший надежность скальных пород. Лесная тропа от поселка Бурабай имеет ухоженный вид, указатели, что помогает туристам и скалолазам легко ориентироваться. Вокруг нового скального сектора для лазания боулдеринга много ровных площадок для страховки и отсутствуют резкие перепады высот и обрывы, что позволит безопасно проводить занятия для любых категорий занимающихся.

Установление контактов с землевладельцами важный пункт разработки нового скального сектора. Это особенно важно на частных территориях, где доступ должен быть обеспечен на законных основаниях. Для реализации данного пункта мы установили связь с ГНПП «Бурабай» для регистрации новых путевых туристических направлений. Для использования нового сектора достаточно получить путевой лист, стоимостью 250 тенге (стоимость утверждённая на 2024 год). Администрация природного парка поддержала инициативу создания новых скальных маршрутов и не создавала препятствий для их освоения.

Оценка воздействия на окружающую среду является важным условием формирования новых скальных районов и секторов. Важно учитывать защиту редких видов растений и животных, а также минимизировать эрозию почвы и другие негативные последствия. Природный парк Бурабай строго регламентирует воздействие на окружающую среду при проведении любых работ. В нашем случае было запрещено: срубить любую растительность; уничтожить мхи; разорять гнездовья птиц; изменять ландшафт. Также необходимо было тщательно следить за соблюдением чистоты при работах на скалах и уровнем шума. Таким образом мы не использовали электроинструмент и, в случае невозможности использовать скалы без влияния на окружающую среду, отказывались от установки маршрута.

Непосредственное создание маршрутов и обеспечение безопасности, это образующий этап. Разработка маршрутов для скалолазания, которые соответствуют уровню подготовки различных групп скалолазов. Нашей целью было создание скального сектора для новичков и любителей – уровень лазания до 6с. Соответственно задачами были:

- 1) Установка маршрутов подходящей категории;
- 2) Обеспечение безопасных зон приземления и подбор высоты маршрутов;
- 3) Компактное размещение сектора.

Регистрация маршрутов и их поддержка является завершающим этапом. В него входит документирование созданных маршрутов в местных путеводителях или онлайн базах данных. Это способствует популяризации района и позволяет новым скалолазам легко находить маршруты. Мы пользовались сервисом 27cags, который позволяет бесплатно пользоваться картой, нитками маршрутов и их описанием.

Формирование скального района проходило в период с мая по сентябрь 2023 года. В ходе трех выездов в район Бурабай мы сформировали 25 маршрутов сложностью от 5а до 7а, которые расположены на соседствующих валунах. Информация о новом секторе для лазания боулдеринга была распространена в социальных сетях клубов скалолазания города Астана и акмолинской области.

Результатом формирования нового скального района стала его посещаемость, которая в 2024 году была в размере 142 человека (Таблица 1). Скальный район использовался для проведения фестиваля скалолазания «Бурабай – 2024», организованный ДРС РК и Федерацией скалолазания, ледолазания, альпинизма г.Астана.

Таблица 1. Количество скалолазов посетивших сформированный скальный район.

№	Регион скалолазов	Количество	Мероприятие
1	Астана и регионы Казахстана	76	Фестиваль скалолазания «Бурабай» Самостоятельный выезд
2	Алматы	25	
3	Омск	22	
4	Красноярск	7	
5	Екатеринбург	12	

Потенциал скального района составляет еще более 100 маршрутов, которые подойдут как квалифицированным спортсменам, так и любителям и новичкам.

Отдельно стоит отметить и отрицательные стороны подготовки нового скального сектора: отсутствие финансирования; отсутствие широкого освещения его формирования; низкая поддержка общественности. Также существует проблема учета количества скалолазов, посетивших район, так как самостоятельные выезды на скалы курорта Бурабай является неограниченным, учитывая доступность сформированного района.

Стоимость формирования нового сектора для боулдеринга составила 125 600 тенге, в которые вошли стоимость проживания, проезда из города Астана и обратно, инструмент ручной для очистки скал. В данную сумму не входит гипотетическая стоимость оплаты труда подготовщиков скальных маршрутов.

Заклучение. Формирование скальных маршрутов и их влияние на популяризацию скалолазания недостаточно изучен. Собранные данные о формировании скального боулдерингового района являются лишь первичной информацией, которая покажет эффективность развития районов для занятий скалолазанием в связи с общей тенденцией развития скалолазания в регионе и стране. Необходимы лонгитюдные исследования воздействия новых сформированных районов и их востребованности среди скалолазного сообщества.

Список литературы:

1. Ivanova I. Content-Based Recommendations for Crags and Climbing Routes / I. Ivanova, M. Andric, F. Ricci. – 2022. – С. 369-381.
2. Batyrbekov. N Promising directions for the development of sports tourism in the almaty region using the example of rock climbing / N. Batyrbekov [и др.] // GeoJournal of Tourism and Geosites. – 2022. – Т. 44. – № 4. – С. 1418-1426.
3. Sullivan D.O. Climbing Development Guidelines / D.O. Sullivan. – Mountaineering Ireland. – 2020. – 13 с.
4. Имангулова (Каймеденова) Т.В. Развитие скалолазания в Республике Казахстан / Т.В. Имангулова (Каймеденова), Н.Н. Батырбеков // Теория И Методика Физической Культуры. – 2023. – № 1 (71). – С. 191-200.
5. Кравчук Т.А. Исторические аспекты развития горных видов спорта и рекреации в сибирском государственном университете физической культуры и спорта / Т.А. Кравчук, И.А. Зданович // Физкультурное Образование Сибири. – 2016. – Т. 35. – № 1. – С. 70-73.
6. Кравчук Т.А. Горные фестивали как форма событийного туризма / Т.А. Кравчук, И.А. Зданович, А.В. Шунько // Проблемы Развития Физической Культуры И Спорта В Новом Тысячелетии. – 2015. – Т. 1. – С. 27-31.

УДК 331.1

РОЛЬ HR МЕНЕДЖМЕНТА И УПРАВЛЕНИЯ КАЧЕСТВОМ В СФЕРЕ УСЛУГ

**Расулова С.К. - кандидат экономических наук, ассоциированный профессор,
Агелеуова А.Т., кандидат философских наук,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические подходы, практические и организационные навыки с учетом отечественного и зарубежного опыта по разработке и внедрению системы HR М и управлению качеством в сфере услуг и сервиса. В достижении высоких результатов и успеха в мировой индустрии спорта и туризма главная роль отведена эффективному менеджменту HR и управлению качеством, позволяющим спортивным командам, клубам, фирмам и компаниям достигать высоких результатов в своей деятельности в изменяющихся условиях современного рынка, оптимизировать с минимальными затратами работу персонала с клиентами в организациях сферы услуг. Примерами успешного применения эффективного менеджмента качеством и HR являются известные мировые бренды и клубы спортивной, гостиничной и туристской индустрии. Отличный сервис, исключительное обслуживание, качество предоставляемых услуг с учетом профессиональной подготовленности персонала по управлению качеством и человеческими ресурсами, выполняющие ключевую роль в современных бизнес-структурах сферы услуг, становятся решающим фактором для успеха бизнеса при взаимодействии персонала с клиентами.

Ключевые слова: менеджмент, персонал, мотивация, качество, индустрия спорта, туризм.

THE ROLE OF HR MANAGEMENT AND QUALITY MANAGEMENT IN THE SERVICES SPHERE

Rasulova S. K., Ageleuova A. T., Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. Theoretical approaches, practical and organizational skills are considered taking into account domestic and foreign experience in the development and implementation of the HRM system and quality management in the service sector. In achieving high results and success in the global sports and tourism industry, the main role is given to effective HR management and quality management, allowing sports teams, clubs, firms and companies to achieve high results in their activities in the changing conditions of the modern market, optimize the work of personnel with clients in service organizations with minimal costs. Examples of successful application of effective quality management and HR are well-known world brands and clubs in the sports, hotel and tourism industries. Excellent service, exceptional service, quality of services provided taking into account the professional training of personnel in quality management and human resources playing a key role in modern business structures in the service sector becomes a decisive factor for business success in the interaction of personnel with clients.

Keywords: management, personnel, motivation, quality, sports industry, tourism.

Современные тенденции управления человеческими ресурсами и качеством в спортивной индустрии, туризме, гостеприимстве, гастрономическом и ресторанном бизнесе основаны на высокопрофессиональной подготовленности специалистов как самостоятельной отрасли и единой системы внутри предприятий сферы услуг [1]. Менеджмент качеством и человеческим капиталом повышают внутрикорпоративную культуру, мотивационный уровень сотрудников, рейтинг компаний. В настоящее время HR (*англ. human resources*) менеджмент и управление качеством в сфере услуг становятся неотъемлемой частью стратегического управления и ключевыми аспектами успешного функционирования компаний и конкурентных преимуществ на мировом рынке. Грамотный менеджмент HR и эффективное управление качеством в современных условиях – это умение работать в малых группах, создаваемых в фирмах, компаниях и организациях в конкурентной бизнес-среде. Чтобы добиться успеха в своей деятельности, компания должна обеспечить конкурентоспособное качество предоставляемой продукции и услуг с использованием мотивационных аспектов и поведенческих подходов HR менеджмента в коллективе.

С учетом теоретических, концептуальных, научно-практических подходов и разработок системы менеджмента, а также международного опыта зарубежных ученых-экономистов по HR менеджменту и управлению качеством в современной спортивной и туристской индустрии, требуется тщательный анализ научных трудов и исследований ученых, практиков и специалистов по данному направлению. Исследование трудов авторов, внесших фундаментальный вклад в развитие теории и практики, методов и системы HR менеджмента и управления качеством позволяют фирмам и компаниям достигать высоких результатов своей деятельности в изменяющихся условиях современного рынка.

Многие ученые в области менеджмента утверждают о том, что современный менеджмент – это наука и искусство. Современная организация HR менеджмента и управления качеством также основывается на известных теоретических, научных концепциях и подходах Ф.У. Тейлора, Э.Мэйо, А. Маслоу, П. Друкера, М. Армстронга и др. Основные научно-практические принципы и положения А. Гастева, П. Керженцева, Г. Эмерсона, Ф. Фаойля не утратили своей актуальности и активно используются в современной модели EFQM, требованиях, рекомендациях ISO, международной философии менеджмента качества.

Труды известных зарубежных исследователей XX и XXI в. Ф. Кросби, Э. Деминга, А. Фейгенбаума, Дж. Джурана, Г. Тагути, Т. Конти, К. Исакава, Г. Д. Крыловой, В. Ю. Огвоздина и др. стали настольными книгами для специалистов, занимающихся проблемой качества, которая в последнее время становится особенно актуальной и требует все более

пристального изучения и исполнения. Данные методы используются и внедряются в HR-практику и управление качеством в сфере услуг спортивной и туристской индустрии [2].

HR менеджмент и управление качеством в организациях спорта и туризма играют ключевую роль в достижении успеха и высоких результатов. Примеры качественного подхода к эффективному HR-менеджменту в спортивных организациях и профессиональных клубах:

- спортивные клубы и команды: управление персоналом, найм специалистов, разработка тренировочных программ, рекрутинг, отбор и подбор талантов, тренировка игроков, поддержка физической и психологической формы;
- менеджмент тренеров и вспомогательного персонала: координация работы тренеров, врачей, физиотерапевтов, аналитиков и других специалистов;
- олимпийские команды: подготовка к соревнованиям, планирование тренировок, организация сборов и лагерей, обеспечение медицинской и психологической поддержки;
- управление персоналом во время соревнований: координация работы тренеров, менеджеров, технического и вспомогательного персонала;
- спортивные академии: обучение, переобучение, подготовка и переподготовка, развитие молодежи, разработка образовательных и тренировочных программ, поддержка карьерного роста и личностного развития молодых спортсменов;
- управление преподавательским составом и тренерами: координация учебных процессов, тренерской работы и спортивных мероприятий, повышение квалификации;
- фитнес-клубы и спортивные центры: менеджмент тренеров и инструкторов, обеспечение профессионального роста, сертификация, организация тренингов;
- туристские компании: управление трудовыми ресурсами включает в себя найм гидов, переводчиков, административного персонала; обеспечение качественного обслуживания клиентов и повышения уровня их удовлетворенности;
- спортивные события и фестивали: управление трудовыми ресурсами включает в себя организацию работы сотрудников, обеспечение безопасности и комфорта участников и зрителей, координацию с местными властями и партнерами.
- гостиницы и отели: управление трудовыми ресурсами включает в себя найм и обучение персонала, обеспечение высокого уровня обслуживания, а также мотивация и поддержка сотрудников;
- управление административным и техническим персоналом: обеспечение высокого уровня обслуживания, координация работы receptionистов, администраторов, вспомогательных и технических специалистов и работников;
- оптимизация трудовых процессов: использование аналитики и данных для повышения эффективности работы персонала, внедрение современных информационных технологий и искусственного интеллекта (ИИ);
- мотивация сотрудников и профессиональное развитие персонала: программы обучения и повышения квалификации, система мотивации и поощрения, карьерный рост и развитие корпоративной культуры;
- координация и коммуникация: эффективное взаимодействие между различными департаментами и сотрудниками, использование современных средств коммуникации.

Рассмотренные требования ключевых аспектов и стратегического управления в соответствии с международными стандартами и нормами по качеству предоставляемых услуг и сервиса представляет важный вклад в научно-практическую и образовательную деятельность по HR менеджменту и управлению качеством, позволяющие оптимизировать с минимальными затратами работу персонала и человеческого капитала с клиентами для эффективного и конкурентоспособного развития организаций сферы услуг [3].

Успешное применение эффективного HRM (*human resources management*) и управления качеством популярных всемирно известных мировых брендов и клубов в спортивной индустрии и туризме играют значительную роль в своих отраслях. Приведем некоторые примеры из индустрии спорта, туризма и гостеприимства.

Сфера спорта:

1) Футбольный клуб "Барселона". Каталонский клуб славится своими инновационными методами управления и тренировок с применением аналитики и инновационных методов тренировок для достижения высоких спортивных результатов, с активным внедрением современных технологий для мониторинга здоровья игроков и анализа их производительности.

2) Олимпийская сборная Китая. Комплексный подход к подготовке спортсменов, включающий медицинскую, психологическую и техническую поддержку.

3) Манчестер Юнайтед. Этот футбольный клуб известен своими высокими стандартами управления и успешным подходом к развитию талантов, который активно инвестируют в молодежные команды и используют передовые методы тренировок и анализа данных.

4) НБА (Национальная баскетбольная ассоциация). В НБА успешно используются стратегии управления, включающие маркетинг, развитие бренда и управление финансами. Команды активно работают над улучшением фанатского опыта и увеличением доходов.

5) Формула-1. В командах Формулы-1, такие как Mercedes и Red Bull, активно применяются передовые технологии и методы управления для достижения успеха на трассе. Они активно инвестируют в исследования и разработки, чтобы оставаться конкурентоспособными.

6) Международный олимпийский комитет (МОК). МОК успешно управляет крупнейшими спортивными событиями в мире, такими как Олимпийские игры. Они координируют работу множества организаций и стран для обеспечения успешного проведения соревнований.

Эти примеры показывают, как организации в мире спорта успешно применяют стратегии управления для достижения высоких результатов [4].

Сфера туризма:

1) Booking.com. Один из крупнейших онлайн-агентств для бронирования гостиниц, апартаментов, туров и других туристических услуг. Booking.com имеет огромный выбор предложений по всему миру, охватывая разные категории путешественников — от бюджетных до роскошных вариантов.

2) Expedia. Глобальная туристическая компания, предлагающая бронирование отелей, авиабилетов, аренду автомобилей и туристические пакеты. Expedia имеет платформу для путешествий, ориентированную как на индивидуальных туристов, так и на семейные и групповые поездки.

3) Airbnb. Платформа для аренды жилья, которая предоставляет туристам возможность забронировать уникальные варианты проживания, такие как квартиры, дома, виллы или даже комнаты в частных домах по всему миру. Airbnb также предлагает «исключительные» впечатления, организованные местными жителями.

4) TUI Group. Один из крупнейших туристических конгломератов в Европе, предлагающий пакетные туры, круизы, туризм и услуги по бронированию отелей. TUI работает в нескольких странах и является лидером на европейском рынке.

5) Thomas Cook. Известная британская туристическая компания, которая предлагала пакетные туры, круизы и авиаперевозки. Хотя компания прекратила свою деятельность в 2019 году, её бренд до сих пор остаётся в памяти многих путешественников. В 2020 году был запущен новый Thomas Cook в формате онлайн-платформы.

6) TripAdvisor. Один из крупнейших мировых сайтов с отзывами о гостиницах, ресторанах, достопримечательностях и различных туристических услугах. Предоставляет пользователям полезную информацию, основанную на реальных отзывах путешественников, а также возможность бронирования отелей и туров.

7) Cox & Kings. Один из старейших туристических брендов в мире, основанный в 1758 году. Компания предоставляет услуги люксовых туров, а также организует групповые и индивидуальные путешествия.

8) Intrepid Travel. Компания, которая специализируется на приключенческих турах и путешествиях с местными гидами. Ориентирован на устойчивый туризм и групповые путешествия по всем уголкам мира, от Азии до Африки.

9) Club Med. Французская туристическая компания, известная своими «все включено» курортами в экзотических локациях. Club Med имеет курорты по всему миру, от Карибского моря до Азиатского региона и Европы.

Эти и другие туристические бренды и компании играют ключевую роль в мировой туристской индустрии с предоставлением обширного спектра услуг и сервиса, включая бронирование авиабилетов, трансферы, отели для популярных роскошных туров, круизов, специализированных путешествий, делового бизнеса и досуга по всему миру [5].

Таким образом эффективный HR менеджмент и управление качеством играют ключевую роль в перспективном развитии сферы услуг и сервиса, образовательном секторе, повышая высокий уровень клиентского опыта, корпоративную культуру, обучение сотрудников и сохранение талантов в организациях индустрии спорта, туризма, гостеприимства и ресторанного бизнеса Республики Казахстан.

Ресторанный бизнес. Крупные и известные бренды ресторанного бизнеса, которые задают стандарты качества, инновации и обслуживания по всему миру, включают сети популярных ресторанов с мировой репутацией, обладающие звездными шеф-поварами, уникальными предложениями и эксклюзивными концепциями. К числу таких брендов следует отнести: McDonald's (один из самых известных и крупнейших брендов фастфуда в мире. McDonald's насчитывает десятки тысяч ресторанов в более чем 100 странах), Starbucks (международная сеть кофеен, которая занимается не только продажей кофе и напитков, но и предлагает уникальную атмосферу для встреч, работы или отдыха), KFC (Kentucky Fried Chicken) - один из крупнейших брендов в мире в сегменте быстрого питания, Pizza Hut (известная сеть ресторанов, специализирующаяся на пицце и пасте). К этому списку следует отнести Subway (международная сеть ресторанов быстрого питания, предлагающая сэндвичи с индивидуальной начинкой), Nobu. Сеть ресторанов высокой кухни, специализирующаяся на японской и перуанской кухне с элементами фьюжн. Символ роскошных и элегантных ресторанов с эксклюзивной атмосферой и инновационными блюдами [6]. Ресторанные бренды формируют не только гастрономическую, но и культурную атмосферу в ресторанной индустрии, продолжая быть лидерами по доступной еде с быстрым обслуживанием и вездесущими сетями, привлекая ценителей гастрономии, предлагая уникальные сочетания кухонь, эксклюзивные блюда и атмосферу, делая акцент на устойчивость, локальные и органические продукты, инновационные концепции и подходы в мире общественного питания.

Как мы видим, современная сфера услуг, включая спорт, туризм, индустрию гостеприимства, предъявляет высокие требования к управлению человеческими ресурсами (HR) и качеством предоставляемых услуг. Отметим ключевую роль этих процессов в достижении конкурентных преимуществ и успеха компаний в динамичных условиях глобального рынка. Синергия HR-менеджмента и системы управления качеством позволяет организациям повышать эффективность взаимодействия персонала с клиентами, оптимизировать затраты при сохранении высокого уровня сервиса, развивать культуру профессиональной ответственности сотрудников.

В рамках данного исследования были представлены примеры успешного внедрения таких подходов ведущими мировыми брендами спортивной, туристической и гостиничной индустрии, а также индустрии питания. Эти компании демонстрируют, что профессионально обученный персонал, высокие стандарты обслуживания и ориентация на клиента являются определяющими для успеха бизнеса в современных условиях. Отдельно следует подчеркнуть, что управление качеством и HR-менеджмент в сфере услуг требуют адаптации как к культурным, так и к рыночным условиям, что обеспечивает их универсальность и масштабируемость. Эти процессы становятся не только конкурентным преимуществом, но и

стратегическим фактором долгосрочного развития бизнеса. Таким образом, подтверждается высокая значимость взаимосвязанного развития HR-стратегий и управления качеством как неотъемлемых компонентов успешной деятельности организаций в сфере услуг.

Список литературы:

1. Rassulova, S. K., Pazylova Z.S. Optimization of specialist training to enhance personnel management efficiency in the tourism sector / S. K. Rassulova, Z. S. Pazylova // Теория и методика физической культуры. – 2024. – No. 2(76). – P. 47-52. – DOI 10.48114/2306-5540_2024_2_47. – EDN SZAYEZ.
2. Армстронг М. Управление человеческими ресурсами. СПб.: Издательство «Питер», 2016. – 960 с.
3. Квартальнов В. А. Экономика управления качеством. М.: Финансы и статистика, 2004. – 320 с.
4. Wolsey C., Minten S., Abrams J. Human Resource Management in the Sport and Leisure Industry. London, Routledge. – 2011. – 240 p. DOI <https://doi.org/10.4324/9780203885536>.
5. Мансуров Р. HR-брендинг. Как повысить эффективность персонала. СПб: Альпина Паблишер, 2019. – 256 с.
6. Dessler G. Human Resource Management. Publisher: Pearson. Year: 2016. – 720 p.

УДК 379.85

МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ АДАМДАРДЫҢ ТАУДА БЕЛСЕНДІ ДЕМАЛЫСЫНЫҢ САУЫҚТЫРУ ТИІМДІЛІГІН БАҒАЛАУ

Әлікен Д. Ғ., магистр.,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Мүмкіндігі шектеулі адамдарға арналған туризм немесе, әдетте, барлығына арналған туризм, туризм нарығының қарқынды дамып келе жатқан сегменттерінің бірі болып табылады. Мамандардың айтуынша, мүмкіндігі шектеулі жандар басқаларға қарағанда жиі сапарға шығады. Олардың дұрыс демалу және саяхаттау мәселелері әртүрлі кедергілер болып табылады. Сол орайда, мүмкіндігі шектеулі жандардың таудағы белсенді демалысының тиімділігін бағалау, бұл жұмыстың негізгі мақсаты болып табылады.

Кілт сөздер: Туризм, Мүмкіндігі шектеулі жандар, белсенді туризм, жаяу туризмі, сауықтыру тиімділігі.

ASSESSMENT OF THE HEALTH-IMPROVING EFFECTIVENESS OF ACTIVE MOUNTAIN RECREATION FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

Aliken D., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. Tourism for people with disabilities, or more commonly, tourism for everyone, is one of the fastest growing segments of the tourism market. According to experts, people with disabilities travel more often than others. Their problems with proper rest and travel are various obstacles. In this regard, the main goal of this work is to assess the effectiveness of active recreation in the mountains for people with disabilities.

Keywords: Tourism, People with disabilities, active tourism, hiking, health benefits.

Әлеуметтік туризмдегі ерекше топты мүмкіндігі шектеулі адамдар – физикалық мүмкіндіктері шектеулі адамдар алады. Мүгедектік – бұл ешбір қоғам айналып өтпейтін әлеуметтік құбылыс және әрбір мемлекет өзінің даму деңгейіне, басымдықтары мен

мүмкіндіктеріне сәйкес мүгедектерге қатысты әлеуметтік-экономикалық саясатты қалыптастырады. Мүмкіндігі шектеулі адамдарға арналған туризм немесе, әдетте, барлығына арналған туризм, туризм нарығының қарқынды дамып келе жатқан сегменттерінің бірі болып табылады. Мамандардың айтуынша, мүмкіндігі шектеулі жандар басқаларға қарағанда жиі сапарға шығады. Олардың дұрыс демалу және саяхаттау мәселелері әртүрлі кедергілер болып табылады.

Таулы ортада климаттық факторларды пайдалану адам денсаулығын жақсартуда және көптеген ауруларды емдеуде маңызды рөл атқарады. Таулы климат спецификалық және бейспецификалық факторлар арқылы организмге әсер ететін бірқатар ауруларға климатотерапия жүргізуге қолайлы [1]. Арнайы емес факторларға ауаның температурасы мен маңызы, ауа қозғалысының жылдамдығы жатады. Арнайы факторларға төмен барометрлік ауа қысымы, гипоксия, күн радиациясы, ландшафт және рельеф ерекшеліктері жатады.

Отандық және шетелдік әдебиеттерде көптеген аурулардың алдын алу және емдеуде дене шынықтыру жаттығуларын қолданудың тиімділігін көрсететін көптеген фактілер келтірілген. Гипертониямен ауыратын науқастарда 1600 м биіктікте климаттық емдеумен бірге дозаланған серуендеу әл-ауқаттың жақсаруымен ғана емес, сонымен қатар қан қысымының оң өзгерістерімен бірге жүреді [2]. Гипертония және бронх демікпесіне қатысты тау туризмінің емдік әсерінің мысалдары басқа жұмыстарда келтірілген [3]. Қазіргі уақытта тау жағдайында болу салмақ жоғалтуға, созылмалы бронхит пен бронх демікпесін емдеуге ықпал ететіні анық [4]. Бірқатар психикалық ауруларды емдеу тауларда айтарлықтай жақсаратыны дәлелденді. 20-дан 60 жасқа дейінгі барлық жастағы адамдар үшін тау жағдайында жаяу серуендеу кезінде сырқаттану деңгейін төмендетуге осындай айқын әсер бар [5]. Таза қоршаған орта жағдайында физикалық белсенділік гемоглобинді арттыруға көмектеседі және қанның тыныс алу қызметін жақсартады [44]. Таулы аймақтарда белсенді қозғалтқыш режимінде адам ағзасы бір мезгілде үш фактордың әсерін сезінеді: тау климаты, қозғалыс жаттығулары және экологиялық таза орта. Осы факторлардың кешенді әсерінің нәтижесінде оңтайлы емдік әсерге қол жеткізіледі.

Мүмкіндігі шектеулі адамдардың денсаулығы негізінен отырықшы өмір салтынан зардап шегеді. Осыған байланысты, олардың денсаулығын нығайтудың тиімді құралы ретінде жаяу жүру, тауда серуендеу түріндегі қалыпты физикалық белсенділік қызмет ете алады.

Таудағы қозғалыс денсаулығы нашар адамдар үшін жеткілікті ауыртпалық туғызатын өрескел жерлерде және төбешіктерде жүруді қамтиды. Мысалы, жоғары көтерілу¹⁵⁰, тегіс жерде қозғалмаумен салыстырғанда жүрек соғу жиілігін, тыныс алудың минуттық көлемін және энергия шығынын жоғарылататыны анықталды. Жүрек соғу жиілігі 41%, минуттық тыныс алу көлемі 80% және энергия шығыны екі есе артады [45].

Мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін тауда дене шынықтыру жаттығуларының ең оңай нұсқасын зерттеу үшін біз жазық жерлерде және еңіспен жүру кезінде жүктің ауырлығын зерттеу үшін эксперимент жүргіздік.

Экспериментке 20-25 жас аралығындағы көру және есту қабілеті нашар, қозғалыс мәдениетімен жүйелі түрде айналыспайтын 8 жас қатысты.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, 2000 м биіктікте тегіс жерде 4,4 км/сағ жылдамдықпен жүру, нәтижесінде 4,3 ккал/мин энергия шығыны қалыпты жүктемеге жатады (6-кесте).

Кесте 1. 2000 м биіктікте тегіс беткейде жүруге байланысты жүктің сипаттамасы (n=8)

Биометриялық көрсеткіштер	Жүру жылдамдығы	Сағ, соққы/мин	МОД 1	Энергияны тұтыну ккал
x	4.4	9.4	26	4.3
m(x)	0.05	3.9	0.9	0.2
C %	3.9	13.1	12.0	14.5

2-кестеде төмен қарай жүру бойынша зерттеу нәтижелері берілген.

Кесте 2. 2000 м биіктікте 15⁰ төмен қарай жүру кезіндегі жүктеме сипаттамалары

Биометриялық көрсеткіштер	Жүру жылдамдығы	Сағ, соққы/мин	МОД 1	Энергияны тұтыну ккал
x	4.4	92	24	3.9
m(x)	0.02	3.7	2.3	0.24
C %	2.0	12.0	28.5	1.9

6 - 7 кестелердегі мәліметтерді салыстырмалы талдау төмен қарай жүру кезінде жүрек соғу жиілігі мен тыныс алудың минуттық көлемі тегіс жерде жүргенде байқалатыннан ерекшеленбейтінін көрсетеді. Бұл ретте төмен қарай жүру кезінде энергия шығынын 8,9%-ға азайту үрдісі байқалады. Сондықтан жүк жеңіл түсумен (15⁰ еңіспен төмен) жүреді және жарық қарқындылығы жұмысына жатқызылады.

Осылайша, зерттеу нәтижелері көрсеткендей, 15⁰ еңіспен төбешіктің ортасында жүру, биіктікте физикалық белсенділіктің жеңіл нұсқасы ретінде артық дене салмағынан зардап шегетін адамдардың денсаулығын жақсартудың тиімді құралы ретінде пайдаланылуы мүмкін. , патологиялық тыныс алу мүшелері, қан айналымы және тірек-қимыл аппараты .

Ағзаның функционалдық жүйелерін және физикалық дамуын нығайту үшін мүгедектерді белсенді дене шынықтырумен айналысуға тарту мемлекет үшін де, жалпы қоғам үшін де ерекше назар аударатын мәселе болуы тиіс.

Ең бай рекреациялық ресурстар, оның ішінде ең маңыздысы таулар, халық өте аз пайдаланады. Мәселе тек инфрақұрылымның дамымауында ғана емес, сонымен қатар адамдардың тауда белсенді демалудың денсаулыққа пайдасы туралы жеткілікті хабардар болмауында.

Мүмкіндігі шектеулі адамдардың ауруына байланысты таулы аймақтарда жүруге физикалық дайындығы мен функционалдық мүмкіндіктері әртүрлі.

Адамдардың бір санаты жеңіл серуендесе, екіншісі демалыс күндері жорықтарға шыға алады. Тыныс алу жүйесі, тірек-қимыл аппараты, жүрек-тамыр жүйесі ауруларымен байланысты проблемалары бар адамдар үшін, біздің зерттеулер көрсеткендей, тауда серуендеу (2 - 3 сағат) тегіс жерде және төмен қарай жүргенде тиімді пайдалануға болады.

Осылайша, тау жағдайында серуендеуді қолданудың тиімділігін бағалау үшін тыныс алу жүйесінде денсаулығында ақауы бар 22-28 жас аралығындағы (8 адам) адамдар тобына зерттеулер жүргізілді және медициналық көрсеткіштерге сәйкес оларға емдеу ұсынылды. қалыптырақ жаттығулар, айлар бойы (аптасына 3 рет), 1600 - 1900 м биіктікте, олар тегіс жерде және 10 - 15⁰ еңіспен (күніне 2 сағат, демалыспен) жүрді. әрбір 20 минут сайын жаяу).

Жаяу жүргеннен кейін әр аптаның соңында жүрек соғу жиілігі (ЖСЖ) тіркеліп, өмірлік қабілеттілік анықталды.

Осылайша, бір ай бойы аптасына бір рет тауда бір күндік жорықтар тыныс алу және газ алмасу қызметіне жақсы әсер етеді. Бұл өкпе вентиляциясының реакциясының төмендеуімен, сондай-ақ физикалық белсенділік күшінің бірлігіне оттегі шығынының төмендеуімен дәлелденеді.

Тұтастай алғанда, жүргізілген зерттеулердің нәтижелері белгілі бір санаттағы мүгедектер үшін демалыс күндері сауықтыру жорықтары түрінде белсенді демалысты ұйымдастыру айтарлықтай сауықтыру және ынталандырушы әсер береді деген қорытынды жасауға мүмкіндік береді.

Таудағы белсенді демалыс табиғатпен бірге оқуға тамаша жағдай жасап қана қоймайды, сонымен қатар денсаулықты қалпына келтіру мен нығайтудың ең тиімді құралдарының бірі болып табылады. Тау климатының адам серуендеу кезіндегі физикалық белсенділікпен үйлесетін ынталандырушы әсері табиғи гипоксия жағдайында бұлшықет жұмысы жазықтағыға қарағанда оттегі тасымалдау жүйелерінің жұмысының тиімділігін едәуір арттыратынымен түсіндіріледі, яғни. жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелері.

Қорытынды. Тұтастай алғанда, жүргізілген зерттеулердің нәтижелері белгілі бір санаттағы мүгедектер үшін демалыс күндері сауықтыру жорықтары түрінде белсенді демалысты ұйымдастыру айтарлықтай сауықтыру және ынталандырушы әсер береді деген қорытынды жасауға мүмкіндік береді.

Таудағы белсенді демалыс табиғатпен бірге оқуға тамаша жағдай жасап қана қоймайды, сонымен қатар денсаулықты қалпына келтіру мен нығайтудың ең тиімді құралдарының бірі болып табылады. Тау климатының адам серуендеу кезіндегі физикалық белсенділікпен үйлесетін ынталандырушы әсері табиғи гипоксия жағдайында бұлшықет жұмысы жазықтағыға қарағанда оттегі тасымалдау жүйелерінің жұмысының тиімділігін едәуір арттыратынымен түсіндіріледі, яғни. жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелері.

Әдебиеттер тізімі:

1. Поляков В.П., Никифоров А. Б., Действие природных лечебных факторов Иссык-кульского района на организм человека. // VII науч. прак. конф. врачей. - Алма - Ата, 1998. - С. 209-211.
2. Исраилова С.С. Изменение гемодинамики и больных гипертонической болезнью под влиянием дозированной ходьбы и климатолечения на курорте Чолпон - Ата. // VII науч. прак. конф. врачей. - Алма - Ата, 1998. - С. 112-114.
3. Сергеев В. Н. Туризм и здоровье. - М: 1996. - 80 с.
4. Березовский В. А. Физиологические механизмы саногенных эффектов горного климата. - Киев, 2004. - 233 с.
5. Бримкулов Н. Н., Белов Г. В. Высокогорная климато - терапия больных бронхиальной астмы. // VII науч. прак. конф. врачей. - Алма - Ата, 1998.
6. Кочин И. В. Изучение влияния активного отдыха и туризма на состояние здоровья. // VII науч. прак. конф. врачей. - Алма - Ата, 1998. - С. 34-36.
7. Медведков В. Д. Научно - педагогические основы валеолого - экологической реабилитации населения. Авторед. дисс. д.п.н. - М.:1998- 38с.

ӘОЖ 796.51

ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ ТРЕККИНГТІК МАРШРУТТАРДЫ ДАМУ ТУРАЛЫҚ ТЕОРИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ПРАКТИКАЛЫҚ МҮМКІНДІКТЕРІ

**Еспенбетов Н.С., докторант 1 курс,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан**

Аңдатпа: Мақалада елімізге жаңадан еніп жатқан туризм түрлерінің бірі, әрі спорттық туризм мен экологиялық туризмді қамтитын трекинг туризмінің теориялық және практикалық мүмкіншіліктеріне баға берілген. Зерттеу барысында трекинг ұғымына тоқталып, оның әлемдік тәжірибедегі түрлеріне сипаттама келтірілген, оларға; классикалық трекинг, шөл трекингі, өзен трекингі, мұз трекингі, полярлық трекинг, тропикалық трекинг, жанартаулық трекинг, батпақты трекингтерге талдау жасалған, сонымен қатар осы трекинг түрлерін дамыту бойынша еліміздің бірқатар табиғи нысандарына баға берілген, оларға келетін болсақ мақалада еліміздің тауларына, өзендеріне, құмдарына және мұздықтарына сипаттама беріліп жоғарыда айтылған трекинг түрлерінің елімізде дамытуға ұсынстар берілген. Қазақстандағы трекингтік маршруттарды дамытудың теориялық және практикалық мүмкіндіктерін зерттеу жұмысы толығымен ашып өз нәтижесіне және мақсатына қол жеткізіп отыр.

Кілт сөздер: трекинг, тау, өзен, жанартау, мұз, тропик, поляр

THEORETICAL AND PRACTICAL OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF TREKKING ROUTES IN KAZAKHSTAN

Yespenbetov N.S., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract: The article provides an assessment of the theoretical and practical possibilities of trekking tourism, which includes one of the types of tourism that is just emerging in our country, as well as sports tourism and ecological tourism. In the course of the study, we focused on the concept of tracking, gave a description of its types in world practice, which include; the analysis of classical trekking, desert trekking, river trekking, glacial trekking, polar trekking, tropical trekking, volcanic trekking, swamp trekking, as well as an assessment of a number of natural objects of the country for the development of these types of trekking, as for them, the article describes the mountains, rivers, Sands and glaciers of the country with a description of the above species Recommendations are given for trekking. The study of theoretical and practical possibilities for the development of trekking routes in Kazakhstan fully reveals its results and goals.

Keywords: trekking, mountain, river, volcano, ice, tropic, polar

Kipicne. Туризмнің дамуы қазыргі таңда өте дамып келе жатқанын көріп отырмыз, әлемдік экономиканың 10 пайызын туризм саласын тиесілі екенін айтсақ оның жылдық өсімі 5 пайызды көрсетіп отыр. Спорттық туризм жалпы әлемдік туризмнің 2,5 бөлігін ғана құрап отыр, әрине ол көрсеткіш өте төмен екенін көріп отырымыз, бірақ халықтың салауатты өмір салтын ұстануы және бұрынғыдай пассив туризмге қарағанда активті туризмнің дамуы белең алып келеді.

Қазақстан Дүниежүзілік Туристік Ұйымға мүше болғалы бері әлемдік деңгейдегі тәжірибие алып жатқанын көріп отырмыз, бірақ біздегі пайдаланып отырған спорттық туризм әлемдік стандарттарға сай келмейтінін айта кету керек, әлем бойынша оның ішінде Батыс Европа жалпы әлем Трекинг сияқты белсенді туризмді пайдаланып отыр, ал бізде яғни біз ескі КСРО дан қалған спорттық туризм жүйесімен әлі келеміз, осы мәселені шешу қазіргі таңда өзекті болып отыр.

Негізгі бөлім. Трекинг - ағылшын тілінде (Trekking), бұл терминді енгізген 1965 жылы Ұлыбританиялық полковник Джимми Робертс болатын. Трекинг-бұл бір күннен астам уақытқа созылатын табиғаттағы саяхат. Бұл адам аяғы баса бермейтін табиғатты зерттеу және ләззат алу үшін белгілі бір мақсатпен жасалған жаяу серуендеудің бір түрі. Жаяу серуендеуге қарағанда Трекинг қиынырақ, өйткені ол адамның қабілеттерін, төзімділігін және ақыл-ой және психологиялық қабілеттерін тексереді. Жаяу серуендеудің көптеген жолдары бар және трекинг мәдениеті әртүрлі елдерде жиі өзгереді. Ол әдетте салыстырмалы түрде бұзылмаған жабайы табиғат аймақтарындағы соқпақтарда өтеді.

Трекингтің сегіз негізгі түрін ажыратуға болады. Ең көп таралған түрі-тау туризмі, немесе классикалық деп аталады. Трекингтің басқа түрлері: шөл, тропикалық, мұздық, полярлық, өзен, батпақты және жанартаулық. Осы аталмыш түрлерімен еліміздің географиялық ерекшеліктерін ескеріп бөліп қарастырып көрейік.

Классикалық трекинг. Бүлең танымал формасы болып табылады, ол ең алдымен трекингтің негізгі мағынасын анықтады десекте болады. Туризмнің бұл түрі бұрын Непалда Джимми Робертс айтқандай басталып, сол жерде танымал болған. Бүгінгі трекинг экспедицияларының көпшілігі негізінен Гималайда ұйымдастырылған. Дегенмен, тау жорығы дегеніміз не, оның таудағы кәдімгі жаяу турдан және альпинизмнен несімен ерекшеленетіні туралы сұрақ туындауы мүмкін. Ең оңай жолы классикалық трекингті тауда серуендеу мен альпинизм арасындағы аралық форма ретінде көрсетуге болады, трекингте арнайы құрал-жабдықты пайдалану керек [1].

Қазақстан аумағының 10 пайызын Тянь-Шань, Алтай, Жетісу Алатауы сияқты таулы аймақ алып жатқандығын ескерсек елімізде классикалық трекингті дамыту мүмкіншілігі жоғары екенін көріп отырмыз, ескере кететін жайт елімізде жоғарыда айтылып кеткендей Кеңес үкіметі кезіндегі спорттық туризм классификациясы жақы қалыптасқанын ескерсек бізде бұл трекинг түрін дамыту мүмкіншілігіміз өте жоғары болып отыр. Оған бір мысал еліміздегі ең биік шыңдар; Хан-Тәңірі (Сарыжаз жотасы) - 6995 м,

Бүкіл одақтың география қоғамына 100 жыл шыңы(Меридиандық жота) - 6276 м,

Талғар шыңы (Іле Алатауы) - 4973 м,
Шоқтал тауы (Күнгей Алатауы) - 4770 м,
Бесақан тауы (Жоңғар Алатауы) - 4622 м,
Металлургтер тауы (Іле Алатауы) - 4600 м,
Мұзтау шыңы (Алтай тауы) - 4506 м,
Манас шыңы (Талас Алатауы) - 4482 м,

Мұзтау шыңы (Сауыр тауы) - 3818 метр, шындарын тамашалауға саяхатшылардың қызығушылық танытып тамашалап жүрген арнайы треккингтік маршруттар қалыптасқанын айтсақ болады.

Шөл даладағы треккинг. Треккинг маршруттарының көптеген түрлерінің ішінде ең қызықты және сонымен бірге ең қиыны шөлді маршруттар. Шөлде саяхаттаудың ерекшелігі адамның өмір сүруі дағдысынан тыс экстремалды табиғат жағдайлары нәтижесі болып табылады. Шөлдің сиқырына судың жетіспеушілігі, айналадағы құм, кейде құрғақ тасты жерлер, күтпеген жер бедері, шөлді дауылдар мен аптап ыстық әсер етеді. Мұндай күрделі маршруттардың дәмін татып көргендер, табиғаттың қатал жағдайларына қарамастан, «өзін-өзі тауып», өмірдің мәнін таба алатын осы қиын саяхаттарды сағынады[2].

Еліміздегі шөл аймағы Каспий теңізі жағалауынан Тарбағатай тауының етегіне дейін созылған. Шөл аймағының жалпы көлемі 120 млн га, ел территориясы аумағының 44 пайыз жуығын алады. Бұл шөл аймағында негізінен құмды және сазды шөлдер кең тараған. Еліміздегі шөлдің климаты тым континентті және аса құрғақ. Қысы суық. Аяз -40°C -қа дейін жетеді. Жазы өте ыстық, қапырық әрі құрғақ. Шілденің орташа температурасы солтүстігінде 24° - 26°C , оңтүстігінде 28° - 30°C . Құм бетінде температура жазда 70°C -қа дейін қызады.

Бұл дегенміз нағыз шөл даладағы треккингті экстрималды түрін дамытуға қолайлы десек болады, дегенмен маусымдық түріне қолайлы.

Мұздық треккингі. Туризмнің бұл түрі өте қауіпті, опасыз жерлерде жүзеге асырылады. Мұздық аймақтар әдетте полярлық аймақтарда және барлық климаттық белдеулердің биік тауларында кездеседі. Классикалық треккинг сияқты, ол негізінен тауларда да қолданылады. Аты айтып тұрғандай, олардың таудың жоталарын, шындарын немесе жотааралық алқаптарды жауып тұрады. Мұздықта жүру әлдеқайда қиын, мамандандырылған құрал-жабдықтарды, сонымен қатар мұқият болуды қажет етеді. Ескеретін жағдай мұздықтар үнемі қозғалыста болады, әсіресе инсоляциясы жоғары биік тауларда мұздықтар күндіз еріп, тау аңғарларының ойпатын сумен толтырады.

Қазақстан аумағындағы мұздықтар, Қазақстан жерінде қазіргі мұздықтары таралған аудандары шығыс және оңтүстік-шығыс аймақтарындағы - Алтай, Сауыр жоталары, Жетісу Алатауы, Қырғыз Алатауы, Іле Алатауы, Күнгей Алатау, Теріскей Алатау жоталары. Республиканың барлық тауларында 2724 мұздық бар. Олардың алып жатқан ауданы - $2033,3 \text{ км}^2$. Бұл мұздықтардағы мұздың жалпы көлемі 100 км^3 . Яғни осы мүмкіншілікті ескерсек еліміздегі мұздықтар арқылы треккингті дамытуға болатынын көріп отырмыз[3].

Полярлық треккинг. Туризмнің бұл түрімен жоғары ендіктерде айналысуға болады, Солтүстік Және оңтүстік Арктикалық Шеңберден тыс, сондықтан Антарктикада, бірақ трекерлердің көпшілігі жер шарының солтүстігіне барады деп болжауға болады. Ең танымал, сондықтан салыстырмалы түрде арзан аймақтар-солтүстік Скандинавия мен Шпицбергеннің Кола Түбегінің аймақтары, Франц Йосиф жері бар, сондай-ақ Аляска, солтүстік Канада және Гренландия.

Елімізде полярлық треккинг түрін дамыту мүмкін емес себебі Қазақстанның территориясы полярлық аймаққа кірмейді.

Тропикалық треккинг бұл экваторлық климатта дамыған, дегенмен бұл трекинг түрі дәріне бірдей қолайлы емес. Алайда, екінші жағынан, бұл әлемдегі өсімдіктер мен жануарлардың тануға тамаша жағдай жасайтын маршрут түрі болып табылады. Мұнда жыл мезгілдері жоқ; ауа үнемі ылғалды, өйткені өзендер, батпақтар мен ормандар үнемі қарқынды буланып тұрады. Осындай құбылыстардың арқасында барлық айлардағы орташа ауа температурасы бірдей деңгейде сақталады.

Треккингтің бұл түрі тропикалық ормандардың флорасы мен фаунасындағы джунгли мен тіршіліктің көптеген әлеуетті әуесқойларын қызықтыратыны сөзсіз.

Өзен трекингі. Бұл форма рафтинг деп те аталады, ағынды өзендерде, тартымды табиғи ортада ұйымдастырылады. Сарқырамалар, каскадтар, қызықты жартас көріністері сияқты табиғат жақын маңдағы көрікті жерлерге ерекше назар аудартады.

Қазақстан Республикасындағы ең ірі өзендердің жалпы саны 85022, оның ішінде 84694 шағын өзендер (ұзындығы 100 км-ге дейін), 305 орташа (500 км-ге дейін), 23 ірі өзендер (500 мың км-ден жоғары). Суға толы өзендер Алтай, оңтүстік-шығыста Жетісу, Іле-Алатауында (өзен торының жиілігі 0,4-1,8 км), Арал және Каспий маңы шөлді өңірлерінде өзен торының жиілігі 0,03 км-ге дейін барады. Ұзындығы 1000 км-ден асатын өзендер: Сырдария өзені, Шу өзені, Іле өзені, Ертіс өзені, Жайық өзені, Есіл өзені, Тобыл өзені[4].

Осы өзендер алқабында біз өзен трекингін ұйымдастыру мүмкіншілігім жоғары екеніне баға береміз.

Батпақты трекингі. Оны қауіптілігіне қарай өмір сүру мектебі ретінде қарастыруға болады, әдетте салыстырмалы түрде қысқа саяхат десекте болады, кейде бірнеше сағат немесе жарты күнге созылуы мүмкін. Саяхатшылар арнайы таяқшалармен жабдықталып көп жағдайда тәжірибелі гидтің сүйемелдеуімен батпақ аймағын аралайды.

Ұзақ мерзімді саяхаттардың көпшілігі Амазонка немесе Сібір сияқты алыс жерлерде ұйымдастырылады. Қысқа саяхаттар Еуропада, Польшада, Тіпті Бибрзо Батпақтары. Ең қызықты жерлердің бірі Финляндияның солтүстігіндегі Урхо Кекконен Ұлттық Паркі.

Жанартаулы трекинг, белсенді, ерекше батылдық пен шеберлікті қажет етеді. Мұнда тәжірибе үлкен рөл атқарады. Жанартаулы маршруттар сөнген жартау және белсенді жанартау деп екіге бөлуге болады. Бірінші түрі классикалық трекингке өте ұқсас, өйткені жанартау конустары әдетте тауларды еске түсіреді. Дегенмен, бұл шыңдардың ерекшелігі мен шығу тегі әртүрлі және бұл жорықтардың тәжірибесі басқа салмаққа ие. Ең қызықты жанартау аймақтары тынық мұхитының Солтүстігінен Камчатка, Жапония және Индонезия арқылы жаңа Зеландияға дейінгі өрт сақинасы деп аталатын аумақта созылып жатыр. Елімізде жанартаулардың болмауына байланысты трекингтің бұл түрін дамыту мүмкін болмай отыр[5].

Қорытынды. Қазақстандағы трекингтік маршруттарды дамытудың теориялық және практикалық мүмкіндіктерін ұйымдастыру мүмкіншілігіне баға беретін болсақ жоғарыда айтылып кеткендей қорытындыға келеміз:

Елімізге Батыстан жаңадан енген туризм түрлерін енгізіп біз сырттан келетін туристердің санын арттырып ел экономикасына жақсы әсер беретініміз сөзсіз,

Трекинг туризмінің тарихына үңіліп және теориялық анықтама берілді, трекингтік саяхат түрлері талданып елімізде қолдануға болтандығы туралы ұсыныстар ұйымдастырылды.

Алтай мен Атыраудың арасындағы кең алқапты алып жатқан Қазақстанның табиғи-климаттық алуантүрлілігі трекингтік туризмді дамытуға орасан зор мүмкіншілігі бар екендігін көрсетіп отыр.

Әдебиеттер тізімі:

1. Спорт және туризм министрілігінің ресми сайты. -<https://primeminister.kz/decisions>
2. Дроздов А.В. Современный экотуризм: концепции и практика // Теория и практика международного туризма. Сборник статей. – М., 2003 ж. – . 245-260 б.
3. Барлықов Е.К., Оңаев Б.Т. Сервистік қызмет – Алматы, 2013. – 34 б.
4. Вуколов В.Н. Спортивный туризм Казахстана-2019: итоги и проблемы. Вестник университета «Туран». 2019;(4):191-195 б.
5. Абдулатипова Э. А., Сахарчук Е. С., Чупанов А. Х. Методологические основы формирования системы профессионального туристского образования: моногр. М.: Русайнс, 2020. 135 б.

УДК 379.85

РОЛЬ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В ПРОДВИЖЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Батырбекова М.Р. – докторант ОП «Туризм»,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. В статье исследуется роль экотуризма в пропаганде здорового образа жизни, особое внимание уделяется его влиянию на физическое, психическое и социальное благополучие. В исследовании рассматривается взаимосвязь между устойчивым туризмом и улучшением здоровья, подчеркивается, как экотуризм, такой как пешие походы, каякинг и наблюдение за дикой природой, способствует здоровью сердечно-сосудистой системы, снижению стресса и осознанности. Методы, использованные в исследовании, включают анализ данных о состоянии общественного здравоохранения, тематические исследования программ экотуризма и SWOT-анализ, оценивающий его сильные и слабые стороны, возможности и угрозы. В статье приводится аргумент в пользу интеграции экотуризма в политику общественного здравоохранения для достижения двойной выгоды: укрепления здоровья населения и сохранения экосистем. В исследовании подчеркивается необходимость создания инклюзивных, доступных по цене программ экотуризма для обеспечения широкого распространения и получения долгосрочных выгод.

Ключевые слова: экологический туризм, здоровый образ жизни, устойчивый туризм, здоровье, экосистема.

THE ROLE OF ECO-TOURISM IN PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE Batyrbekova M.R., Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. The article examines the role of ecotourism in promoting a healthy lifestyle, paying special attention to its impact on physical, mental and social well-being. The study examines the relationship between sustainable tourism and improved health, highlighting how ecotourism, such as hiking, kayaking and wildlife watching, promotes cardiovascular health, stress reduction and mindfulness. The methods used in the study include analysis of public health data, case studies of ecotourism programs, and SWOT analysis evaluating its strengths, weaknesses, opportunities, and threats. The article provides an argument in favor of integrating ecotourism into public health policy in order to achieve a double benefit: improving public health and preserving ecosystems. The study highlights the need to create inclusive, affordable ecotourism programs to ensure widespread distribution and long-term benefits.

Keywords: eco-tourism, healthy lifestyle, sustainable tourism, health, ecosystem.

Экологический туризм (далее экотуризм) - это форма устойчивого туризма, направленная на посещение природных территорий способами, которые сводят к минимуму воздействие на окружающую среду, повышают экологическую осведомленность и способствуют сохранению природы. В нем подчеркивается важность ответственного подхода к путешествиям, поддержки местных сообществ и информирования посетителей о важности сохранения экосистем. Экотуризм значительно расширился, поскольку общество осознало необходимость сбалансировать развитие туризма с заботой об окружающей среде [1].

Здоровый образ жизни включает в себя поведение, которые улучшают физическое, психическое и социальное благополучие, такие как регулярная физическая активность, сбалансированное питание и управление стрессом. В глобальном контексте пропаганда здорового образа жизни стала приоритетной задачей в связи с ростом числа хронических

заболеваний, проблем с психическим здоровьем и малоподвижного образа жизни среди урбанизированного населения.

Экотуризм объединяет цели экологической устойчивости и личного благополучия. Участвуя в таких мероприятиях, как пешие походы, катание на байдарках и наблюдение за дикой природой, участники получают пользу для физического здоровья и снижают стресс благодаря погружению в естественную среду обитания. Исследования показывают, что пребывание в естественной среде улучшает настроение, когнитивные функции и здоровье сердечно-сосудистой системы. В то же время экотуризм способствует повышению осведомленности об окружающей среде, побуждая путешественников придерживаться рационального поведения и вносить свой вклад в усилия по сохранению окружающей среды. Такая синергия позиционирует экотуризм как жизненно важный инструмент пропаганды здорового образа жизни и более глубокой приверженности сохранению биоразнообразия планеты [2].

Таким образом, устойчивый туризм приносит двойную выгоду, повышая благосостояние людей и обеспечивая сохранение окружающей среды.

В научной литературе экотуризм широко определяется как устойчивая форма туризма, которая направлена на посещение природных территорий при сохранении окружающей среды и повышении благосостояния местных сообществ. Международное общество экотуризма (TIES) определяет экотуризм как «ответственное путешествие в природные зоны, которое сохраняет окружающую среду, поддерживает благосостояние местного населения и включает в себя интерпретацию и образование». Научные источники подчеркивают основные принципы экотуризма: сведение к минимуму воздействия на окружающую среду, воспитание культурного уважения и поддержка усилий по сохранению природы. Он отличается от массового туризма тем, что отдает предпочтение видам деятельности с низкой отдачей, таким как наблюдение за дикой природой, пешие походы и экологическое просвещение [3].

Здоровый образ жизни определяется как образ жизни, который снижает риск серьезного заболевания или преждевременной смерти. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровый образ жизни предполагает соблюдение сбалансированного питания, регулярную физическую активность, эффективное управление стрессом и отказ от вредных привычек, таких как курение или чрезмерное употребление алкоголя. Ученые часто подчеркивают многогранный характер здоровья, охватывающий физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровый образ жизни считается важным не только для долголетия и качества жизни отдельных людей, но и для снижения нагрузки на системы здравоохранения во всем мире.

В совокупности эти концепции обеспечивают основу для изучения того, как экотуризм может сочетаться с более здоровым образом жизни и способствовать его продвижению. В обзоре глобальных тенденций в области общественного здравоохранения выделяются несколько важных статистических данных и тенденций:

- По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 71% смертей во всем мире вызваны хроническими заболеваниями, такими как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и диабет, которые усугубляются малоподвижным образом жизни. Экотуризм, с его акцентом на физические нагрузки, такие как пешие и велосипедные прогулки могут положительно влиять на предотвращение вышеупомянутых заболеваний [4].

- Проблемы с психическим здоровьем, особенно тревога и депрессия, затрагивают более 280 миллионов человек во всем мире. Исследования показывают, что время, проведенное на природе, может снизить уровень кортизола (гормона стресса), улучшить настроение и повысить ясность ума.

- Более половины населения земного шара живет в городских районах с ограниченным доступом к зеленым насаждениям. Экотуризм дает возможность воссоединить городских жителей с природой, противодействуя рискам для здоровья, связанным с урбанизацией, таким как стресс, плохое качество воздуха и малоподвижный образ жизни [5].

- Рекомендации общественного здравоохранения рекомендуют заниматься умеренной физической активностью не менее 150 минут в неделю. Занятия, обычно связанные с экотуризмом, такие как пешие прогулки и катание на байдарках, являются отличным способом выполнения этих рекомендаций, одновременно укрепляя здоровье сердечно-сосудистой системы и выносливость.

Далее рассмотрим как экотуризм влияет на физическое и психическое здоровье человека (Рисунок 1).

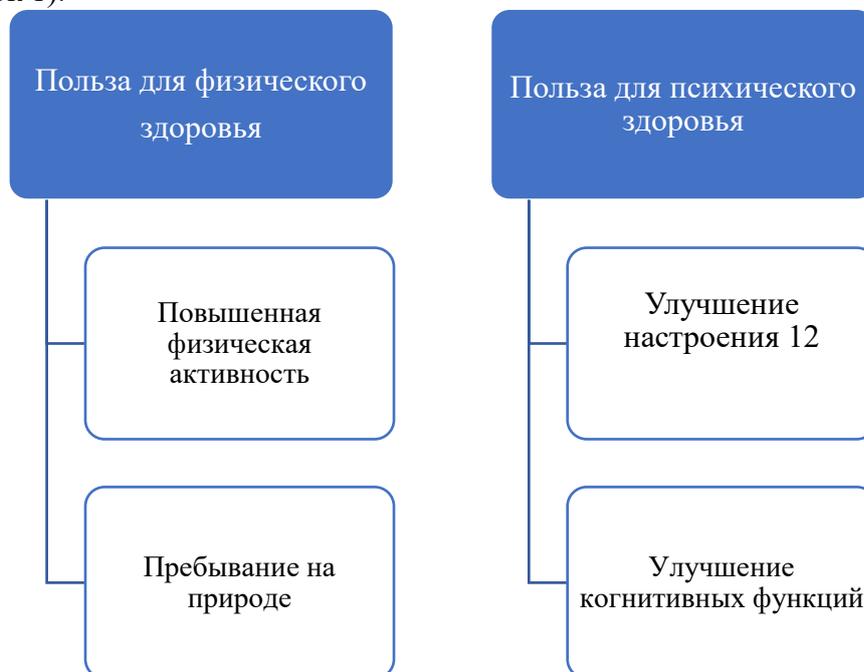


Рисунок 1 – польза экотуризма для физического и психического здоровья

Польза для физического здоровья. Занятия экотуризмом, такие как пешие походы, езда на велосипеде, катание на байдарках и изучение дикой природы, значительно улучшают состояние сердечно-сосудистой системы, укрепляют мышцы и повышают общую выносливость. Кроме того, пребывание на свежем воздухе обеспечивает доступ свежего воздуха и солнечного света, которые полезны для здоровья органов дыхания и поддерживают естественный синтез витамина D.

Польза для психического здоровья. Погружение в природу способствует расслаблению, снимает тревогу и способствует эмоциональной стабильности. Доказано, что пребывание в зеленых насаждениях также улучшает когнитивные функции, такие как концентрация внимания, память и творческие способности. Кроме того, природная среда способствует выделению эндорфинов, которые помогают бороться с депрессией и поднимают настроение, способствуя общему психологическому благополучию.

Экотуризм может играть ключевую роль в инициативах в области общественного здравоохранения, пропагандируя здоровый образ жизни и укрепляя более тесную связь между людьми и природой. Правительства и организации могут использовать экотуризм для поощрения физической активности на свежем воздухе, что делает его эффективным инструментом пропаганды активного образа жизни. Экотуризм также оказывает значительное влияние на психическое здоровье, выступая в качестве терапевтического средства от стресса и эмоционального выгорания, предоставляя структурированные ретриты, ориентированные на расслабление и осознанные практики.

Помимо обеспечения личного благополучия, экотуризм может стать мощной образовательной платформой. Кампании в области общественного здравоохранения могут интегрировать его для обучения экологически сознательному поведению, которое

соответствует целям охраны здоровья и устойчивого развития. Для обеспечения инклюзивности субсидируемые или недорогостоящие программы экотуризма могут быть ориентированы на различные демографические группы, особенно на городское население с ограниченным доступом к природной среде, тем самым распространяя их преимущества для здоровья на более широкую аудиторию [6].

Включив экотуризм в политику общественного здравоохранения, правительства могут достичь двойной цели: улучшить здоровье общества и способствовать сохранению окружающей среды. Такая синергия создает устойчивую основу для повышения качества жизни при сохранении природных экосистем.

Однако остаются нерешенными проблемы, в том числе связанные с доступностью, затратами и управлением воздействием на окружающую среду. Чтобы получить максимальную отдачу, инициативы в области экотуризма должны быть направлены на обеспечение инклюзивности, доступности по цене и устойчивости, гарантируя, что их преимущества для здоровья и окружающей среды будут доступны для всех. Такое сочетание укрепления здоровья с целями охраны природы делает экотуризм жизненно важным инструментом в решении современных проблем общественного здравоохранения. Далее был проведен SWOT анализ для выявления сильных и слабых сторон, а также возможностей и угроз в вопросе о воздействии экологического туризма на продвижение здорового образа жизни.

Таблица 1 – SWOT анализ воздействия экотуризма в пропаганде здорового образа жизни

Сильные стороны	Слабые стороны
<p>1. Такие виды активного отдыха, как пешие прогулки, езда на велосипеде и каякинг, присущие экотуризму, способствуют улучшению состояния сердечно-сосудистой системы, мышечной силы и общего физического самочувствия.</p> <p>2. Экотуризм способствует расслаблению, снижает стресс и повышает осознанность благодаря погружению в природную среду.</p> <p>3. Соответствует растущим тенденциям общества в отношении экологического сознания и здорового образа жизни.</p> <p>4. Поощряет устойчивые привычки, такие как переработка отходов, сокращение их количества и выбор экологически чистых вариантов путешествий, способствуя оздоровлению планеты.</p>	<p>1. Многие места для экотуризма расположены в отдалении, что ограничивает доступ людей с ограниченными возможностями, пожилых людей или лиц с ограниченными финансовыми возможностями.</p> <p>2. Устойчивый туризм может быть более дорогостоящим, что делает его менее доступным для экономных путешественников.</p> <p>3. Не все потенциальные участники осведомлены о пользе экотуризма для здоровья и образа жизни, что снижает его общий охват.</p>
Возможности	Угрозы
<p>1. С ростом осознания важности здоровья и хорошего самочувствия экотуризм может привлечь больше людей, стремящихся к активному отдыху и избавлению от стресса.</p> <p>2. Цифровые платформы и приложения могут повысить доступность экотуризма, предоставляя виртуальные туры, планирование экологических поездок и отслеживание состояния здоровья.</p>	<p>1. Чрезмерный туризм или плохо управляемый экотуризм могут нанести вред экосистемам, что противоречит его целям.</p> <p>2. Высокие затраты, связанные с экотуризмом, могут сдерживать участников во время экономических спадов.</p> <p>3. Рост популярности альтернативных оздоровительных мероприятий и ретритов может затмить привлекательность экотуризма.</p>

Таким образом экотуризм обладает большим потенциалом для пропаганды здорового образа жизни, используя свои сильные стороны в физической активности, умственном расслаблении и экологичном образе жизни. Чтобы добиться максимального эффекта, заинтересованные стороны должны учитывать такие недостатки, как доступность и стоимость, и одновременно снижать такие угрозы, как ухудшение состояния окружающей среды. Используя возможности для расширения рынка, партнерства и инноваций, экотуризм может превратиться в основной подход к достижению более здорового образа жизни.

Заклучение. Укрепляя связь с природой, экотуризм способствует физической активности, снижает стресс и повышает ясность ума, одновременно поощряя ответственное и рациональное поведение. Его интеграция в стратегии общественного здравоохранения и охраны окружающей среды может способствовать повышению качества жизни, развитию осознанности и сохранению природных экосистем. Экотуризм, ориентированный на инклюзивность, доступность и устойчивость, предоставляет уникальную возможность согласовать цели укрепления здоровья и сохранения окружающей среды, создавая гармоничный баланс между благополучием человека и миром природы.

Таким образом экотуризм служит важным инструментом пропаганды здорового образа жизни и укрепления более тесной связи между людьми и миром природы. Его двойные преимущества - повышение благосостояния людей и сохранение биоразнообразия - делают его устойчивым и эффективным решением современных проблем здравоохранения и окружающей среды. Уделяя приоритетное внимание экотуризму и инвестируя в него, общество может проложить путь к более здоровому и устойчивому будущему.

Список литературы:

1. Бейсембаева Р.С., Бакин С.А., Кушникова Л.Б. Экологический туризм: учебное пособие. Усть-Каменогорск: Издательство «Берел» ВКГУ имени С. Аманжолова, 2015. 248 с.
2. Экологический туризм: учебное пособие / сост. Г. С. Ажаев. -Павлодар: Кереку, 2016. - 108 с.
3. Carvache-Franco, M., Carvache-Franco, O., & Carvache-Franco, W. (2020). EXPLORING THE SATISFACTION OF ECOTOURISM IN PROTECTED NATURAL AREAS. *GeoJournal of Tourism and Geosites*, 29(2), 672–683.
4. Намазов А.К. Двигательная активность и популяризация здорового образа жизни // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: Материалы IX Международного научного конгресса, Якутск, 26–28 октября 2023 года. – Чебоксары: ООО "Издательский дом "Среда", 2024. – С. 371-374.
5. Новиков В.Ф. Основы физического воспитания. Спорт, здоровье и экология: учебное пособие по курсу физ. культура: учебное пособие для студентов вузов; М-во образования и науки Российской Федерации, Казанский гос. энергетический ун-т. – Казань: Казанский гос. энергетический ун-т, 2005. – 230 с.
6. Yilmaz G. The Global Challenge and Re-Evaluation of Ecological Tourism in Line With Sustainable Development Goals // *Research Anthology on Measuring and Achieving Sustainable Development Goals*. Vol. 3, 2022. – P. 1102-1121.

UDC 910.4

DEVELOPMENT OF THE TOURISM INDUSTRY OF KAZAKHSTAN BASED ON INNOVATIVE TOURISM PRODUCTS

**Orymbassar Zh.N., Doctoral student
Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan**

Annotation. The purpose of this work is to study the features of developing an innovative tourism product, identify main trends in tourism services market, propose a concept of new tourism product for a university that will meet the requirements of modern market. The work uses methods of theoretical analysis, generalization of scientific publications, comparative analysis method, design methods to develop the concept of an innovative tourism product. An analysis of modern theoretical approaches to defining, classifying innovative tourism products is carried out, modern trends, drivers of innovation in tourism sector are studied. Possible directions for implementation, promotion of tourism product is proposed. It is proposed to develop an educational tourism product called "University Cultural and Educational Route", which combines elements of cultural, educational and ecotourism.

Keywords: analysis, innovation, concept, methods, market, propose, tourism.

ИННОВАЦИОННО-ТУРИСТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ИНДУСТРИИ КАЗАХСТАНА

Орымбасар Ж.Н., Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы Қ., Қазақстан

Аңдатпа. Бұл жұмыстың мақсаты инновациялық туристік өнімді әзірлеу ерекшеліктерін зерделеу, туристік қызметтер нарығындағы негізгі тенденцияларды анықтау, қазіргі заманғы нарық талаптарына сәйкес келетін университет үшін жаңа туристік өнім тұжырымдамасын ұсыну болып табылады. Жұмыста теориялық талдау әдістері, ғылыми жарияланымдарды жалпылау, салыстырмалы талдау әдісі, инновациялық туристік өнім тұжырымдамасын әзірлеу үшін жобалау әдістері қолданылды. Инновациялық туристік өнімдерді анықтаудың, жіктеудің заманауи теориялық тәсілдеріне талдау жүргізілді, туризм саласындағы инновациялардың қозғаушы күштері, заманауи тенденциялар зерттелді. Туристік өнімді енгізу, дамыту үшін мүмкін бағыттар ұсынылды. Мәдени, білім беру және экотуризм элементтерін біріктіретін "Университеттің мәдени-танымдық бағыты" деп аталатын білім беру туристік өнімін әзірлеу ұсынылады.

Кілт сөздер: талдау, инновация, тұжырымдама, әдістер, нарық, ұсыныс, туризм.

Introduction. The tourism industry has undergone significant changes over the past decades under the influence of external and internal factors, such as globalization, digitalization and changing consumer preferences. Modern tourists are increasingly looking for unique, individualized and innovative offers that match their interests and allow them to gain new experiences [1]. In this regard, the issue of developing and implementing innovative tourism products is becoming especially relevant. An innovative tourism product is not only a means of attracting new customers, but also an important factor in increasing the competitiveness of companies in global market.

Purpose and objectives of the work. The purpose of this work is to study the features of developing an innovative tourism product, identify the main trends in the tourism services market and propose a concept for a new tourism product for the university that will meet the requirements of the modern market. To achieve this goal, it is necessary to solve the following tasks: to analyze modern theoretical approaches to the definition and classification of innovative tourism products; to study current trends and drivers of innovation in tourism industry; assess possible strategies for implementation and promotion of the proposed tourism product.

Research Methodology. An innovative tourism product is a service or a set of services that have new or significantly improved characteristics aimed at meeting the changing needs of tourists. An important feature of an innovative tourism product is its ability to provide a unique consumer experience that is difficult for competitors to replicate. Innovations can be based on various aspects: from the use of new technologies and software to changes in approaches to the organization and management of tourism services. Innovative tourism products can be classified according to the following criteria:

By type of novelty. Radical innovations (creation of fundamentally new products) and incremental innovations (improvement of existing products). Product (new types of tours and excursions), process (new methods of service and sales), marketing (new promotion channels and marketing strategies) and organizational (changes in approaches to business management). By target audience: mass products (oriented towards a wide market) and niche products (intended for specific groups of tourists, such as ecotourists or cultural travelers) [2].

1. Digitalization and implementation of new technologies. Digital technologies significantly change the nature of tourism services, opening up new opportunities for their creation and promotion. Technologies such as augmented and virtual reality (AR and VR), artificial intelligence (AI), the Internet of Things (IoT) and blockchain are actively used in tourism to improve customer interactions and improve service quality. Virtual tours allow tourists to preview the places they plan to visit, while the use of mobile apps, booking platforms makes travel planning process more convenient.

2. Increasing interest in sustainable and ecotourism. Sustainable tourism and ecotourism are becoming increasingly popular destinations. Modern travelers are interested in their vacations being not only exciting but also environmentally friendly. This stimulates the emergence of innovative tourism products that take into account the environmental component, such as eco-lodges, ecotourism tournaments and ecotourism routes that minimize the negative impact on nature.

3. Personalization and individualization of tourism services. Modern tourists are increasingly looking for unique and personalized experiences that meet their personal interests and preferences. This leads to the development of products aimed at narrow market segments, such as gastronomic tourism, cultural heritage tours, extreme adventures or wellness tours. Using big data and analytics helps companies offer more accurate and relevant offers to customers.

4. Development of alternative forms of tourism. New forms of tourism are emerging, such as digital and virtual tourism, space tourism and tours to sparsely populated areas (remote territories). These areas are focused on creating unique experiences and attracting new market segments. Analysis of examples of successful innovative tourism products. For a deeper understanding of how innovations are being introduced into tourism industry, let's look at several examples of successful projects:

1. Airbnb Experiences has become known not only as a housing rental service, but also as a platform offering unique tourist experiences - "Airbnb Experiences". These events include master classes, culinary tours, excursions and other activities conducted by locals. This allows tourists not only to learn more about the culture and traditions of the area, but also to get a unique experience that is difficult to find in traditional tourist guides. Using augmented and virtual reality technologies, Google has created a platform that provides access to cultural heritage in a digital format, which is especially important in conditions of limited access to traditional tourist sites [3].

2. Contactless service system in hotels. The introduction of contactless service technologies, such as automated check-in and check-out, mobile room keys, electronic assistants and chatbots, improves the quality of service in hotels and increases the level of comfort for guests. This is especially in demand during the COVID-19 pandemic, when minimizing contact has become a key safety factor.

Choosing the Target Audience. To create a successful innovative tourism product, it is important to clearly define the target audience. In this case, the target audience will consist of university students and faculty, as well as external participants interested in educational and cultural events. The tourism product will be focused on: students and postgraduates (including international

students) who want to expand their knowledge through travel; teachers and researchers who can use the tourism product to organize educational and cultural events; university graduates and guests interested in educational and cultural tourism; international students and tourists who want to learn more about the culture and educational opportunities in the country.

Description of the tourism product concept. It is proposed to develop an educational tourism product called "University Cultural and Educational Route", which combines elements of cultural, educational and ecotourism. The route will include visits to educational institutions, historical and cultural sites, master classes and lectures, as well as participation in interactive events.

Main elements of the tour product. Educational component: Conducting thematic lectures and seminars at the university and partner educational institutions; Organizing master classes on current topics (for example, digital technologies, art, ecology) with the participation of university teachers and invited specialists; - Including visits to research centers and laboratories in the route. Cultural component: Excursions to historical and cultural attractions of the city and region; Participation in cultural events such as theater performances, concerts, exhibitions; Organizing visits to museums and cultural centers with interactive programs. Eco-program: Including visits to nature reserves and parks in the route; Conducting environmental workshops and excursions aimed at developing a conscious attitude towards the environment; Organizing active outdoor activities such as hiking, cycling, and rafting.

Digital technologies: Using a mobile application to manage the route, book events, and obtain information; using augmented and virtual reality technologies to improve excursion programs and interactive events; implementing a contactless payment system and online services for the convenience of tourists; marketing promotion strategies [4]. To successfully promote a tourism product, it is necessary to develop a strategy that will attract the target audience and increase route recognition:

1. Internet Marketing. Creation of a website and mobile application with a description of the route, event programs and the possibility of online booking; active use of social networks (Instagram, Facebook, YouTube) to promote content and attract young people; use of content marketing: publication of articles, video blogs and podcasts about the route and its features.

2. Affiliate programs. Cooperation with travel agencies and platforms to promote the tourism product among foreign tourists. Partnership with educational institutions and research centers to attract students and teachers. Support from state authorities and local governments.

3. Participation in international exhibitions and forums. Presentation of the tourism product at tourism and educational exhibitions. Organization of promotional events to attract partners, sponsors. Conducting press tours for journalists and bloggers.

4. Loyalty programs and discounts. Introduction of special offers for students and teachers. Offering discounts on group travel and early booking. Launching a loyalty program for regular customers (e.g., bonus points). Implementing and promoting an innovative tourism product. Successful launch of a cultural and educational route at a university will require a phased implementation plan, including concept testing, attracting initial customers, and gradual expansion.

Pilot launch. Conducting a test tour with a small group of students and faculty to assess the quality of the program and identify potential improvements. Obtaining feedback from pilot tour participants to refine the route and implement suggestions for improvement. Presenting the route at university events, such as open days and conferences. Initial phase: attracting students and university staff by offering them special conditions and preferential rates. Expanding the offer to the external market, including international students, tourists, and other educational institutions. Gradual introduction of additional routes and programs (e.g. seasonal or themed tours). Obtaining the necessary permits and licenses for organizing tourism activities. Certification of the program in educational and tourism authorities, which will increase trust in the tourism product and its status [5].

Initial costs. Development of content and educational programs: creation of educational materials, organization of excursions, involvement of experts to conduct master classes. Technical costs: development of a mobile application and website, integration of digital technologies (VR/AR,

contactless payments). Marketing costs: creation of advertising materials, promotions and online promotion. Variable costs. Salaries of tour guides, teachers and other specialists. Transportation and organizational costs (transportation, equipment rental). Costs of holding events and master classes (materials, rental of premises).

Funding sources. University funds: using the budget to develop educational programs and attract students. Partnerships and grants: attracting funding from public and private foundations interested in developing educational and cultural tourism. Sponsorship and advertising: selling advertising opportunities and sponsorship packages to companies interested in supporting educational initiatives.

Profitability and payback. Calculating profitability will depend on the cost of the tour, the number of participants, and the average duration of the trip. With proper planning, a return on investment is possible within 1-2 years. Periodic assessment of financial results and adjustment of pricing policy will improve profitability.

Mobile application and website. The application will present all elements of the route, including a description of the events, a map of the facilities, and the ability to book online. The website will serve as the main source of information, containing route descriptions, participant reviews, and detailed instructions. Social networks and video content. Creating pages on popular social networks such as Instagram, Facebook and YouTube to promote the tourism product among young people. Publishing videos and blogs about routes and events, as well as using live streams to show events in real time.

Digital advertising. Using contextual and targeted advertising to attract the target audience. Implementation of loyalty programs, promotions and discounts for subscribers in social networks. Augmented and virtual reality. Creation of virtual tours for preliminary familiarization with routes, which will help to interest potential clients. Using AR technologies during excursions to improve the perception of cultural and historical sites.

Conclusion. Innovative tourism is becoming an important element in the development of the tourism industry, contributing to the creation of unique products and improving the quality of service. In the context of changing tourist needs and growing competition in the market, the need to implement innovations is becoming a key factor in successful development. This paper examined the theoretical aspects of an innovative tourism product, trends in the tourism industry, and developed a concept for a cultural and educational route for a university. The analyzed trends showed that digitalization, sustainable tourism and personalization are the main drivers of change. Examples of successful projects such as Airbnb Experiences and Google Arts & Culture demonstrate that the use of technology and original ideas can significantly increase the attractiveness of tourism products.

References:

1. OECD Tourism Trends and Policies 2022. Paris: OECD Publishing, 2022.
2. Avdeeva, E.V. Innovations in tourism: Theory and practice. Moscow: Economica, 2018.
3. Middleton, V.T.C. & Clarke, J. Marketing in Travel and Tourism. Oxford: Butterworth-Heinemann, 2018.
4. Ivanov, P.A. and Smirnova, O.V. Modern technologies in tourism: Opportunities and prospects. St. Petersburg: Special literature, 2019.
5. Smith, M. & Richards, G. The Routledge Handbook of Cultural Tourism. London: Routledge, 2023.

**Қазақ спорт және туризм академиясының 80-жылдығына
арналған «Олимпиадалық спорт және барлығына
арналған спорт» XXVIII халықаралық ғылыми конгресінің
МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ
17 - 18 желтоқсан 2024 ж.**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XXVIII Международного научного Конгресса
«Олимпийский спорт и спорт для всех», посвященного
80-летию Казахской академии спорта и туризма
17-18 декабря 2024 г.**

**COLLECTION OF MATERIALS
of the XXVIII International Scientific Congress
"Olympic Sport and Sport for All", dedicated to the 80th anniversary
of the Kazakh Academy of Sport and Tourism
17-18 of December, 2024.**

ИБ №21

Подписано в печать 04.12.2024. Формат 70x100 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Печать цифровая. Объем 60,5. Тираж 150 экз.

Издательство «Smart University Press».

050040, г. Алматы, ул. Кенесары хана, 54/43.

Отпечатано в типографии издательства «Smart University Press».

Address:
050022, Almaty, Abay avenue, 85
Tel.: +7(727)292-37-21
E-mail: kazsport@inbox.ru
Site: kazast.edu.kz