

ISSN 2306-5540 (Print)
ISSN 2788-8894 (Online)

Ғылыми-теориялық журнал • Научно-теоретический журнал • Scientific-theoretical Journal

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION

№3 (65)2021



ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ 1944
KAZASTIS



Ғылыми-теориялық журнал
Научно-теоретический журнал
Scientific-theoretical journal



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

THEORY AND METHODOLOGY
OF PHYSICAL EDUCATION

№3 (65) 2021

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

Главный редактор

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

Заместитель главного редактора

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

Выпускающий редактор

Тен Алина Владимировна – магистр педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Редакционный совет

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

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

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

Кулахметова Гульбарам Амантаевна – доктор PhD, Казахский национальный университет имени аль-Фараби (Казахстан)

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

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

Потоп Владимир Владимирович – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор Экологического университета Бухареста, (Румыния)

Федоров Александр Иванович – кандидат педагогических наук, доцент, Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет), (г. Челябинск, Россия)

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

Шалабаева Лаура Исмаилбековна – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Учредитель и собственник:

**КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ
СПОРТА И ТУРИЗМА**

Адрес редакции:

г. Алматы, пр. Абая, 85
Телефон: 8 (727) 292-68-84

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

Компьютерная верстка и дизайн обложки

Айша Калиева

ИБ №14916

Подписано в печать 15.09.2021.
Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Объем 3.8 п.л.
Тираж 500 экз. Заказ №8647.
Издательский дом «Қазақ университеті»
Казахского национального университета
им. аль-Фараби.
050040, г. Алматы, пр. аль-Фараби, 71. КазНУ.

Отпечатано в типографии издательского дома
«Қазақ университеті».

Приказом Комитета по контролю в сфере образования и науки МОН РК № 284 от 24.02.2017 г. научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры» включен в список изданий для публикаций основных результатов научных исследований. Журнал индексируется в РИНЦ (и.ф. 2020 г.- 0,136). ИМПАКТ-ФАКТОР КАЗБЦ – 0,13 (2018 г.).

МАЗМҰНЫ // СОДЕРЖАНИЕ // CONTENT

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ САЛАСЫНДА МАМАНДАРДЫ ДАЯРЛАУ

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

TRAINING OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND TOURISM

Токкулинова Г.К., Беделбаева А.Е., Исажанова А.Н.

Дене шынықтыру және спорт мамандарын инклюзивті білім беру ортасында жұмыс істеуге даярлаудың ерекшеліктері 6

ХАЛЫҚТЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

PHYSICAL EDUCATION OF THE POPULATION

Ботағариев Т.А., Кубиева С.С., Габдуллин А.Б., Советханұлы Д., Мамбетов Н.

Особенности взаимосвязи между физической работоспособностью и физической подготовленностью школьников средних классов..... 13

Mukhambet Zh.S., Avsiyevich V.N.

Analysis of the physical activity of students of higher educational institutions of Kazakhstan..... 20

Тен А.В., Наурызбаева А.А., Житкеев А.Р., Шенетюк М.Н., Шенетюк Н. М.

Мотивация к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта в различном возрасте 27

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION

Коробейников Г.В., Турлыханов Д.Б., Коробейникова Л.Г., Никоноров Д.М., Воронцов А.В.

Контроль психофизиологического состояния борцов высокой квалификации.. 35

СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУДЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

THEORY AND METHODOLOGY OF ATHLETIC TRAINING

Гусаков И.В., Нурмуханбетова Д.К., Кефер Н.Э.

Анализ индивидуальных скоростно-силовых качеств спортсменов, установивших Мировой Рекорд на дистанции 200 метров брассом..... 43

Сведение об авторах 49

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ,
СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ САЛАСЫНДА
МАМАНДАРДЫ ДАЯРЛАУ

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

TRAINING OF SPECIALISTS IN THE FIELD
OF PHYSICAL EDUCATION,
SPORT AND TOURISM



¹Токкулинова Г.К., ²Беделбаева А.Е. , ²Исажанова А.Н.

¹«Қайнар» Академиясы, Алматы қ., Қазақстан

²І. Жансүгіров атындағы Жетісу университеті, Талдықорған қ., Қазақстан

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ МАМАНДАРЫН ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУ ОРТАСЫНДА ЖҰМЫС ІСТЕУГЕ ДАЯРЛАУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Токкулинова Гульнар Казтаевна, Беделбаева Асель Ериковна,
Исажанова Айжан Нурболатовна

Дене шынықтыру және спорт мамандарын инклюзивті білім беру ортасында жұмыс істеуге даярлаудың ерекшеліктері

Аңдатпа. Мақала инклюзивті білім беру жағдайында жұмыс істеуге дайын дене шынықтыру және спорт маманын даярлау мәселелеріне арналған. Инклюзивті білім берудің теориялық аспектілері қарастырылды, ерекше білім беру қажеттілігі бар тұлғаларға сипаттама берілді, Қазақстан Республикасында орта және жоғары біліммен қамтылған мүмкіндігі шектеулі тұлғаларға білім беру бойынша статистикалық деректер келтірілді. Дене шынықтыру және спорт мамандарын ерекше білім беру қажеттілігі бар адамдармен жұмыс істеуге даярлаудың педагогикалық алғышарттары қарастырылды. Маманның кәсіби қызметке дайындығын көрсететін компоненттер анықталды; педагогтің психологиялық, теориялық және практикалық дайындығына сипаттама берілді; дене шынықтыру және спорт мұғалімінің негізгі функциялары қарастырылды. Инклюзивті білім беру жағдайында жұмыс істеуге қабілетті дене шынықтыру және спорт педагогын даярлау үдерісінде қалыптасатын құзыреттер бойынша ұсынымдар берілді.

Түйін сөздер: инклюзивті білім беру, ерекше білім беру қажеттілігі бар тұлға, мүмкіндігі шектеулі тұлға, дене шынықтыру және спорт мұғалімі, педагогті даярлау.

Tokkulina Gulnar Kaztayevna, Bedelbayeva Assel Erikovna, Isazhanova Aizhan Nurbolatovna
Features of training specialists of physical culture and sports to work in an inclusive educational environment

Abstract. The article is devoted to the issues of training a specialist in physical culture and sports, ready to work in an inclusive education. The theoretical aspects of inclusive education are considered, the characteristics of persons with special educational needs are given, statistical data on the coverage of persons with disabilities with secondary and higher education in the Republic of Kazakhstan are given. The pedagogical prerequisites for training specialists of physical culture and sports to work with people with special educational needs are considered. The components that determine the readiness of a specialist for professional activity are identified; the characteristics of the psychological, theoretical and practical readiness of a teacher are given; the main functions of a teacher of physical culture and sports are considered; recommendations on the competencies formed in the process of training a teacher of physical culture and sports who is competent to work in an inclusive education are given.

Key words: inclusive education, a person with special educational needs, a person with disabilities, teacher of physical culture and sports, teacher training.

Токкулинова Гульнар Казтаевна, Беделбаева Асель Ериковна, Исажанова Айжан Нурболатовна

Особенности подготовки специалистов физической культуры и спорта к работе в инклюзивной образовательной среде

Аннотация. Статья посвящена вопросам подготовки специалиста по физической культуре и спорту, готового к работе в условиях инклюзивного образования. Рассмотрены теоретические аспекты инклюзивного образования, дана характеристика лицам с особыми образовательными потребностями, приведены статистические данные по охвату лиц с ограниченными возможностями здоровья средним и высшим образованием в Республике Казахстан. Рассмотрены педагогические предпосылки подготовки специалистов физической культуры и спорта к работе с лицами с особыми образовательными потребностями. Выявлены компоненты, определяющие готовность специалиста к профессиональной деятельности; приведена характеристика психологической, теоретической и практической готовности педагога; рассмотрены основные функции учителя физической культуры и спорта. Даны рекомендации по формируемым компетенциям в процессе подготовки педагога физической культуры и спорта, компетентного работать в условиях инклюзивного образования.

Ключевые слова: инклюзивное образование, лицо с особыми образовательными потребностями, лицо с ограниченными возможностями здоровья, учитель физической культуры и спорта, подготовка педагога.

Кіріспе. Бүгінгі таңда педагогикалық ғылым мен тәжірибеде ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларды оқыту мен тәрбиелеу бағытында инновациялық тәсілдер әзірленіп, өмірге енгізілуде. Сонымен қатар, инклюзивті білім беру әр балаға әлеуметтік жағдайына, нәсіліне, дене және ақыл-ой қабілеттеріне қарамастан, оның білім беру деңгейінің барабар деңгейіне қол жеткізуге тең құқықтар береді [1].

Даму ерекшеліктері бар балаларға бүгінде арнайы мекемелерде білім алудың қажеті жоқ, жалпы білім беретін мектепте олар сапалы білім алып қана қоймай, сонымен бірге өмірге сәтті бейімделіп, эмоционалды және дене даму қажеттілігін жүзеге асыра алады деп болжанғанымен, тәжірибе көрсеткендей, жалпы мектепте «ерекше» балаларды дамыту және оқыту үдерісін ұйымдастыру мәселесі әлі де шешімін таппаған. Бұл мәселелер инклюзивті білім беру ортасын қалыптастыратын, ерекше білім беру қажеттіліктері бар білімгерлерге түзету және психологиялық қолдау көрсететін кадрлардың тапшылығына байланысты. Дене шынықтыру және спорт мұғалімдері инклюзивті білім беру әдістерін іске асыруда жетекші рөл атқарады, себебі дене шынықтырумен айналысу мүмкіндігі шектеулі тұлғаларды қоршаған ортамен байланыс орнатуға ынталандыра отырып, олардың әлеуметтік бейімделуін қамтамасыз етеді.

Зерттеу мақсаты – болашақ дене шынықтыру және спорт мамандарын инклюзивті білім беру саласындағы жұмысқа даярлау үдерісінің ерекшеліктерін зерттеу.

Зерттеу нысаны ретінде жоғары оқу орнында болашақ дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлау үдерісі алынды.

Зерттеу мақсатына сәйкес келесі зерттеу міндеттері қойылды: педагогикалық шындықтың құбылысы және әлеуметтік маңызды мәселесі ретінде инклюзивті білім берудің қазіргі жағдайына теориялық талдау жүргізу; жоғары оқу орнында дене шынықтыру және спорт маманын даярлау үдерісінде ерекше білім беру қажеттіліктері бар білімгерлермен жұмыс істеудің ерекшеліктерін зерттеу және негізгі құзыреттерін анықтау.

Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы. Зерттеудің міндеттерін шешу үшін келесі әдістерінің кешені пайдаланылды: психологиялық, педагогикалық және ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді ғылыми талдау; зерттеу мәселесі бойынша бағдарламалық-әдістемелік құжаттаманы, нормативтік құжаттар мен ғылыми еңбектерді зерделеу; теориялық талдау әдістері; салыстыр-

малы талдау, мәліметтерді өңдеуге арналған математикалық статистика әдістері.

Зерттеудің әдістемелік негізін инклюзивті білім беру, кәсіби дайындық және кәсіби даму саласындағы кәсіби қызметтің табиғатын ашатын психологиялық-педагогикалық тұжырымдамалар; педагогикалық қызметтің маңызды ерекшеліктерін анықтайтын зерттеулер; денсаулық жағдайында ауытқулары бар балаларды дамыту бойынша жұмыстар; арнайы түзету мен оңалтуды талап ететін балалардың дамуы үшін жағдай жасаудың психологиялық-педагогикалық технологиялары бойынша ғылыми жұмыстар; мүмкіндігі шектеулі балаларды әлеуметтік-педагогикалық оңалту саласындағы ғылыми жұмыстар; мүмкіндігі шектеулі тұлғаларға инклюзивті білім беру бойынша отандық және шетелдік ғалымдардың еңбектері қалады.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Мүмкіндігі шектеулі тұлғаларға білім беру – инклюзивті білім беру тәжірибесін дамытудың қазіргі заманғы үрдістерінің бірі.

Әлемдік тәжірибеде ерекше білім беру қажеттілігі бар тұлғалар қатарына келесілер жатады: мүмкіндіктері шектеулі тұлғалар; босқындар, ұлттық азшылықтар отбасыларынан шыққан көшіп-қонушылар, отанына оралып келгендер; қоғамда әлеуметтік бейімделуде қиындықтары бар тұлғалар (жетімдер, девиантты мінез-құлықты балалар, дарынды балалар, әлеуметтік-экономикалық және әлеуметтік-психологиялық мәртебесі төмен отбасылардан шыққан); шалғай аудандарда тұратын адамдар жатады [2].

Ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалардың едәуір бөлігін даму мүмкіндіктері шектеулі балалар құрайды. Әлемдік статистика деректері бойынша дамуында кемістігі бар балалар әлемнің дамыған елдеріндегі жалпы балалар халқының орта есеппен 10-12%-ын құраса, Қазақстанда бұл көрсеткіш 2,8%, және де бұл диагностикалық-консультациялық қызмет жүйесін, оның ішінде балалардың ерте жастағы психологиялық-физиологиялық даму скринингін дамыту қажеттілігін баса көрсететін күрделі мәселенің бірі.

Қазақстанда инклюзивті білім беру мүмкіндігі шектеулі балаларға ғана қатысты деген пікір қалыптасқан. «Инклюзивті мектеп», «инклюзивті сынып», «инклюзивті балабақша», «инклюзивті топ» және т.б. сияқты терминдерді қолдану үлкен қателік, себебі бұл инклюзивті білім берудің мәнін түсінуді, интеграция тетіктерін әзірлеу үдерісін бұрмалайды [3].

Инклюзивті білім беру – бұл арнайы білім беру қажеттіліктері бар балаларды қолдау жүйесін құруға бағытталған мемлекеттік саясат, бұл саясатқа сәйкес мүмкіндігі шектеулі балалар жалпы білім беретін мектепте оқи алады және барлық балалармен бірге жалпы білім беру стандарты бойынша мемлекеттік бағдарламаны игере алады, білімге тең қол жеткізе алады.

Даму мүмкіндіктері шектеулі балаларды жалпы білім беру үдерісіне қосу нәтижеге бағдарлануы тиіс оқу жоспарының, стандарттардың икемділігін көздейді. Әр баланың өзіндік даму ерекшелігі, материалды игеру қарқындылығы және өзіндік нәтижесі бар. Нәтижеге бағытталған білім беру философиясы күтілетін нәтижелердің көп деңгейлі жүйесін және соған сәйкес бағалаудың икемді жүйесін қарастырады. Мүмкіндігі шектеулі балалар әртүрлі деңгейдегі жетістіктермен білім ала алады.

Бүгінгі күні мүмкіндігі шектеулі балалардың 27%-ы жалпы білім беретін мектептерде білім алуда. Жоғары оқу орындарына мүгедектерді қабылдау квотасы 0,5%-дан 1%-ға дейін ұлғайтылды. Мүгедектігі бар 570 студент жоғары оқу орындарында білім алады. Шалғай аудандарда тұратын балалар шағын жинақталған мектептерде оқиды, бұл орта білімге қол жетімділіктің көрсеткіші болып табылады [4].

Осылайша, инклюзивті білім беру тәжірибесінің кең таралуы арнайы (түзету) педагогика саласындағы педагогтерге жаңа талаптар қойып отыр. Инклюзивті ортада білім беретін мұғалімдердің кәсіби және жеке дайындығына ерекше талаптар қойылады, олар инклюзивті тәсілдің мәнін нақты түсінуі керек, дамудың әртүрлі патологиялары бар оқушылардың жас және психологиялық ерекшеліктерін білуі керек, білім беру ортасының барлық субъектілері арасындағы сындарлы педагогикалық өзара әрекеттестікті жүзеге асыруы керек. Бір сөзбен айтқанда, мұғалім инновациялық білім беру үдерісінде кәсіби қызметті жүзеге асыруға дайын болуы керек.

Дайындық маманның кәсіби дайындығының мақсаты мен нәтижесінің көрінісі. Кәсіби қызметке дайындық маманның өз қызметін ғылым мен техниканың заманауи талаптары деңгейінде жүзеге асыруға мүмкіндік беретін білімі, дағдылары мен машықтарының болуын көздейді.

Отандық педагогикалық ғылымда қызметке дайындық жеке тұлғаның тұтас кәсіби маңызды сапасы ретінде қарастырылады және оның негізгі компоненттері қатарына келесілер жатады:

– мотивациялық: мамандыққа деген оң көзқарас пен қызығушылық; жетістікке жетуге және өзін жақсы жағынан көрсетуге ұмтылу;

– бағыттылық: кәсіби қызметтің ерекшелігі мен шарттары туралы, маманның жеке басына қойылатын талаптар туралы білім мен түсінік қалыптастыру;

– операциялық (танымдық): білімді, дағдыларды, кәсіби іс-әрекеттің тәсілдері мен әдстерін меңгеру, кәсіби міндеттерді түсіну, олардың маңыздылығын бағалау;

– эмоционалды-еріктік: өзін-өзі бақылау, өзінің кәсіби іс-әрекетін басқара білу; кәсіби арнамыс пен жауапкершілік сезімінің болуы;

– бағалау: өзін-өзі бағалау және кәсіби дайындықтың рефлексиясы [5].

Жоғарыда айтылғандарды жалпылай келе, кәсіби дайындықтың психологиялық, теориялық және практикалық сипаттамаларын ажыратуға болады.

Кәсіби қызметке психологиялық дайындық психикалық формациялардың жиынтығы ретінде анықталады: идеялар мен ұғымдар, ойлау тәсілдері мен дағдылары, мотивтер, тұлғаның қасиеттері, субъектінің кәсіби қызметті жүзеге асыруға мотивациялық-семантикалық дайындығы мен қабілетін қамтамасыз етеді. Сонымен қатар, психологиялық дайындық жеке және педагогикалық бағдармен сипатталады, ол өзін және басқасын бірегей тұлға ретінде түсіну мен қабылдауда, сондай-ақ субъект-субъектілік қатынастар жүзеге асырылатын оқу үдерісіне мотивациялық және құндылық тұрғысынан көрінеді.

Инклюзивті білім беруге қатысты психологиялық дайындық студенттің «ерекше» балалармен түзету дамыту іс-әрекетінің технологиясын меңгеру қажеттілігін, осы іс-әрекетке қызығушылық танытуды, болашақ мұғалімнің жеке қасиеттерін, оның мінез-құлқын бақылау және реттеу тәсілдерін меңгеруін білдіреді.

Мұғалімнің теориялық дайындығы, мысалы, аналитикалық дағдыларға ие болуды білдіреді (педагогикалық үдерістің барысын бақылау, оның компоненттерін талдау және анықтау, сондай-ақ олардың арасындағы байланысты орнату мүмкіндігі). Мұғалімнің теориялық дайындығын көрсететін болжау дағдылары белгілі бір әрекеттің нәтижесін болжау мүмкіндігін қамтиды. Проекттік дағдылар қажетті оқу құралдарын және ең тиімді жұмыс әдістерін өз бетінше таңдау қабілетінде көрінеді. Сонымен қатар, мұғалім педагогикалық үдерісті дұрыс бағалауды (қорытындылауды) және өз іс-

әрекетін барабар өзін-өзі бағалауды қамтамасыз ететін рефлексивті дағдыларға ие болуы керек. Білім берудегі инклюзивті тәсіл аспектісінде мұғалімнің теориялық дайындығы денсаулықтың бұзылу себептері, олардың жіктелуі, ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалардың сипаттамалары туралы білімді қамтиды.

Мұғалімнің практикалық дайындығы келесі компоненттерден тұрады:

– ұйымдастырушылық іскерліктер: тәрбиеленушілерді қызметтің әртүрлі түрлеріне тарту, олардың оқуға, спортқа және басқа да қызмет түрлеріне тұрақты мүдделерін дамыту;

– оқушыларды оқу жұмысының дағдыларына икемдеу; ынталандыру әдістерін орынды пайдалану және т.б.

– ақпараттық іскерліктер: оқу ақпаратын баяндай білу, баспа көздерімен және ақпараттық технологиялармен жұмыс істеу дағдылары, ақпаратты білім беру үдерісінің міндеттеріне бейімдей білу.

Сонымен қатар, «ерекше» балалармен өзара іс-қимыл жасауға практикалық дайындық келесілерден көрініс табады: ерекше білім беру қажеттілігі бар тәрбиеленушілермен түзете дамыту жұмысының теориясы мен әдістемесін меңгеру; инклюзивті білім беру мақсаттарын тиімді іске асыруға ықпал ететін жеке қасиеттер жиынтығының болуы; ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларға көмек көрсетуге ұмтылыстың болуы.

Инклюзивті білім беру жағдайында дене шынықтыру және спорт маманы қызметінің құрылымы инклюзия аспектісінде түсіндіруді талап ететін бірқатар өзара байланысты жалпы педагогикалық функцияларды қамтиды. Әр түрлі денсаулық топтары бар балалар оқитын мектепте дене шынықтырумен айналысатын педагог кәсіби қызметтің үш бағыты бойынша дағдыларды игеруі керек:

- 1) дене шынықтыру;
- 2) медицина;
- 3) түзету педагогикасы және психологиясы.

Алайда, мұндай мұғалімнің қызметі тек сау балаларды ғана емес, сонымен қатар денсаулығы нашар балалар мен мүгедек балаларды оқыту үдерісін басқаруды қамтитынын есте ұстаған жөн. Осыған байланысты дене шынықтыру және спорт мұғалімінің инклюзия жағдайындағы жұмысы келесі компоненттермен толықтырылады:

- бейімделген дене тәрбиесі;
- бейімделген қозғалыс рекреациясы;
- денесін оңалту;
- денеге бағдарланған креативті тәжірибе [6].

Бакалаврлардың кәсіби қызметінің сипаттамасын, оның инклюзивті білім беру жүйесінде жұмыс істейтін дене шынықтыру және спорт маманының нақты функцияларына қатынасын қарастырайық.

Бейімделген дене шынықтыру дайындық бағыты бойынша бакалавр кәсіби даярлаудың алуан түрлерін жүзеге асырады. Оларға: педагогикалық, тәрбиелік, дамытушылық, оңалту (қалпына келтіру), компенсаторлық, профилактикалық, ғылыми-зерттеу және ұйымдастыру-басқару қызметтері жатады.

Инклюзивті білім беру жағдайында жұмыс істейтін дене шынықтыру және спорт маманының кәсіби функцияларымен байланыстыра отырып, аталған қызмет түрлерінің мазмұнын қарастырайық.

Денсаулық жағдайындағы ауытқулары бар адамдарға арналған дене шынықтыру немесе бейімделген дене шынықтыру дайындық бағыты бойынша бакалаврдың педагогикалық қызметі келесі бағыттардың жүзеге асырылуын көздейді:

1) денсаулық жағдайындағы ауытқулары бар адамдарды арнайы білімге және оқушының дене мүмкіндіктерін оңтайландыру үшін оларды ұтымды пайдалану тәсілдеріне оқытуды;

2) өмірлік және кәсіби маңызды дағдылар жүзеге асыруға мүмкіндік беретін қозғалыс әрекеттерін меңгеруді қамтамасыз етуді, субъектінің дене жағдайына емдік әсерді;

3) денсаулық жағдайында ауытқулары бар адамдарда өзін-өзі анықтау, өзін-өзі жетілдіру үшін жағдай жасауды қамтамасыз ететін, қоршаған әлемге қатысты өзінің дене қасиеттерін тану және өзгерту тәсілдерін қалыптастыру.

Бейімдік іс-қимыл рекреациясы бойынша сабақтарында оқушылар дене жаттығулардың сауықтыру әсерін, сондай-ақ түзету жаттығуларын қолданудың әдістемелік әдістерін үйренеді. Денеге бағытталған креативті тәжірибелерді қолданған кезде оқушылар дене жаттығуларын сюжеттік сүйемелдеу туралы ақпарат алады.

Педагогикалық бақылау функциясы, сондай-ақ инклюзивті білім беру маманының педагогикалық қызметіне тікелей байланысты, оқушылардың дене даярлығын тұрақты бағалауды көздейді. Сонымен қатар, «дене дайындық» дене қалыптасу деңгейі, дене қабілеттер, дене мүшелері мен жүйелерінің функционалды жағдайы, сондай-ақ дененің бейімделу қабілеттерінің қалыптасу дәрежесі ретінде түсініледі. Педагог қарапайым тәсілдер арқылы оқушылардың дене бітімін бағалауды және болжауды; қозғалыс қабілеттерінің (жылдамдық-

күш, үйлестіру, күштік төзімділік) даму деңгейін анықтауды; оқушылардың функционалдық жағдайын анықтауды; жүктеменің қолжетімділік дәрежесін бақылауды жүзеге асыруы қажет.

Ерекше білім беру қажеттіліктері бар оқушылардың психологиялық және дене ерекшеліктерімен (сақтық, қорқыныш, коммуникативтілік, негативизм) тікелей байланысты көмек және сақтандыру функцияларын да ескерген жөн. Бұл функцияны іске асыру оқушыларға дене жаттығуларды орындау кезінде сақтандыру және көмек көрсету ережелерімен; суда жаттығу жасау ережелерімен; ерекше жағдайларда жаттығу кезінде гигиеналық талаптармен байланысты.

Педагогикалық іс-әрекетте жүзеге асырылатын конструктивті функция, біріншіден, әдістемелік материалды таңдауды; сабақтың мазмұнын әзірлеуді; оқу құжаттамасын рәсімдеуді; оқушылардың жасын, жынысын, дене шынықтыру дайындығының жеке ерекшеліктерін ескере отырып, сабақтың жеке бағдарламаларын жасауды; дене шынықтырудың әрқилы түрлерімен айналысу кезінде дене жүктемесінің көлемі мен қарқындылығын мөлшерлеуді; әр түрлі медициналық-биологиялық, әлеуметтік-педагогикалық және психологиялық ерекшеліктері бар оқушыларда дене шынықтырудың әр түрлерімен айналысу кезінде медициналық-педагогикалық бақылауды жүзеге асыруды көздейді. Екіншіден, педагог өз қызметінде арнайы материалдық-техникалық құралдарды қолдана білуі керек: түзету, компенсаторлық, профилактикалық, сауықтыру (конструктивті функцияның техникалық аспектісі).

Педагогтің кәсіби іс-әрекетінің тәрбиелік функциясы оқушылардың жеке басының ұжымшылдық, еңбекқорлық, мақсаттылық, жауапкершілік, талапшылдық және т.б. сияқты адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеуге бағытталған. Бұл қасиеттерді тәрбиелеу мұғалімнің сендіру құралдары мен әдістерін, жеке мысалдың тәрбиелік әлеуетін, практикалық оқыту әдісін дамытуға ықпал етеді.

Сонымен қатар, педагогтің бағдарлау функциясы білім беру қызметіне тікелей байланысты, бұл оқушылардың құндылық бағдарларын қалыптастыру қажеттілігімен (талғамдарын, сенімдерін тәрбиелеу), оларды мінез-құлықтың жағымсыз мотивтерін түзетуге және алдын алуға, моторика мен дағдыларды игеруге итермелеумен байланысты. Сондай-ақ, мұғалім дене шынықтыру сабақтарына, дене жаттығуларын тек оқу кезінде ғана емес, сонымен қатар сабақтан

тыс уақытта да орындауға қызығушылық танытуы керек.

Сонымен қатар, оқушының зияткерлік қабілеттердің дамуын, мысалы, талдау, жалпылау және сыни бағалау, себеп-салдарлық байланыстарды орнату қабілеттерін қамтитын мұғалімнің дамыту функциясын атап өткен жөн. Дамыту функциясы оқушылардың дене дамуын басқаруға бағытталған дене қасиеттерді дамыту: күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік), бұл денсаулық жағдайындағы ауытқулары бар балалардың жалпы және арнайы дене дайындығын арттыруға пайдалы әсер етеді.

Дене шынықтыру және спорт маманының оңалту (қалпына келтіру) қызметі адам ағзаның бұзылған функцияларын және қоғамдық қызметке қабілетін қалпына келтіруге көмек көрсетуді; денсаулықтың бұзылуынан туындаған тіршілік-тынысының шектелуін жою мүмкіндігін қамтамасыз етуді; компенсаторлық және профилактикалық қызметті; аурулардың туындауының және (немесе) өршуінің алдын алу жөніндегі іс-шараларды жүргізуді; қандай да бір аурудан туындаған психологиялық кешендерді болдырмау және (немесе) жою жөніндегі психотерапиялық шараларды жүзеге асыруды білдіреді.

Аталған іс-әрекет емдік-қалпына келтіру функциясымен байланысты, ол педагог оқушылардың мүмкіндіктеріне сәйкес дене жаттығуларын таңдай алады (жүрек-қантамыр, тыныс алу жүйелері аурулары, көз аурулары, дене бітімінің бұзылуы, остеохондроз және басқа да аурулары бар балалар үшін); сабақтар өткізу кезінде медициналық практика әзірлеген қарсы көрсеткіштерді ескереді; жаттығу кезінде дене белсенділікті реттейді, жүрек соғу жылдамдығына және шаршаудың сыртқы белгілеріне назар аударады [7].

Сонымен қатар, мұғалімнің аталған іс-әрекетінде оның рекреациялық және сауықтыру функциясы жүзеге асырылады, ол дене және рухани күштерді қалпына келтіру мақсатында белсенді демалысты, спорттық ойын-сауықты және басқа да белсенді әрекеттерді ұйымдастыру үдерісінде пайда болады. Бұл функцияны іске асыру мұғалімнің, мысалы, дене шынықтыру минуттарының кешендерін әзірлеп, оларға пән мұғалімдерін оқытатындығын, ашық ойындарды таңдауды (қатысушылардың жасын ескере отырып) және оларды ұйымдастырушыларға кеңес беруді білдіреді; ашық ойындарды өткізу ережелері бойынша семинарлар ұйымдастырады. Бұл ретте педагог адам ағзасына және жалпы

темекі шегу, алкоголь және есірткі заттарын пайдалану қоғамының жай-күйіне әсер етудің мәнін тереңірек түсіндіре білуі тиіс; дұрыс тамақтанудың артықшылығын дәлелді түрде түсіндіру; оқушылар мен ата-аналарды шынығу және жеке гигиенаны сақтау қажеттілігіне сендіру.

Қорытынды. Жүргізілген зерттеу дене шынықтыру және спорт педагогінің ерекше білім беру қажеттілігі бар тұлғалармен жұмыс жасауда, әсіресе, оңалту (қалпына келтіру) қызметінде келесі кәсіби құзыреттілігін қалыптастыруына тікелей байланысты екендігін көрсетті:

1. Мүгедектіктің барынша типтік нозологиялық түрлерін, адам ағзасының бұзылған функцияларын қалпына келтіру заңдылықтарын білу;

2. Мүмкіндігі шектеулі тұлғаларды қалпына келтіру үдерісін іске асыратын мамандардың пәнаралық тобында жұмыс істей білу;

3. Жаттығулар кешендерін жүргізе білу, бұзылған немесе уақытша жоғалған функцияларды қалпына келтіру мақсатында денсаулық жағдайында ауытқулары бар адамдарға әсер етудің дене құралдары мен әдістерін қолдана білу;

4. Адам ағзасы функцияларының бұзылуынан немесе уақытша жоғалуынан туындаған тіршілік әрекетінің шектеулерін барынша толық жою үшін жағдайларды қамтамасыз ету;

5. Бұзылған немесе біржола жоғалған функцияларға сүйене отырып, денсаулық жағдайында ауытқулары бар адамдарға дене қасиеттерін дамыту, моториканың жаңа тәсілдерін үйрету.

Жоғарыда аталған құзыреттердің қалыптастырылуы дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлау бойынша білім беру бағдарламаларын әзірлеу кезінде ескерілуі керек.

Әдебиеттер

- 1 Байбородова Л.В. Педагогика дополнительного образования. Работа с детьми с особыми образовательными потребностями: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2020. – 241 с.
- 2 Lorna M. Dreyer. Inclusive Education. Education for initial teacher training. Publisher: Juta & Company (Pty) Ltd. – 2017. – Pp. 383-400.
- 3 Мовкебаева З.А. и др. Методические рекомендации по подготовке педагогов к внедрению инклюзивного образования / З.А. Мовкебаева, И.А. Денисова, И.А. Оралканова, Д.С. Жакупова. – 2-е изд. – Алматы, 2014. – 165 с.
- 4 2020-2021 оқу жылында Қазақстан Республикасының білім беру ұйымдарында оқу процесін ұйымдастырудың ерекшеліктері туралы: әдістемелік нұсқау хат. – Нұр-Сұлтан қ.: Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы, 2020. – 332 б.
- 5 Емельянова Т.В., Александров Ю.М. Теоретические аспекты готовности специалистов по физической культуре и спорту к работе в условиях инклюзивного образования // Вектор науки ТГУ. – 2013. – №3. – С. 420-423.
- 6 Годовникова Л.В. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ОВЗ: учебное пособие для вузов. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2020. – 218 с.
- 7 Емельянова Т.В. Компетентностный «портрет» будущего педагога инклюзивного образования / Т.В. Емельянова // Вестник Гуманитарного института ТГУ. – 2014. – № 1(15). – С. 13-17.

References

- 1 Baiborodova L.V. Pedagogika dopolnitel'nogo obrazovaniya. Rabota s det'mi s osobymi obrazovatel'nymi potrebnostyami: uchebnoe posobie dlya vuzov. - M.: Yurait, 2020. - 241 s.
- 2 Lorna M. Dreyer. Inclusive Education. Education for initial teacher training. Publisher: Juta & Company (Pty) Ltd. – 2017. – pp. 383-400.
- 3 Movkebaeva Z.A. Metodicheskie rekomendacii po podgotovke pedagogov k vnedreniyu inklyuzivnogo obrazovaniya / Z.A. Movkebaeva, I.A. Denisova, I.A. Oralkanova, D.S. Zhakupova. - 2-e izd. - Almaty, 2014. – 165 s.
- 4 2020-2021 oku zhylynda Kazakstan Respublikasynyn bilim beru uymdarynda oku procesin uymdastyrudyn erekshelikteri turaly: Adistemelik nuskau hat. – Nur-Sultan k.: Y.Altynsarin atyndagy Ul'tyk bilim akademiya, 2020. – 332 b.
- 5 Emel'yanova T.V., Aleksandrov Yu.M. Teoreticheskie aspekty gotovnosti specialistov po fizicheskoi kul'ture i sportu k rabote v usloviyah inklyuzivnogo obrazovaniya// Vektor nauki TGU. - 2013. - №3. – S.420-423.
- 6 Godovnikova L.V. Psihologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie obuchayushchihya s OVZ: uchebnoe posobie dlya vuzov. - 2-e izd. - M.: Yurait, 2020. - 218 s.
- 7 Emel'yanova T.V. Kompetentnostnyj "portret" budushchego pedagoga inklyuzivnogo obrazovaniya / T. V. Emel'yanova // Vestnik Gumanitarnogo instituta TGU. – 2014. – № 1(15). – S. 13-17.

Автор для корреспонденции (первый автор)	Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Беделбаева Асель Ериковна – магистр, старший преподаватель; Жетісу университеті им. И. Жансүгірова; г. Талдықорған, Қазақстан. e-mail: aselya.mukatova@mail.ru	Беделбаева Асель Ериковна – магистр, аға оқытушы; І. Жансүгіров атындағы Жетісу университеті; Талдықорған қ., Қазақстан. e-mail: aselya.mukatova@mail.ru	Bedelbayeva Assel Erikovna – Master, senior lecturer; Zhetysu University named after I. Zhansugurov; Tal'dykorgan, Kazakhstan. e-mail: aselya.mukatova@mail.ru

ХАЛЫҚТЫҢ
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
НАСЕЛЕНИЯ

PHYSICAL EDUCATION
OF THE POPULATION



¹Ботагариев Т.А., **¹Кубиева С.С.**,
¹Габдуллин А.Б., ²Советханұлы Д., ³Мамбетов Н.

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

² НАО «Университет им. Шакарима», г. Семей, Казахстан

³ НАО «Атырауский государственный университет им. Х. Досмухамедова», г. Атырау, Казахстан

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ

Работа выполнена в рамках грантового финансирования Комитета науки МОН РК (ИРН AP09259450)

Ботагариев Тулеген Амиржанович, Кубиева Светлана Сарсенбаевна, Габдуллин Айбек Бокембаевич, Советханұлы Дулат, Мамбетов Нуролла

Особенности взаимосвязи между физической работоспособностью и физической подготовленностью школьников средних классов

Аннотация. В статье представлены теоретические аспекты физической работоспособности и физической подготовленности школьников. Так, среди взаимосвязей наибольшие отмечались между PWC170 и величинами максимума работы, а также между бегом на 30 м и скоростно-силовой выносливостью; относительно физических кондиций у мальчиков наблюдалось соответствие требуемым нормам по выносливости, нежели по силе; по адаптированности мальчики больше приспособлены к силовой работе, а девочки – к гибкости. Посредством корреляционного анализа выявлены особенности взаимосвязи между величинами физической работоспособности и физической подготовленности школьников средних классов. У девушек 5 и 9 классов аналогичная положительная корреляция выявлена между мощностью второй нагрузки и бегом на лыжах. По обратной взаимосвязи такая тенденция была обнаружена между PWC170 и прыжком в длину с места, бегом на лыжах. У юношей прямая взаимосвязь была выявлена между мощностью первой нагрузки и подтягиванием на перекладине, а отрицательной взаимосвязи не обнаружено. Для педагогов по физическому воспитанию и школьников средних классов предложены указания по дальнейшему развитию физической работоспособности и физической подготовленности учащихся: упражнения для совершенствования функций сердечно-сосудистой системы. Результаты исследования могут быть применены в любой стране и при реализации организации образовательного механизма педагогами физического воспитания для совершенствования физической работоспособности учащихся и их физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая работоспособность, подготовленность, корреляционный анализ, школьники, средние классы.

Botagariev Tulegen Amirzhanovich, Kubieva Svetlana Sarsenbaevna, Gabdullin Aidek Bokembaevich, Sovetkhanuli Dulat, Mambetov Nurulla

Features of the relationship between physical performance and physical fitness of secondary school students

Annotation. The article presents the theoretical aspects of physical work capacity and physical fitness of schoolchildren. These include: among the relationships, the greatest were noted between PWC170 and the values of the maximum work, as well as between running for 30 m and speed and strength endurance; with respect to physical conditions, boys had compliance with the required standards for resisting fatigue rather than strength; boys are more committed to strength work, and girls are more committed to flexibility. By means of correlation analysis, the features of the relationship between the values of physical work capacity and physical fitness of secondary school students are revealed. In girls of grades 5 and 9, a similar positive correlation was found between the power of the second load and cross-country skiing. According to the inverse relationship, such a trend was found between the PWC170 and the long jump from a place, running on skis. According to the inverse relationship, such a trend was found between the PWC170 and the long jump from a place, running on skis. In young men, a direct relationship was found between the power of the first load and pulling up on the crossbar, and no negative relationship was found. For teachers of physical education and secondary school students, instructions are offered for the further development of physical performance and physical fitness of students: exercises for improving the functions of the cardiovascular system. The results of the study can be applied in any country and in the implementation of the organization of the educational mechanism by physical education teachers to improve the physical performance of students and their physical self-improvement.

Key words: physical working capacity, readiness, correlation analysis, schoolchildren, middle classes.

Ботагариев Төлеген Әміржанұлы, Кубиева Светлана Сарсенбайқызы, Габуллин Айбек Бокембайұлы, Советханұлы Дулат, Мамбетов Нуролма

Орта сынып оқушыларының физикалық қабілеті мен физикалық дайындығы арасындағы қарым-қатынас ерекшеліктері

Аңдатпа. Мақалада оқушылардың физикалық қабілеті мен физикалық дайындығының теориялық аспектілері келтірілген. Оларға мыналар жатады: өзара қарым-қатынастар арасында ең үлкені PWC170 мен максималды жұмыс мөлшері арасында, сондай-ақ 30 м жүгіру мен жоғары жылдамдықты тезімділік арасында байқалды; физикалық жағдайларға қатысты, ұлдар күштерден гөрі шаршауға қарсы тұру үшін қажетті стандарттарға сәйкес келді; бейімделу тұрғысынан ұлдар күш жұмыстарына көбірек бейім, ал қыздар икемділікке бейім. Корреляциялық талдау арқылы орта мектеп оқушыларының физикалық қабілеті мен физикалық дайындығы арасындағы қарым-қатынастың ерекшеліктері анықталды. 5 және 9 сынып қыздарында екінші жүктеме қуаты мен шаңғымен жүгіру арасында ұқсас оң корреляция анықталды. Кері байланыс бойынша нұсқаулар ұсынылған: жүрек-тамыр жүйесінің функцияларын жақсартуға арналған жаттығулар. Жас жігіттерде бірінші жүктеме күші мен штангадағы тартылу арасында тікелей байланыс анықталды, ал теріс байланыс табылған жоқ. Дене тәрбиесі мұғалімдері мен орта сынып оқушылары үшін оқушылардың физикалық өнімділігі мен физикалық дайындығын одан әрі дамыту бойынша нұсқаулар ұсынылған: жүрек-тамыр жүйесінің функцияларын жақсартуға арналған жаттығулар. Жас жігіттерде бірінші жүктеме күші мен штангадағы тартылу арасында тікелей байланыс анықталды, ал теріс байланыс табылған жоқ. Дене тәрбиесі мұғалімдері мен орта сынып оқушылары үшін оқушылардың физикалық өнімділігі мен физикалық дайындығын одан әрі дамыту бойынша нұсқаулар ұсынылған: жүрек-тамыр жүйесінің функцияларын жақсартуға арналған жаттығулар. Зерттеу нәтижелерін кез келген елде және дене тәрбиесі мұғалімдері оқушылардың физикалық қабілеттерін жақсарту және олардың физикалық өзін-өзі жетілдіру үшін білім беру механизмін ұйымдастыруда қолдануға болады.

Түйін сөздер: физикалық жұмыс, қабілеттілігі, дайындық, корреляциялық талдау, мектеп оқушылары, орта сыныптар.

Актуальность исследования. Проблемы здоровья и двигательной активности занимают важную роль в период обучения в школе. Для современной молодежи характерным является слабая физическая активность, приверженность к различного рода компьютерным играм. В связи с этим у них уменьшается интерес к физической активности. Это является главными причинами снижения здоровья и недостаточной двигательной активности учащихся. Зачем необходимо, на наш взгляд, исследовать взаимосвязь между выбранными в качестве объекта признаками школьников? Во-первых, средний возраст является самым изменчивым в плане функциональных изменений в организме. Во-вторых, усложняющиеся условия к умственной работоспособности учащихся, в свою очередь, приводят к надобности активизации их физической работоспособности и физических кондиций. В школьном возрасте из-за низкой двигательной активности учащихся наблюдается уменьшение памяти; слабая устойчивость организма к отрицательным условиям внешней среды; частая заболеваемость организма. Поэтому ощущается надобность исследования специфики взаимосвязи между физической работоспособностью и физической подготовленностью школьников средних классов. Это поможет скорректировать инструменты по совершенствованию этих признаков физического совершенства школьников.

Данную проблему акцентировали в своих исследованиях такие специалисты, как: О.В. Мервинская [1], И.Н. Солопов, И.А. Фоменко, Д.В. Медведев, В.А. Балыева [2], В.М. Мысив [3], С.И. Луговой [4] и др.

Цель исследования – на основе определения особенностей взаимосвязи между значениями физической работоспособности и физических кондиций учащихся среднего звена разработать рекомендации для преподавателей физической культуры и обучающихся по совершенствованию этих признаков физического совершенства.

Задачи исследования. 1. Определить теоретические аспекты физической работоспособности и физической подготовленности школьников.

1. Исследовать специфику взаимосвязи между величинами физической работоспособности и физических кондиций учащихся среднего звена.

3. Разработать рекомендации для преподавателей физической культуры и учащихся по совершенствованию физической работоспособности и физических кондиций учащихся среднего звена.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования. При реализации первой задачи применялся метод анализа научно-методической литературы [5]. В ходе решения второй задачи применялся метод определения физической работоспособности [6],

контрольные испытания [7], корреляционный анализ [8]. При решении третьей задачи использовался метод анализа научно-методической литературы [5].

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе (февраль 2021 года) изучалась научно-методическая литература. На втором этапе (март-май 2021 года) в средних общеобразовательных школах № 27 и 30 г. Актобе определялась степень физической работоспособности и физической подготовленности девочек и мальчиков пятых и девярых классов. Физическая работоспособность изучалась в лаборатории медико-биологических дисциплин АРУ им. К. Жубанова на велоэргометре Монарк. В исследовании приняли участие по 100 мальчиков и девочек 5 и 9-х классов. Всего приняло участие 400 учащихся. На третьем этапе (июнь-август 2021 года) проводился корреляционный анализ полученных результатов, и подготовка статьи.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ отечественной научно-методической литературы позволил сгруппировать имеющиеся работы относительно рассматриваемой проблемы по следующим направлениям.

Роль физического воспитания в совершенствовании физических кондиций обучающихся. Здесь специалисты отмечают следующее. Посредством расширения объема физических упражнений повысился уровень развития физических качеств; увеличился диапазон дифференцированных заданий [1].

Физическая работоспособность спортсменов. Специалистами выявлен сравнительно сниженный уровень физической работоспособности у прыгуньи и гимнасток. Выявлена повышенная взаимосвязь PWC 170 с параметрами максимальной работы и относительно пониженная связь с показателями физического развития [3].

Физическая работоспособность у мальчиков разного телосложения. Специалисты акцентируют следующее. Повышенные значения физической работоспособности обнаружены у детей 11-12 лет дигестивного телосложения. А у астеноидного и торакального направлений её уровень соответствовал друг другу [4].

Координация физических возможностей. Специалисты отмечают следующее. А) Занятия физкультурной деятельностью приводят к изменению оптимальной деятельности нервного и гуморального характера [9]. Б) Выявлена повышенная взаимосвязь между величинами бега на 30 м и скоростно-силовой выносливости [10]. В) У лиц мужского пола 12-14 лет относительно соответствуют необходимым требованиям противостояние утомлению и взрывные возможности, а силовые качества отстают [11].

Нагрузки для эффективной работоспособности. Эффективная приспособляемость наблюдалась у мальчиков к силовым нагрузкам, а у девочек – к заданиям, направленным на развитие гибкости [12]. В таблице 1 представлены результаты корреляционного анализа между показателями физической работоспособности и физической подготовленности юношей 5-х классов.

Таблица 1 – Корреляционная матрица между данными физической работоспособности и физической подготовленности юношей 5-х классов

Показатели	Бег на 60 м	Прыжок в длину с места	Подтягивание на перекладине	Метание мяча	Бег на лыжах
Коэффициент корреляции, r					
Интенсивность первой работы	-0,224	0,197	0,135	-0,125	0,036
ЧСС за 30 сек. в конце 1-й работы	-0,032	0,248	0,257	0,048	-0,003
Интенсивность второй работы	-0,225	0,198	0,108	-0,103	0,191
ЧСС за 30 сек. в конце 2-й работы	-0,039	0,042	0,083	-0,070	-0,265
PWC 170	0,155	-0,192	-0,084	-0,011	-0,039

Данные таблицы 1 характеризуют следующие закономерности. Более повышенная средняя положительная взаимосвязь обнаружена между ЧСС за 30 сек в конце первой работы и прыжком в длину с места ($r=0,248$); подтягиванием на перекладине ($r=0,257$). Значительно пониженная положительная взаимосвязь зафиксирована между интенсивностью первой работы и прыжком в длину с места ($r=0,197$); подтягиванием на перекладине ($r=0,135$); мощностью второй работы и прыжком в длину с места ($r=0,198$); подтягиванием на перекладине ($r=0,108$); бегом на лыжах ($r=0,191$); PWC170 и бегом на 60 м ($r=0,155$).

Относительно завышенная обратная корреляция обнаружена по следующим величинам. Интенсивностью первой работы и бегом на 60 м ($r=-0,224$); мощностью второй работы и бегом на 60 м ($r=-0,225$); ЧСС за 30 сек в конце второй работы и бегом на лыжах ($r=-0,265$). Пониженная обратная взаимосвязь обнаружена между интенсивностью первой работы и метанием мяча ($r=-0,125$); интенсивностью второй работы и метанием мяча ($r=-0,103$).

Анализ корреляционного соотношения между данными физической работоспособности и физических кондиций девушек 5 классов г. Актобе позволяет судить о том, что несколько повышенные значения прямой взаимосвязи обнаружены между такими показателями: интенсивностью первой работы и бегом на лыжах ($r=0,234$); ЧСС за 30 сек в конце второй работы и бегом на лыжах ($r=0,297$). Менее значительная прямая взаимосвязь выявлена между интенсивностью второй работы и прыжком в длину с места ($r=0,197$); бегом на лыжах ($r=0,102$); ЧСС за 30 сек в конце второй работы и прыжком в длину с места ($r=0,124$); PWC170 и метанием мяча ($r=0,111$).

Относительно повышенная обратная корреляция обнаружена между интенсивностью первой работы и метанием мяча ($r=-0,347$); PWC170 и прыжком в длину с места ($r=-0,280$); подтягиванием на низкой перекладине ($r=-0,251$); бегом на лыжах ($r=-0,245$).

Из данных по корреляционному соотношению между значениями физической работоспособности и физических кондиций юношей 9-х классов г. Актобе можно видеть, что более повышенная положительная взаимосвязь обнаружена между следующими значениями: интенсивностью первой работы и подтягиванием на перекладине ($r=0,249$); ЧСС за 30 сек в конце первой работы и прыжком в длину с места ($r=0,247$).

Относительно пониженная прямая взаимосвязь обнаружена между интенсивностью пер-

вой работы и бегом на лыжах ($r=0,125$); ЧСС за 30 сек в конце первой работы и бегом на лыжах ($r=0,141$); интенсивностью второй работы и метанием мяча ($r=0,146$). Более повышенные значения обратной корреляции выявлены по следующим признакам: интенсивностью первой работы и прыжком в длину с места ($r=-0,220$); PWC170 и подтягиванием на перекладине ($r=-0,225$). Относительно низкие значения по отрицательной взаимосвязи обнаружены между PWC170 и метанием мяча ($r=-0,113$).

Содержание представленных данных по корреляционному соотношению между значениями физической работоспособности и физических кондиций девушек 9-х классов г. Актобе характеризуется следующим. Констатирована пониженная прямая корреляция между ЧСС за 30 сек в конце первой работы и бегом на 60 м ($r=0,121$); интенсивностью второй работы и бегом на 60 м ($r=0,133$), а также бегом на лыжах ($r=0,193$); ЧСС за 30 сек после второй работы и бегом на 60 м ($r=0,172$); подтягиванием на низкой перекладине ($r=0,132$). Несколько выше значения обратной корреляции наблюдались между такими показателями: ЧСС за 30 сек в конце первой работы прыжком в длину с места ($r=-0,270$); метанием мяча ($r=-0,206$); ЧСС за 30 сек в конце второй нагрузки и прыжком в длину с места ($r=-0,221$); PWC170 и прыжком в длину с места ($r=-0,224$); бегом на лыжах ($r=-0,363$). Относительно низкие значения обратной взаимосвязи обнаружены между интенсивностью второй работы и подтягиванием на перекладине ($r=-0,146$); PWC170 и бегом на 60 м ($r=-0,139$).

Оценка результатов по корреляции между исследованными признаками учащихся 5 и 9 классов привела нас к следующему заключению. Идентичная прямая корреляция была зафиксирована между интенсивностью второй работы и бегом на лыжах. Касательно обратной взаимосвязи можно отметить аналогичную закономерность между PWC170 и прыжком в длину с места; бегом на лыжах.

По отношению к девушкам 9-х классов у школьниц 5-х классов обнаружено более значительное число прямых корреляций между исследованными признаками (пять против четырех). У школьниц 5-х классов это характеризует следующее. Достижения по интенсивности первой работы, ЧСС за 30 сек в конце второй работы прямо пропорциональны достижению в беге на лыжах. Достижения по интенсивности второй работы прямо пропорциональны достижениям в прыжке в длину с места. Идентичная законо-

мерность выявлена и по достижению в метании мяча, где его величины зависят от величин PWC170.

У школьников 9-х классов результаты бега на 60 м прямо пропорциональны ЧСС за 30 сек в конце первой работы и интенсивности второй работы. Достижения в беге на лыжах взаимосвязаны с интенсивностью второй работы, а подтягивания на перекладине – с ЧСС за 30 сек в конце второй работы.

У юношей 9-х классов выявлена идентичная прямая взаимосвязь между интенсивностью первой работы и подтягиванием на перекладине. Аналогичной обратной корреляции здесь не обнаружено. У юношей 9-х классов зафиксировано больше положительных взаимосвязей между исследованными признаками, чем у мальчиков пятых классов (шесть против четырех) и меньше обратных корреляций (четыре против пяти). Это позволяет судить о следующем. Достижения по интенсивности первой работы, ЧСС за 30 сек в конце первой работы прямо пропорциональны достижениям в беге на лыжах. Достижения в беге на 60 м, подтягивания на перекладине зависят от интенсивности первой работы. Достижения в прыжке в длину с места прямо пропорциональны ЧСС за 30 сек в конце первой работы; а метания мяча – интенсивности второй работы.

У учащихся пятых классов достижения в подтягивании на перекладине зависят от первой работы, ЧСС за 30 сек в конце первой работы; интенсивности второй работы. Достижения в беге на лыжах прямо пропорциональны интенсивности второй работы, а бега на 60 м – от PWC170.

Нами разработаны указания для педагогов и школьников по дальнейшему развитию физической работоспособности и физической подготовленности школьников средних классов.

Для педагогов мы предлагаем следующие указания:

1. Использовать метод определения физической работоспособности и контрольных испытаний для выявления специфики физической работоспособности и физической подготовленности школьников средних классов.

2. Применять в своей практике метод корреляционного анализа, позволяющего определять особенности взаимосвязи между показателями физической работоспособности и физической подготовленности школьников.

3. На основе выявленных взаимосвязей расставлять акценты в выборе упражнений для совершенствования выявленных недостатков

между изученными признаками физического совершенства.

Для учащихся мы предлагаем следующие указания:

Для совершенствования функции сердечно-сосудистой системы школьников: 1. Растяжка и йога. 2. Различные отжимания (от пола, стены, стула). 3. Поднимание ног. 4. Упражнения на мышцы живота. 5. Упражнение «Мельница» (поочередное касание руками пола). 6. Прыжковые упражнения со скакалкой. 7. Подъем по лестнице.

Для совершенствования функции дыхания мы рекомендуем следующие задания: «чувствовать свое дыхание» (проследить за процессом дыхания); «неторопливое дыхание» (тихий вдох, удержание, ровный выдох); «дыхание одной ноздрей» (попеременное сжатие одной из ноздрей, вдыхание другой ноздрей); «ветер» (выполнение затяжного вдоха с выпячиванием живота вперед и выдоха через сжатые губы); «улыбнись и обними» (выполнение выдоха и вдоха с улыбкой на лице). Выполнять каждый день до 30 минут.

Для взаимообусловленного влияния выявленных взаимосвязей физической работоспособности школьников мы подготовили следующие указания. Предлагается разработка комплекса упражнений скоростно-силового характера с использованием поточно-группового метода. В занятии необходимо включать задания: ускорения до 40 м; ускорения со старта; различные прыжковые упражнения (на одной, двух ногах); различные метания; игры для развития различных физических качеств (скоростно-силовых, быстроты, силы).

Для развития выносливости на уроках необходимо использовать упражнения как периодического, так и циклического характера. Среди них: длительный бег до 5 км при ЧСС до 160 ударов в минуту; плавание до 400 м; прыжки со скакалкой до 3-4 минут; различные игры баскетбольного, гандбольного, волейбольного характера.

Выводы:

1. Теоретическими аспектами физической работоспособности и физической подготовленности можно считать следующие:

- среди взаимосвязей наибольшие отмечались между PWC170 и величинами максимальной работы, а также между бегом на 30 м и скоростно-силовой выносливостью;

- относительно физических кондиций у мальчиков наблюдалось соответствие требуемым нормам по выносливости нежеле по силе;

– по приспособляемости мальчики больше привержены к силовой работе, а девочки – к гибкости.

2. Среди выявленных закономерностей корреляции можно выделить следующие. У девушек 5 и 9 классов аналогичная положительная корреляция выявлена между мощностью второй нагрузки и бегом на лыжах. По обратной взаимосвязи такая тенденция была обнаружена между PWC170 и прыжком в длину с места, бегом на лыжах. У юношей прямая взаимосвязь была выявлена между мощностью первой нагрузки и подтягиванием на перекладине, а отрицательной взаимосвязи не обнаружено.

3. Для педагогов по физическому воспитанию предлагаются следующие указания: использовать методы определения физической работоспособности и физической подготовленности, корреляционного анализа для выявления специфики взаимосвязи между изучаемыми параметрами; на основе этого акцентировать выбор

упражнений для коррекции выявленных недостатков между изучаемыми показателями.

4. Для школьников средних классов предлагаются следующие указания: упражнения для совершенствования функций сердечно-сосудистой системы (отжимания; упражнения для мышц живота; прыжковые упражнения); разработка комплекса упражнений скоростно-силового характера с использованием поточно-группового метода (рывки, прыжки; метания; игры); упражнения для развития выносливости (циклического и ациклического характера).

5. Полученные результаты использованы для создания представленных в статье рекомендаций по физической подготовке учеников средней школы. Результаты исследования могут быть применены в любой стране и при реализации организации образовательного механизма педагогами физического воспитания для совершенствования физической работоспособности учащихся и их физического самосовершенствования.

Литература

- 1 Мервинская О.В. Влияние физической подготовленности на работоспособность студентов <https://izron.ru/articles/o-nekotorykh-voprosakh-i-problemakh-psikhologii-i-pedagogiki-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezh/sektsiya-4-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-sportivnoy-trenirovki-ozdorovitelnoy-i-adaptivnogo-vliyaniya-na-rabotosposobnost-studentov/>
- 2 Солопов И.Н., Фоменко И.А., Медведев Д.В., Балуева В.А. Значение различных параметров функциональной подготовленности для обеспечения физической работоспособности спортсменов разной специализации // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 6-7. – С. 1423-1427. URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=34354> (дата обращения: 04.07.2021).
- 3 Мысив В.М. Физическая подготовленность и работоспособность подростков разных соматотипов <http://sportfiction.ru/articles/fizicheskaya-podgotovlennost-i-rabotosposobnost-podrostkov-raznykh-somatotipov/>
- 4 Луговой С.И. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья школьников <https://slovo.mosmetod.ru/2016/10/18/lugovoj-s-i-vliyaniye-zanyatij-fizicheskoy-kulturoj-na-sostoyaniye-zdorovya-shkolnikov/>
- 5 Сабитов Р.А. Основы научных исследований: учебное пособие. – Челябинск, 2002. <http://www.dissers.ru/metodicheskie-ukazaniya/a4.php>
- 6 Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 243 с.
- 7 Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд.центр «Академия», 2002. – 264 с.
- 8 Ларина Е. Корреляционный анализ: основное определение и сферы применения <https://www.syl.ru/article/83006/korrelyatsionnyy-analiz-osnovnoe-opredelenie-i-sferyi-primeneniya>
- 9 Гарина Е.В., Егоров М.И. Влияние комплексных упражнений на физическую работоспособность младших школьников <http://docplayer.ru/43278489-Vliyaniye-kompleksnyh-uprazhneniy-na-fizicheskuyu-rabotosposobnost-mladshih-shkolnikov.html>
- 10 Скляр М.С. Взаимосвязь физической подготовленности и специальной ударной работоспособности у каратистов старшего школьного возраста <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-fizicheskoy-podgotovlennosti-i-spetsialnoy-udarnoy-rabotosposobnosti-u-karatistov-starshego-shkolnogo-vozrasta>
- 11 Флянку И.П., Салова Ю.П., Приешкина А.Н., Павлов Г.К. Характеристика физической подготовленности школьников 12–14 лет // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 1-9. – С. 1950-1954; URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=38459> (дата обращения: 05.07.2021).
- 12 Межман И.Ф. Влияние занятий физической культурой на уровень физической подготовленности студенческой молодежи // *Молодой ученый*. – 2014. – № 5 (64). – С. 578-579. – URL: <https://moluch.ru/archive/64/10412/> (дата обращения: 03.07.2021)

References

- 1 Mervinskaya O.V. Vliyaniye fizicheskoi podgotovlennosti na rabotosposobnost studentov <https://izron.ru/articles/o-nekotorykh-voprosakh-i-problemakh-psikhologii-i-pedagogiki-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezh/sektsiya-4-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-sportivnoy-trenirovki-ozdorovitelnoy-i-adaptivnogo-vliyaniya-na-rabotosposobnost-studentov/>

- fizicheskogo-vospitaniya-sportivnoy-trenirovki-ozdorovitelnoy-i-adapti/vliyanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-na-rabotosposobnost-studentov/
- 2 Solopov I.N., Fomenko I.A., Medvedev D.V., Balueva V.A. Znachenie razlichnykh parametrov funktsionalnoi podgotovlennosti dlja obespecheniya fizicheskoi rabotosposobnosti sportsmenok raznoi spetsializatsii// Fundamentalnie issledovaniya.– 2014. – № 6-7. – S. 1423-1427
 - 3 Misiv V.M. Fizicheskaja podgotovlennost i rabotosposobnost raznykh somatotipov <http://sportfiction.ru/articles/fizicheskaya-podgotovlennost-i-rabotosposobnost-podrostkov-raznykh-somatotipov/>
 - 4 Lugovoi S.I. Vliyanie zanjatii fizicheskoi kulturoi na sostojanie zdorovja shkolnikov <https://slovo.mosmetod.ru/2016/10/18/lugovoj-s-i-vliyanie-zanyatij-fizicheskoy-kulturoj-na-sostoyanie-zdorovya-shkolnikov/>
 - 5 Sabitov R.A. Osnovi naushnich issledovaniy//Ushebnoe posobie, 2002. - Sheljabinsk <http://www.dissers.ru/metodicheskie-ukazaniya/a4.php>
 - 6 Apanasenko G.L. Medizinskaja valeologija / G.L. Apanasenko, L.A. Popova. – Rostov n/D: Feniks, 2000. – 243 s.
 - 7 Geleznyak Yu.D., Petrov P.K. Osnovi nauchno-metodicheskoj deyatel'nosti v fizicheskoj culture i sporte: uchebnoe posobie dlja stud. vish. ucheb. zavedenij. – M.: Izd.zentr «Academiya», 2002. – 264s.
 - 8 Larina E. Korreljacionnij analiz: osnovnoe opredelenie i sfery primeneniya <https://www.syl.ru/article/83006/korrelyatsionnyy-analiz-osnovnoe-opredelenie-i-sferyi-primeneniya>
 - 9 Garina E.V., Egorov M.I. Vliyanie kompleksnykh upravlenij na fizicheskuyu rabotosposobnost mladshchikh shkolnikov <http://docplayer.ru/43278489-Vliyanie-kompleksnyh-uprazhnenij-na-fizicheskuyu-rabotosposobnost-mladshih-shkolnikov.html>
 - 10 Skljjar M.S. Vzaimosvjaz fizicheskoi podgotovlennosti i spetsialnoi udarnoi rabotosposobnosti u karatistov starshego shkol'nogo vozrasta <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvjaz-fizicheskoy-podgotovlennosti-i-spetsialnoy-udarnoy-rabotosposobnosti-u-karatistov-starshego-shkol'nogo-vozrasta>
 - 11 Fljanku I.P., Salova U.P., Prieschkina, Pavlov G.K. Sharakteristika fizicheskoi podgotovlennosti shkolnikov 12-14 let // Fundamentalnie issledovaniya – 2015. – № 1-9. – С. 1950-1954; URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=38459> (дата обращения: 05.07.2021).
 - 12 Megman I.F. Vliyanie zanjatii fizicheskoi kulturoi na uroven fizicheskoi podgotovlennosti studentsheskoj molodegi//Molodoi ushenii. – 2014. – № 5 (64). – С. 578-579. – URL: <https://moluch.ru/archive/64/10412/> (дата обращения: 03.07.2021)

Автор для корреспонденции (первый автор)	Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Ботагариєв Тулеген Амиржанович – доктор педагогических наук, профессор; Актюбинский региональный университет им. К. Жубанова, г. Актюбинск, Казахстан e-mail: Botagariev_1959@mail.ru ORCID ID: 0000-0002-9099-2060	Ботагариєв Тулеген Амиржанович – педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе қ, Қазақстан. e-mail: Botagariev_1959@mail.ru ORCID ID: 0000-0002-9099-2060	Botagariev Tulegen Amirzhanovich – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Aktobe Regional State University named after K. Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan. e-mail: Botagariev_1959@mail.ru ORCID ID: 0000-0002-9099-2060

Mukhambet Zh.S. , Avsiyevich V.N. 

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

ANALYSIS OF THE PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF KAZAKHSTAN

Mukhambet Zhassyn Serikbayuli, Avsiyevich Vitaliy Nikolayevich

Analysis of the physical activity of students of higher educational institutions of Kazakhstan

Abstract. The article contains data on the theoretical analysis of literary sources relating to the study of the importance of the physical activity of student youth and the results of the study of physical activity of students of various higher educational institutions in Kazakhstan. The following characteristics have been defined: students' satisfaction with the organization of the educational process in physical education and sports universities, students' interest in physical education, the necessary periodicity of physical activity in the week cycle according to the student's opinion. During the research were established the physiological characteristics of the body of students as body composition and body mass index. On the basis of the conducted research, it can be concluded that in most institutions of higher education there is a lack of motor activity and this deficiency ultimately negatively affects the health of students.

Key words: physical activity, students, higher educational institutions, physical education.

Мұхамбет Жасын Серікбайұлы, Авсиевич Виталий Николаевич

Қазақстанның жоғары оқу орындарындағы студенттердің қозғалыс белсенділігін талдау

Аңдатпа. Мақалада студент жастардың қозғалыс белсенділігінің мәнін зерттеуге қатысты әдеби дереккөздерді теориялық талдау бойынша деректер және Қазақстанның түрлі жоғары оқу орындарындағы студенттердің қозғалыс белсенділігін зерттеудің жеке нәтижелері көрсетіледі. Студенттердің дене шынықтыру және спорт бойынша жоғары оқу орындарында оқу үдерісін ұйымдастыруға қанағаттануы, студенттердің дене шынықтыру сабақтарына қызығушылығы, студенттердің пікірі бойынша апталық циклде дене шынықтыру сабақтарының қажетті кезеңділігі сияқты сипаттамалар айқындалды. Зерттеу барысында студенттердің денесінің құрамы мен дене салмағының индексі сияқты физиологиялық сипаттамалары анықталды. Зерттеу негізінде жоғары оқу орындарының режимінде көптеген университеттердің қозғалыс белсенділігі жетіспейді және бұл кемшілік студенттердің денсаулығына теріс ықпал етеді деген қорытынды жасауға болады.

Түйін сөздер: қозғалыс белсенділігі, студенттер, жоғары оқу орындары, дене шынықтыру.

Мұхамбет Жасын Серікбаевич, Авсиевич Виталий Николаевич

Анализ двигательной активности студентов высших учебных заведений Казахстана

Аннотация. В статье приводятся данные по теоретическому анализу литературных источников, касающихся изучения значения двигательной активности студенческой молодежи, и собственные результаты изучения двигательной активности студентов различных высших учебных заведений Казахстана. Определены такие характеристики, как удовлетворенность студентов организацией учебного процесса в вузах по физической культуре и спорту, заинтересованность студентов в занятиях физической культурой, необходимая периодичность занятий физической культурой в недельном цикле по мнению студентов. При проведении исследования устанавливались такие физиологические характеристика организма студентов, как состав тела и индекс массы тела. На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что в режиме высших учебных заведений большинству вузов не хватает двигательной активности, и этот недостаток в конечном счете негативно отражается на здоровье студентов.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, высшие учебные заведения, физическая культура.

Introduction. According to Nikolayev A.A. (2005), As a result of the sedentary lifestyle, overeating, information overload, and neuro-emotional overload, the environment of modern man has changed dramatically, which affect negatively on his health. In the short historical period (60-80 years), the share of heavy physical labor in the production process decreased by 150-200 times, which led to the disruption of the natural nature of the human organism and «launched» a chain reaction of hypodynamic syndrome. All this led to the emergence of an entire bunch of diseases related to the cardiovascular and central nervous systems [1].

This social phenomenon also applies to student youth. The deterioration of health and incidence rate among students both in certain categories of diseases and in the general context, which has been recorded in recent years, undoubtedly negatively affects the success of educational activities in higher educational institutions. Nowadays, the healthy state of health of the young generation is considered a prerequisite for their future occupation and the effective development of the social, socio-economic, and political components of the well-being of society on a nationwide scale.

Physical activity plays an important role in the professional development of specialists, which determines the relevance of the study. So, a sufficient level of development of physical qualities is the foundation for the formation of professionally important skills and abilities, the basis for optimizing the psychophysical state of students, increases the efficiency of vocational training, provides educational and professional activity, and is one of the criteria for the professional reliability of a specialist. Insufficient level of physical fitness causes low indices of physical and mental performance, complicates the successful mastering of professional skills [2].

The pandemic associated with COVID-19 was a colossal blow to student physical activity. With forced quarantine restrictions, especially at the first stages in the spring of 2020, traditional (full-time) education in all subjects, including physical education, was completely stopped in Kazakhstan, which led not only to a decrease in physical activity and the level of working capacity, but also to decrease in cognitive activity and social communication of students. Only a high level of motivation allowed some students to engage in physical exercises at home and maintain at least some minimum level of physical activity, when it was forbidden even on the street, near the place of residence, to conduct physical education classes.

The purpose of the research is to study the level of physical activity of students of higher educational institutions in Kazakhstan.

Materials and methods. The analysis of the motor activity of students was carried out within the framework of the study of the influence of sports loads on the motivation of going in for sports in the student environment of a higher educational institution.

During the study, the following methods were used:

1. Analysis of scientific and methodological literature.

2. Determination of physiological characteristics of the organism of students: body composition (calculation of fat and muscle mass) was done by Matiegka J. [3], determination of body mass index (BMI), calculated by dividing body weight (in pounds) by height (in foot). According to WHO (World Health Organization) recommendations, the following BMI indicators are accepted: <18.50 - underweight; = 18.50 - 24.99 - normal weight; = 25.00 - 29.99 - overweight; = 30.00 - and above - obesity [4].

3. Anonymous questionnaire survey. 200 first-year students (Ib1 + Ib2), aged 17 to 21, took part in the survey for 3 years from 2018 to 2020. The average age of the respondents was 18.3 ± 1.5 . Among the study participants, there were 100 boys (50%) aged 17 to 21 (average age 18.2 ± 1.5), girls - 100 (50%) aged 17 to 21 years (average age 18.4 ± 1.5). Control group 1 (Ib1) included university students in the direction of general and subject pedagogy in the amount of 100 people. Control group 2 (Ib2) included students of a specialized university that train specialists for the field of physical education and sport, also in the amount of 100 people.

Results and discussion. In the works of such authors as, Vystavkina V.F. (2006), Amosov N.M. (1989), Schwartz V.B. (1972) asserts that “the evolutionary development of a person predetermined the normal functioning of all his organs and systems in conditions of active physical activity. Physical activity is an integral and complex aggregate of behavior that depends on both biological and external environmental factors. It is known that physical activity is a natural stimulus, not only for a normal life but also for biological development” [5-7].

Physical activity of the person is a biological necessity, without which life is impossible. For each age period of life, it has its optimal ratio. It is very difficult to overestimate the importance of physical activity for student youth, expressed in maintaining and strengthening the level of health, increasing the duration and quality of life, increasing the adaptation of the body to the effects of external factors of the environment.

According to I.V. Rubtsova, E.V. Kubyschkina, E.V. Alatorseva, Ya.V. Gotovtseva (2007), “physi-

cal activity is a natural and specially organized physical activity of a person, which ensures his successful physical and mental development. It is an integral part of a student's lifestyle and behavior, depending on the organization of physical education, morphological and functional characteristics, the type of the nervous system, the amount of free time, motivation to study, the availability of sports facilities, and student recreation areas [8].

According to the WHO, between 2001 and 2016 in countries with a high standard of living, the prevalence of insufficient physical activity increased by 5% (from 31.6% to 36.8%)

As recommended by WHO, children and adolescents aged 5-17 should:

- to take time at least 1 hour for physical activity daily, in the context of the aerobic load of medium and high intensity.

- to take time at least 3 times a week for high-intensity aerobic physical activity, as well as those types that strengthen the human musculoskeletal system.

- it is necessary to limit the time spent in a sitting or lying position, especially when using gadgets for entertainment purposes.

Adults aged 18-64 are recommended to:

- to take time at least 2.5-5 hours for physical activity of moderate intensity per week of an aerobic nature;

- or high-intensity aerobic physical activity of at least 1-2.5 hours per week; or take time for a similar-load combination of medium-and high-intensity physical activity during the week.

- Spend time twice a week or more often with medium- or high-intensity physical activity aimed at developing muscle strength in all major muscle groups, as this brings additional health benefits; The time spent sitting or lying should be limited [9].

In our opinion, the following types of physical activity of students can be distinguished:

1. Physical activity related to domestic activities - house cleaning, going to shops and markets for food, moving from home or dormitory to university, etc.

2. Physical activity related to the performance of work in an enterprise, provided that the student combines work and study.

3. Physical exercise as well as walking or city break.

4. Sports are both amateur and professional.

Extensive mental activity tends to be accompanied by a significant reduction in the amount of time that can be devoted to leisure, physical education, and sport.

Usatov A.N. (2010) in his dissertation research notes that "the theoretical analysis and generaliza-

tion of literary sources within the framework of the studied problem present students as a special social group, which is characterized by a lack of physical activity due to the enormous time spent on educational activities. The hypodynamic regime of educational activity, in conjunction with a complex of bad habits (smoking, the use of tonic and alcoholic beverages), not only worsens the health of students but also leads to early physical deterioration of the young organism" [10].

Shikhaeva M.V. Pavlycheva M.A., Efremova T.G. (2010) note that "the lack of physical activity observed in recent years due to the high academic load among the majority of students, causes the appearance of hypokinesia. It is a significant risk factor in the development of various illnesses, impairment of the mental and physical working capacity of a person. It is particularly important to organize physical activity up to the age of 25 (until the peak of motor potential is reached), during the period of the young person's professional development, when high demands are placed not only on mental activity but also physical ability» [11]

According to V.Yu. Karpov, K.K. Skorosov, M.S. Antonov. Kolpakova E.M. (2015), Kolpakovoy E.M., (2018) - "physical activity within the framework of the physiological optimum helps to increase the efficiency of the cardiorespiratory system, expand the adaptive capabilities and general nonspecific resistance of the body to unfavorable environmental factors. This allows us to consider physical activity not only as a powerful drug-free factor in maintaining and improving the level of health of the population but also as a factor that reduces to a certain extent the impact of the adverse ecological environment» [12, 13].

When analyzing the level of motor activity of first-year students for the period 2018-2020, the following data were revealed (tables 1 and 2).

As can be seen from Table 1, when examining students for body composition (calculating the amount of fat and muscle mass), a large percentage of students in the direction of general and subject pedagogy (Ib1) with a low degree of severity of the muscle component in the period from 2018 to 2020 were revealed. At the same time, an increased fat mass is also recorded in this group of students during all three years of observation. In this group, according to the BMI indicator, the degree of obesity in individual students is recorded with the dynamics of an increase in this indicator in the context of three-year observations. In Ib1, a large number of overweight students have been noted throughout all three years.

Table 1 – Body composition and body mass index of students (%)

Body composition and BMI		Period					
		2018 year		2019 year		2020 year	
		Ib1 (n=100)	Ib2 (n=100)	Ib1 (n=100)	Ib2 (n=100)	Ib1 (n=100)	Ib2 (n=100)
Increased muscle mass		1	25	0	22	0	24
Decreased muscle mass		57	3	55	2	49	3
Increased fat mass		33	1	31	2	35	2
Decreased fat mass		6	15	8	17	7	12
BMI	underweight	6	1	9	3	7	2
	healthy weight	61	98	60	95	58	95
	overweight	30	1	27	2	29	2
	obesity	3	0	4	0	6	1

Students of a specialized university (Ib2) have a significant number of students with increased muscle mass over the course of three years of observation. Being overweight in this group of students is noted in a very low range in terms of the number of people in the group. When comparing Ib1 and Ib 2, a reduced fat mass is recorded 2 times more

often in students of a specialized university. The presented data indicate a significant positive effect of physical education and sport on such indicators as BMI and body composition in terms of muscle and fat components. The data from the research of the motor and physical activity of students in a sociological context are presented in Table 2.

Table 2 – Results of the questionnaire survey of students on the study of the issue of physical activity (%)

Indicator	Period					
	2018 year		2019 year		2020 year	
	Ib1 (n=100)	Ib2 (n=100)	Ib1 (n=100)	Ib2 (n=100)	Ib1 (n=100)	Ib2 (n=100)
Satisfaction of students with the organization of the educational process in physical education and sport	20	85	27	88	19	82
The interest of students in physical education and sport	24	97	26	95	22	96
The frequency of physical activity in the week cycle according to the students:						
Once a week	28	0	32	1	30	0
Twice a week	59	15	54	9	53	11
Three times a week	13	85	14	90	17	89

As can be seen from Table 2, students' satisfaction with the organization of the educational process in the context of physical education and sport is significantly higher among students from Ib2. The

interest of students in physical education and sport is also significantly higher in Ib2. The frequency of physical education classes is also more rationally assessed by the students of Ib2 since from the point of

view of the theory and methodology of physical education and sport, sports physiology, and biochemistry, physical education classes 3 times a week are the most optimal for increasing the body's adaptive capabilities and the development of basic physical qualities.

As E.A. Shagako notes. (2017), "Successful mental work requires not only a trained brain but also a trained body, muscles that help the nervous system to cope with intellectual stress.

The sustainability and activity of memory, attention, perception, processing of information are directly proportional to the level of physical preparedness. The various mental functions are highly dependent on certain physical qualities. Therefore, properly organized motor activity and optimal physical exertions before, during, and after the end of mental labor can directly influence the maintenance and improvement of mental efficiency» [14].

The question of students' physical education and sport is gaining special attention since the educational process in universities is based mainly on intellectual labor. This is due to the specificity of the influence of educational activity on the human body. This type of activity is characterized by the following specific features:

- 1) High and dense volume of information flow, the stress of memory, attention, perception, and memory of new information;
- 2) a large number and speed of thought processes with a high degree of involvement of the central nervous system;
- 3) decreased physical activity.

Modern students, due to the order of organization of the educational process, are relieved of the need for physical labor, as a result of which students conduct training sessions in a sitting position. And in their free time, they prefer to spend more and more time in a sitting or lying position. The muscular system does not receive the necessary motor aspect from physical activity, it becomes weaker, up to the onset of atrophy of certain muscle groups. In turn, the low activity of muscle tissue has a negative effect on the work of the whole organism, leads to disruption of the central nervous system, the healing effect of physical labor, fixed by genetics and natural factors, collapses.

The change in the mode of physical activity towards its increase and expansion of the coverage area based not only on physical education but also on sports activity, for the student population and its introduction into the educational process, have long been considered several critical, not tolerating delays in the decision, especially urgent problems of

theory and methodology of physical education and attracts the attention of both individual scientists and groups of authors.

In our opinion, it is precisely the habits associated with physical activity at the level of physical education and sport inherent in childhood, adolescence, and youth (student age) that make it possible to maintain and strengthen health in the future.

When students enter the first year of higher education, students complete the physiological age-related development of most organs and systems of the body, while in functional terms they have not yet reached the level of development inherent in an adult. There is steady homeostasis. Skeletal bones are formed, and the rate of growth in length slows down significantly or stops altogether. The body muscle mass reaches almost 50% of the body weight, and the muscle strength increases significantly. The adaptation of the cardiovascular and respiratory systems to physical activity becomes more perfect: the heart rate decreases almost to the physiological norms of an adult; the vital capacity reaches the maximum physiological volume. The hormone system is completing its formation. The functions of the central nervous system are reaching their full development.

At the student age, there is a strong tendency to achieve the maximum result in any kind of activity, including in sports and physical education is significantly developed.

Strengthening all physiological systems of the body, increasing the level of physical development at the student age create a favorable background for the maximum involvement of young people in physical activity by methods and methods of physical education and sport through increasing motivation to engage in these types of activities.

Due to the fact that increased educational loads significantly load the central nervous system of the body of students, academic studies should be balanced with regular motor (physical) activity both in everyday life and in the educational activities of the university.

Conclusions. Physical education should take an important place in the educational activities of students, maintaining an active lifestyle, through increasing physical activity should become an important component in their life.

Constant physical exercises have a positive effect on the physical and mental performance of students, which is why systemic knowledge and skills in physical education should be laid in higher educational institutions as the basis for a healthy lifestyle and the basis for future successful professional

activity, regardless of the chosen profession, be it a teacher, lawyer or economist... After graduation, young specialists should be trained in their chosen specialty, also have good health and be physically developed.

The data obtained in the course of the research indicate that students' satisfaction with the organization of the educational process in the context of physical education and sports activity and interest in physical education and sport are significantly higher among students of a specialized university that trains specialists for the studied area. It is also noted that the frequency of physical education classes is also more rationally assessed by students of a specialized university. The presented data indicate a significant positive influence of physical education and sports activity directly on the attitude to physical education and sport in the sociological context.

The positive effect of physical education and sports is in two main categories:

1) Specific, which manifests itself in the development of general and special adaptation of the body to physical activity in the form of improving physical qualities (strength, endurance, coordination, flexibility, etc.);

2) Non-specific, consisting in increased resistance to the action of certain factors of the social en-

vironment and an increase in the status of the body's immune system to counteract various diseases, as well as an increase in mental performance.

It determines the protective function of systematic physical activity, which is so necessary in modern conditions of a student's life. With the help of systematic physical education and sport, not only physical perfection is achieved, but also under their influence, stable homeostasis (self-regulation) develops, manifested in the coordination of the work of all systems and organs of the body, the work of the central nervous system improves, which in turn has a beneficial effect on mental processes, much needed in the educational process.

It can be stated with a high degree of confidence that in the educational regime of most higher educational institutions there is not enough full-fledged motor activity, and this lack ultimately affects the health of students.

The main incentive for understanding the role of physical culture and sports in universities as a compensatory element of the lack of motor activity and a means of forming a healthy lifestyle of students can be the introduction of innovations that increase the efficiency of the process of physical education and have a complex impact on the formation and development of motivation for independent physical culture and sports activities.

References

- 1 Nikolayev A.A. Physical activity and health of a modern person: a textbook for teachers and students of higher educational institutions of physical education. – Smolensk: SGIFK SSIPE, SSU. 2005. – 93 p.
- 2 Avsiyevich V.N., Mukhambet Z.S., Robak I.Y., Chernukha O.V., & Zakharchenko N.V. Social implication of sport loads as a motivator for sports activity in the student environment of higher education institution // *Retos*, 2021, #39 – P. 755–763. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74629>
- 3 Matiegka J. The testing of physical efficiency // *American Journal of Physical Anthropology*, 1921. – Vol. 4, N 3. – P. 125–134. <https://doi.org/10.1002/ajpa.1330040302>
- 4 Obesity and overweight. – Text: electronic // WHO: [site]. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (reference date: 03/17/2020).
- 5 Vystavkina V.F. Morphological and functional characteristics of adolescents 13-15 years old with different levels of physical activity: 03.00.13., Dissertation for the degree of candidate of biological sciences., Biysk Pedagogical State University. – Biysk, 2006. – 128 p.
- 6 Amosov N.M. Physical activity and heart / N.M. Amosov, Ya.A. Bendet. – 3rd ed., Rev. and add. – K.: Health, 1989. – 216 p.
- 7 Schwartz V.B. About the role of hereditary and environmental factors in the development of physical performance of children and adolescents: Author's abstract of dissertation ... Candidate of medical sciences / V.B. Schwartz. – Tartu, 1972. – 18 p.
- 8 Rubtsova I.V., Kubyshkina E.V., Alatorseva E.V., Gotovtseva Ya.V. Optimal physical activity: Study guide. – Voronezh: Voronezh State University, 2007. – 23 p.
- 9 Physical activity. – Text: electronic // WHO: [site]. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (reference date: 03/17/2021).
- 10 Usatov A.N. Independent physical training as a means of increasing the physical activity of student youth: 13.00.04, dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences., Belgorod State University. – Belgorod, 2010. – 175 p.
- 11 Shikhaeva M.V., Pavlycheva M.A., Efremova T.G. Study of the structure and content of students' physical activity // *Scientific community of students of the XXI century. Humanities: Russia, Novosibirsk, November 19, 2013: a collection of articles based on the materials of the VIII Intern. student scientific-practical. conf. No. 8.* – P. 212-221.
- 12 Karpov V.Yu., Skorosov K.K., Antonova M.S. Modern types of physical activity in the formation of a healthy lifestyle for women // *Scientific notes of the Lesgaft university.* – 2015. – No.5 (123). – P. 86-91 // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-vidy-dvigatelnoy-aktivnosti-vformirovaniy-zdorovogo-obraza-zhizni-zhenschiny> (reference date: 13.01.2019).

- 13 Kolpakova E.M. Physical activity and its influence on human health // Human health, theory and methodology of physical education and sport. – 2018. – No. 1 (8). – P. 94-109.
- 14 Shagako E.A. The relationship of physical exercises and mental performance of a student during the examination session // Materials of the IX International Student Scientific Conference “Student Scientific Forum”. URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017029762> (reference date: 26/07/2019).

Автор для корреспонденции (первый автор)	Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
<p>Мұхамбет Жасын Серікбайұлы – магистр педагогических наук, докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан e-mail: zhas_ski@mail.ru ORCID ID: 0000-0001-7435-9022</p>	<p>Мұхамбет Жасын Серікбайұлы – педагогика ғылымдарының магистрі, докторант, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан e-mail: zhas_ski@mail.ru ORCID ID: 0000-0001-7435-9022</p>	<p>Mukhambet Zhassyn Serikbayuli – Master of Pedagogical Sciences, doctoral student, Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan e-mail: zhas_ski@mail.ru ORCID ID: 0000-0001-7435-9022</p>

¹Тен А.В., ¹Науразбаева А., ¹Житкеев А.Р.,
¹Шепетюк М.Н., ²Шепетюк Н.М.

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

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

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И МАССОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА В РАЗЛИЧНОМ ВОЗРАСТЕ

Работа выполнена в рамках грантового финансирования Комитета науки МОН РК (ИРН АР09058482)

Тен Алина Владимировна, Науразбаева Анель Абылкасымовна, Житкеев Асхат Расулович,
Шепетюк Михаил Николаевич, Шепетюк Наталья Михайловна

Мотивация к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта в различном возрасте

Аннотация. В работе анализируется отношение к физическим упражнениям и массовому спорту населения различного возраста, обобщаются различные мнения специалистов по критериям мотивации к занятиям физической культурой и массовым спортом, основным направлениям и задачам тренировочных занятий в различном возрасте, требованиям к формированию содержания занятий с учетом возраста, пола и физических возможностей участников, оценивается влияние физической активности на умственное, эмоциональное, социальное и физическое развитие, формирование положительных факторов, рассматриваются причины, препятствующие высокой мотивации к занятиям физическими упражнениями, и факторы, стимулирующие привлечение населения к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта. Авторы уделили особое внимание организации занятий и особенностям мотивации к физической активности лиц пожилого возраста с учетом различия мотивов мужчин и женщин.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, двигательная активность, массовый спорт.

Ten Alina, Naurazbaeva Anel, Zhitkeev Askhat, Shepetyuk Mikhail, Shepetyuk Natalya

Motivation to engage in physical education and mass sport at different ages

Abstract. The article analyzes the attitude to physical exercises and the mass sport of the population of different ages, summarizes the various opinions of specialists on the criteria of motivation for physical education and mass sport, the main directions and tasks of training sessions at different ages, the requirements for the formation of the content of classes, taking into account age, gender and physical abilities of the participants, the influence of physical activity on mental, emotional, social and physical development, the formation of positive factors is assessed, the reasons that prevent high motivation for physical exercises and factors that stimulate, attract the population to physical education and mass sport are considered. The authors gave special consideration to the organization of classes and the peculiarities of motivation for physical activity in elderly people, taking into account the difference in the motives of men and women.

Key words: motivation, physical education, physical activity, mass sport.

Тен Алина Владимировна, Науразбаева Анель Абылкасымовна, Житкеев Асхат Расулович,
Шепетюк Михаил Николаевич, Шепетюк Наталья Михайловна

Әртүрлі жаста дене шынықтырумен және бұқаралық спорт түрлерімен айналысуға ынталандыру

Аңдатпа. Жұмыста әр түрлі жастағы халықтың дене шынықтыру жаттығулары мен бұқаралық спортқа деген қарым-қатынасы талданады, дене шынықтыру мен бұқаралық спортқа ынталандыру критерийлері, әр түрлі жастағы жаттығулардың негізгі бағыттары мен міндеттері, қатысушылардың жасын, жынысын және физикалық мүмкіндіктерін ескере отырып, сабақ мазмұнын қалыптастыруға қойылатын талаптар бойынша мамандардың әртүрлі пікірлері жинақталады, физикалық белсенділіктің психикалық, эмоционалды, әлеуметтік және физикалық дамуына әсері, жағымды факторлардың қалыптасуы бағаланады, дене шынықтырумен және бұқаралық спорт түрлерімен айналысуға халықты тарту, дене шынықтырумен айналысуға жоғары уәждемеге кедергі келтіретін себептер мен ынталандыру факторлары қарастырылады. Авторлар ерлер мен әйелдердің уәждемелеріндегі айырмашылықтарды ескере отырып, егде жастағы адамдардың дене белсенділігіне деген уәждеме ерекшеліктері мен сабақтарды ұйымдастыруына ерекше назар аударды.

Түйін сөздер: мотивация, дене шынықтыру, қозғалыс белсенділігі, бұқаралық спорт.

Введение. Двигательная активность населения различного возраста в настоящее время снизилась. Основными причинами такой ситуации являются увлечения социальными сетями, компьютерными играми, разного рода девайсами и гаджетами, охлаждение стремления к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта, а также к участию в соревнованиях. Отсутствие систематических занятий физической культурой не позволяет поддерживать на должном уровне умственную физическую работоспособность, повышать нервно-психическую устойчивость к эмоциональным стрессам и внешним факторам, ограничивает формирование эффективного межличностного общения, уверенного установления контактов с окружающими, способности проявлять находчивость и инициативу в нестандартных ситуациях.

Двигательная активность является физиологической потребностью человеческого организма, но объём физической активности необходимо планировать индивидуально с учётом генетических задатков и возможностей организма, двигательной активности, потребности в сохранении и укреплении здоровья, потребности в общении, повышении телесной привлекательности и развитии физических качеств (потребность во внешнем физическом самоутверждении), повышении профессиональной работоспособности и творческого долголетия [1].

Мотивация к физической активности – это состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [2]. Основные виды мотивации: укрепление здоровья и профилактика заболеваний, повышение работоспособности, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, мотивация творчества, воспитание и укрепление семьи.

Мотивы физкультурно-спортивной деятельности побуждают заниматься физическими упражнениями, но и придают данному виду деятельности более личный, субъективный характер. В различные периоды жизнедеятельности они периодически меняются под влиянием различных факторов, как: обстоятельства, оценка личных действий, мнение других людей, а также воспитательная работа.

Цель нашего исследования проанализировать и обобщить мнения специалистов по изменению критериев мотивации к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта в различном возрасте.

Методы и организация исследования.

Анализ научно-методических публикаций по определению мотивации к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта в различном возрасте в количестве 12 источников, в том числе 3 источника на английском языке,

Результаты исследования и их обсуждение. Мотивы занятия физической культурой и массовыми видами спорта подразделяют на внутренние процессуальные и результативные, а также внешние мотивы, которые характеризуются следующим образом:

– внутренние процессуальные мотивы, связанные с потребностью в двигательной активности, в общении (межличностных контактах). Их специфика заключается в том, что человек получает удовлетворение непосредственно от процесса занятий физической культурой;

– внутренние результативные мотивы, связанные с потребностью в здоровье, во внешнем самоутверждении (внешняя телесная привлекательность, физическая подготовленность), в создании условий для самоактуализации в сфере профессиональной деятельности, в виде профессиональной работоспособности и творческого долголетия. Их специфика заключается в том, что человек получает удовлетворение от непосредственных результатов занятий физической культурой;

– внешние мотивы относятся к удовлетворению процессом и результатами занятий физической культурой. Процесс и результаты занятий физической культурой привлекательны для человека не сами по себе, а как условия, средство, способ удовлетворения внешней, по отношению к физической культуре, цели [1, с. 59; 3].

Для вовлечения населения к систематическим занятиям физической культурой и массовыми видами спорта необходимо учитывать индивидуальное формирование внутренних мотивов. Следует учитывать тот факт, что в каждом возрасте есть свои более приоритетные мотивы, которые должны быть учтены при комплектовании содержания тренировочных занятий.

Анализ проведенных исследований позволил нам распределить особенности мотивации следующим образом: дошкольный и младший школьный возраст (5-10 лет), школьный возраст (11-17 лет), студенческий возраст (17-25 лет), взрослое население (26 лет и старше). Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Мотивы для занятий физической культурой

Мотивация к занятиям физической культурой			
6-10 лет – дошкольный и младший школьные периоды	11-17 лет – школьный период	18-25 лет – студенческий период	Свыше 26 лет – взрослый и пожилой периоды
<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья; - физическое развитие; - формирование двигательных умений; - формирование культуры общения и взаимодействия; - необходимость выхода энергии 	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья; - развитие физической подготовленности; - укрепление иммунитета; - развитие моторики, координации, нервной системы ребенка; - воспитание дисциплинированности и группового взаимодействия 	<ul style="list-style-type: none"> - желание улучшить здоровье; - сформировать красивое тело; - улучшить работоспособность; - получить положительные эмоции; - снять нервно-психическое напряжение; - отвлечься от вредных привычек; - проявить свои физические способности 	<ul style="list-style-type: none"> - сохранить состояние здоровья; - улучшить функциональное состояние организма; - повысить психоэмоциональное состояние; - стремление к самосовершенствованию; - возможность общения; - получение положительных эмоций; - улучшение внешнего вида; - поддержание мышечного тонуса; - получить разрядку от стрессов

В дошкольном и младшем школьном возрасте физическое воспитание развивает двигательные умения, навыки и физические качества.

Раннее приобщение к физической активности решает задачи умственного, эмоционального и социального развития и способствует формированию положительных факторов:

- положительное отношение детей к физическим упражнениям, играм и закаляющим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдение режима дня;

- получение начальных знаний и развитие познавательного интереса к физической культуре;

- приобретение первоначальных навыков, естественных движений общеразвивающего характера, основ ритмики, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, умения участвовать в коллективных действиях (играх, танцах, праздниках и т.д.), культуры общения и поведения, самостоятельности, организованности и дисциплинированности;

- приобретение навыков самообслуживания, ухода за инвентарем для занятий и т.д. [4].

Основными двигательными умениями, которые необходимо формировать и развивать в дошкольном и младшем школьном возрасте, являются ходьба, бег, прыжки, лазанье, бросание, ловля, которые решаются посредством подвижных игр, гимнастики, танцев и физических упражнений.

В процессе организации занятий физическими упражнениями и массовыми видами

спорта для дошкольного и младшего школьного возраста необходимо создавать условия для формирования мотивации детей, так как они ещё не в состоянии самостоятельно обосновывать необходимость занятий физическими упражнениями.

Большое значение на отношение детей к физической активности и формированию мотивации играет семья, которая формирует интерес к активным видам физических упражнений и массовым видам спорта в ходе повседневного и близкого общения детей и взрослых в различных жизненных ситуациях, совместной деятельности. Для родителей главным мотивом к занятиям физическими упражнениями служат интересы и желания ребенка, а также здоровье детей и необходимость дать выход детской энергии.

Школьный возраст (11-17 лет). В процессе физического воспитания детей школьного возраста необходимо в обязательном порядке учитывать индивидуальные морфофункциональные и психические особенности детей, обязательное соответствие содержания занятий ритмам возрастного развития детей и молодежи, а также фундаментальные закономерности целенаправленного преобразования их физкультурного потенциала.

Мотив будет иметь существенные значения если ребенок получает удовлетворение непосредственно от самой деятельности, если он является непосредственным результатом, продуктом взаимодействия человека и его окружения.

Систематические занятия физической культурой поддерживают на должном уровне умственную и физическую работоспособность, повышают нервно-психическую устойчивость к эмоциональным стрессам и внешним факторам. Особенно важным является формирование у школьников мотивации к занятиям физическими упражнениями в системе физического воспитания.

Повышение мотивации к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта возможно, учитывая желания и интересы детей при организации занятий и формировании их содержания. Для этого необходимо знать реальный образ жизни и физическую подготовленность школьников, их интересы и мотивы, необходимые для коррекции и активного управления оздоровительным процессом, для повышения эффективности занятий физической культурой и спортом [5].

Мотивы привлечения школьников к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта:

- укрепление здоровья детей;
- развитие физической подготовленности;
- укрепление иммунитета;
- выработка целеустремленности, силы духа, терпения, умения правильного реагирования на сложные ситуации, возникающие в ходе выполнения физических действий и преодоления их;
- воспитание дисциплинированности, группового взаимодействия;
- приобщения школьника к массовому спорту и физической культуре для реализации накопившейся энергии;
- развитие моторики и координации, нервной системы ребёнка;
- формирование сильных сторон межличностного общения;
- проявление находчивости и инициативы в нестандартных ситуациях.

Высокой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, по мнению родителей, могут препятствовать [6]:

- заболевания и травмы ребенка;
- физические нагрузки, которые планируются без учета состояния и возможностей организма детей и могут негативно сказаться на физическом и психологическом состоянии;
- коммерциализация детского спорта (не все семьи могут позволить себе финансировать расходы на физическую активность детей);
- отсутствие инфраструктурных спортивных объектов в районе проживания;

– принудительное приобщение к массовому спорту и физической культуре, когда детям предлагают заниматься теми видами спорта и физическими упражнениями, к которым они не испытывают интереса;

– недостаточное внимание к детям со стороны тренеров и спортивных инструкторов.

Для более активного привлечения детей к физической активности и массовым видам спорта, а также повышения мотивации могут способствовать следующие факторы:

- состояние спортивной инфраструктуры;
- активная рекламная кампания в различных средствах массовой информации и социальных сетях для привлечения к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта;
- наличие квалифицированных тренеров и спортивных инструкторов в избранных клубах и секциях;
- организация массовых мероприятий с участием населения различного возраста и уровня подготовленности, а также ведущих спортсменов и тренеров.

Студенческий возраст (18-25 лет). Мотивации молодых людей студенческого возраста к здоровому образу жизни, к двигательной активности и способам её повышения сегодня уделяют внимание многие авторы. Мотивами к повышению физических нагрузок могут быть: предпочтение активному отдыху; желание улучшить здоровье, иметь красивое тело, развивать хорошую физическую работоспособность. Иногда это необходимо для реабилитации после травм и заболеваний. В некоторых случаях мотивами могут быть: возможность достичь определенного физического уровня, получить положительные эмоции, снять нервно-психическое напряжение, отвлечься от ежедневных нагрузок или вредных привычек. Большое количество положительных мотивов к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта привлекает далеко не всех студентов к физической активности. Поиск средств и возможностей формирования у студенческой молодежи мотивации к здоровому образу жизни является сегодня актуальной проблемой.

Обобщив научно-методические публикации Ю.А. Давыдовой с соавторами, можно выделить основные источники мотивов к занятиям физической культурой и массовым спортом студентами [7]:

- проблемы со здоровьем;
- поощрение и награда;
- личное желание, обоснованное пониманием и осознанием, необходимости двигательной активности для организма человека;

- повышают мотивацию спортивно-массовые мероприятия;
- коммуникативные занятия спортом в группе (оздоровительный бег, велоспорт, фитнес, виды спорта и т.д.);
- снятие нервного напряжения и умственного утомления;
- удобное расположение спортивных сооружений, наличие нового инвентаря;
- наличие большого количества секций по видам спорта;
- необходимость в самовыражении.

Взрослое население (26 лет и старше). Приобщение взрослого населения к массовым формам физической культуры направленно на достижение оздоровительного эффекта. Физическая активность содействует улучшению функционального состояния органов и систем организма, повышению психоэмоционального состояния и является важным фактором повышения качества жизни пожилых людей. В последнее время разработка мероприятий по усилению мотивации к физической активности является предметом интереса в области спортивной науки и медицины [8-10].

Ведущим мотивом использования средств физической культуры и спорта у лиц пожилого возраста является стремление улучшить общее состояние здоровья.

У пожилых людей с более высокими показателями физического состояния к числу значимых мотив относятся стремление к самосовершенствованию и возможность общения.

Для сверстников с низкими значениями физического состояния мотивации, побуждающими к физической активности, являются стремление к получению удовлетворения и положительных эмоций в процессе занятий.

У женщин с высокими показателями физического состояния важно улучшение внешнего вида, тогда как и для их сверстниц, имеющих низкие значения показателей физического состояния, это не является значимым.

Женщинам свойственны свои мотивы занятий физической культурой и оздоровительной деятельностью. О.Е. Лихачёв определяет три типа мотивов женщин [11]:

- мотивация вида двигательной активности (популярность вида двигательной активности);
- мотивация ситуацией – осознание, что необходимо что-то предпринимать, «...дальше так нельзя»;
- мотив через партнерство – «...подруга занимается, может и мне попробовать».

Исследуя мотивы физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста (35-45 лет), определили приоритетные позиции мотивов, связанных с коррекцией фигуры:

- стремление отрегулировать массу тела;
- формирование стройного привлекательного тела;
- поддержание мышечного тонуса.

Для женщин второго зрелого возраста (свыше 45 лет) первоначальными мотивами занятий физическими упражнениями являются:

- желание изменить фигуру;
- укрепить здоровье;
- получить разрядку от стрессов на работе и дома;
- расширить круг знакомств.

Выявление приоритетных мотивов оздоровительных занятий женщин имеет первоочередное значение при построении тренировочного процесса и изучении динамики изменения данных мотивов, позволяет корректировать процесс и поддерживать интерес к оздоровительной деятельности.

Для повышения мотивации необходимо применять дополнительную систему стимулов – индивидуальный подход с учётом уровня здоровья, регулярная информация об оценке результатов занятий, своевременная корректировка тренировочных программ, использование современных видов двигательной активности с учётом индивидуальных потребностей.

Программа педагогического сопровождения физической активности людей взрослого и пожилого возраста должна составляться как с учетом показателей физического состояния и качества жизни, так и с проявлениями мотивов при использовании средств в физической культуре и массовом спорте. Основная цель программы – содействие в выборе вида и формы занятий физической активностью лицам пожилого возраста, а также возможность участия в соревнованиях в роли болельщика, судьи, волонтера или спортсмена [12].

Для повышения мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью старшего и пожилого возраста необходимо раскрыть физиологические механизмы воздействия физических упражнений на функциональное состояние, значимость физической активности и тренировочного эффекта для протекания обменных процессов, деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем для сохранения здоровья, умственной и двигательной работоспособности в старшем и пожилом возрасте.

Выводы:

1. Снижение двигательной активности в различном возрасте требует новых подходов к повышению мотивации населения занятиями физической культурой и массовыми видами спорта.

В различном возрасте имеются свои приоритеты для занятий физической культурой и массовыми видами спорта, важно целенаправленно развивать их для привлечения большего количества занимающихся и обязательно учитывать

мотивы при комплектовании содержания тренировочных занятий.

2. С целью повышения уровня мотивации следует применять индивидуальный подход с учётом физических возможностей занимающихся, обеспечивая регулярную регистрацию результатов воздействия на организм физических упражнений, своевременно корректируя содержание тренировочных программ, активно внедряя современные виды двигательной активности, учитывая индивидуальные потребности занимающихся.

Литература

- 1 Черняев А.А., Кудяшев М.Н. Характеристика мотивов личности занятиям физической культурой // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №4. – С. 57-61.
- 2 Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов / А.В. Родионов. – М.: Академический Проект, 2004. – С. 16-36.
- 3 Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – 508 с.
- 4 Международный опыт развития массового спорта / Агентство Республики Казахстан по делам спорта и физической культуры: под ред. Т.К. Есентаев. – Астана, 2014. – 49 с.
- 5 Безверхня Г.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте. – К.: Олимпийский спорт и спорт для всех: проблемы здоровья, реакции, спортивной медицины и реабилитации: IV Международный научный конгресс, 2000. – С. 385.
- 6 Танатова Д.К., Юдина Т.Н., Королев И.В., Долгоруков И.В. Установки родителей на физическое развитие детей разного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №1. – С. 65-67.
- 7 Давыдова Ю.А., Каргаполова Е.В., Денисенкова НН., Канонерова Е.Н. Мотивация ступенчатости к физкультурно-спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №2. – С. 79-81.
- 8 Silva, M.N., Vieira, P.N., Coutinho, S.R. et al. Using self-determination theory to promote physical activity and weight control: a randomized controlled trial in women // Journal of Behavioral Medicine, 2010. – Т. 33. – Pp. 110–122. <https://doi.org/10.1007/s10865-009-9239-y>.
- 9 Vanroy J., Seghers J., van Uffelen J., Boen F. Can a framed intervention motivate older adults in assisted living facilities to exercise? // BMC Geriatrics, 2019 – № 19, Article 46. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1060-z>
- 10 Uimonen M., Repo J., Häkkinen A. Validity and reliability of the motivation for physical activity (RM4-FM) questionnaire // Journal of Exercise Rehabilitation. – 17(2). – 2021. – pp.103-111. <https://doi.org/10.12965/jer.2142194.097>.
- 11 Лихачев О.Е. Мотивы занятий оздоровительной физической культурой женщин 35-45 лет // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №11(45). – С. 55-59.
- 12 Пашенко Л.Г. Физическое состояние пожилого человека как индикатор программы педагогического сопровождения двигательной активности // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №12. – С. 105-107.

References

- 1 Chernyaev A.A., Kudyashev M.N. Charakteristika motivov lichnosti zanyatijam fizicheskoj kul'turoj // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury, 2013. - №4. – S. 57-61.
- 2 Rodionov A.V. Psihologija fizicheskogo vospitaniya i sporta: uchebnik dlja VUZov / A.V. Rodionov – M.: Akademicheskij Proekt, 2004. – S. 16-36.
- 3 Il'in E.P. Motivaciya i motivy. – SPb.: Piter, 2000. – 508 s.
- 4 Mezhdunarodnyj opyt razvitiya massovogo sporta / Agentstvo Respubliki Kazahstan po delam sporta i fizicheskoj kul'tury: pod T.K. Esentaev. – Astana, 2014. – 49 s.
- 5 Bezverhnyya G.V. Formirovanie motivacii k zanyatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom v shkol'nom vozraste. – K.: Olimpijskij sport i sport dlya vsekh: problemy zdorov'ya, reakcii, sportivnoj mediciny i rehabilitacii: IV Mezhdunarodnyj nauchnyj kongress, 2000. - S. 385.
- 6 Tanatova D.K., YUdina T.N., Korolev I.V., Dolgorukov I.V. Ustanovki roditel'ev na fizicheskoe razvitie detej raznogo vozrasta // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury, 2021. – №1. – S.65-67.
- 7 Davydova YU.A., Kargapolova E.V., Denisenkova NN., Kanonerova E.N. Motivaciya stuenchestva k fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury, 2021. – №2. – S. 79-81.
- 8 Silva, M.N., Vieira, P.N., Coutinho, S.R. et al. Using self-determination theory to promote physical activity and weight control: a randomized controlled trial in women // Journal of Behavioral Medicine, 2010. – T.33. – rr. 110–122. <https://doi.org/10.1007/s10865-009-9239-y>
- 9 Vanroy J., Seghers J., van Uffelen J., Boen F. Can a framed intervention motivate older adults in assisted living facilities to exercise? // BMC Geriatrics, 2019 - № 19, Article 46. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1060-z>

- 10 Uimonen M., Repo J., Häkkinen A. Validity and reliability of the motivation for physical activity (RM4-FM) questionnaire // Journal of Exercise Rehabilitation. – 17(2). – 2021. – pp.103-111. <https://doi.org/10.12965/jer.2142194.097>.
- 11 Lihachev O.E. Motivy zanyatij ozdorovitel'noj fizicheskoy kul'turoj zhenshchin 35-45 let // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, 2008. – №11(45). – S. 55-59.
- 12 Pashchenko L.G. Fizicheskoe sostoyanie pozhilogo cheloveka kak indikator programmy pedagogicheskogo soprovozhdeniya dvigatel'noj aktivnosti // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, 2020. – №12. – S. 105-107.

Автор для корреспонденции (первый автор)	Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Тен Алина Владимировна – магистр педагогических наук, руководитель отдела науки и международных связей, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: alishaten87@mail.ru ORCID ID: 0000-0003-0995-9966	Тен Алина Владимировна – педагогика ғылымдарының магистрі, ғылым және халықаралық байланыстар бөлімінің басшысы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан. e-mail: alishaten87@mail.ru ORCID ID: 0000-0003-0995-9966	Ten Alina Vladimirovna – Master of Pedagogical Sciences, Head of the Department of Science and International Relations, Kazakh academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan e-mail: alishaten87@mail.ru ORCID ID: 0000-0003-0995-9966

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS
OF PHYSICAL EDUCATION



¹Коробейников Г.В. , ²Турлыханов Д.Б., ¹Коробейникова Л.Г. ,
¹Никоноров Д.М., ¹Воронцов А.В. 

¹Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, г. Киев, Украина

²Азиатский Совет Борьбы, г. Алматы, Казахстан

КОНТРОЛЬ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Коробейников Георгий Валерьевич, Турлыханов Даулет Болатович, Коробейникова Леся Григорьевна, Никоноров Димитрий Михайлович, Воронцов Андрей Валерьевич

Контроль психофизиологического состояния борцов высокой квалификации

Аннотация. Целью исследования является апробация методов контроля за психофизиологическим состоянием борцов высокой квалификации. Для оценки состояния психофизиологических функций использовался комплекс психодиагностики «Мультпсихометр -05». Было обследовано 44 спортсмена высокой квалификации (5 ЗМС Украины, 17 МСМК Украины, 22 МС Украины). Исследование динамики психофизиологического состояния у борцов высокой квалификации в условиях учебно-тренировочного сбора показало наличие эмоционального утомления, которое возникает в результате напряженной мышечной деятельности. По окончании учебно-тренировочного сбора у борцов, вследствие утомления, выявлено повышение уровня тревоги. Такое состояние может трансформироваться в психическое проявление тревожности и сопровождаться ухудшением способности к восприятию и переработке информации у спортсменов. Полученный результат указывает на информативность и чувствительность использованных методов изучения психофизиологического состояния борцов и возможности применения данного методического комплекса для нужд текущего контроля.

Ключевые слова: контроль, психофизиологическое состояние, борцы высокой квалификации.

Korobeynikov Georgiy, Turlykhanov Daulet, Korobeynikova Lesia, Nikonorov Dimitri, Vorontsov Andrey

Control of the psychophysiological state of highly qualified wrestlers

Annotation. The aim of the study was to test methods for monitoring the psychophysiological state of elite wrestlers. To assess the state of psychophysiological functions, a psychodiagnostic complex "Multipsychometer -05" was used. 44 elite athletes were examined (5 ZMS of Ukraine, 17 MSMK of Ukraine, 22 MS of Ukraine). The study of the dynamics of the psychophysiological state of elite wrestlers in the conditions of a training camp showed the presence of emotional fatigue, which arises as a result of intense muscular activity. At the end of the training camp the wrestlers due to fatigue, showed an increase in the level of anxiety. This condition can transform into a mental manifestation of anxiety and be accompanied by a deterioration in the ability to perceive and process information in athletes. The obtained result indicates the informativeness and sensitivity of the methods used for studying the psychophysiological state of wrestlers and the possibility of using this methodological complex for the needs of current control.

Key words: control, psychophysiological state, elite wrestlers.

Коробейников Георгий Валерьевич, Турлыханов Даулет Болатович, Коробейникова Леся Григорьевна, Никоноров Димитрий Михайлович, Воронцов Андрей Валерьевич

Жоғары білікті балуандардың психофизиологиялық жағдайын бақылау

Аңдатпа. Зерттеудің мақсаты жоғары білікті балуандардың психофизиологиялық жағдайын бақылау әдістерін апробациялау болды. Психофизиологиялық атқарымдардың жағдайын бағалау үшін «Мультпсихометр-05» психодиагностика кешені қолданылды. 44 жоғары білікті спортшы тексеруден өтті (Украинаның 5 еңбек сіңірген спорт шебері, Украинаның халықаралық дәрежедегі 17 спорт шебері, Украинаның 22 спорт шебері). Оқу-жаттығу жиынында жоғары білікті балуандардағы психофизиологиялық жағдайдың динамикасын зерттеу ширьққан бұлшықет белсенділігі нәтижесінде пайда болатын эмоционалды шаршаудың болуын көрсетті. Оқу-жаттығу жиыны аяқталған кезде балуандарда шаршаудың салдарынан мазасыздану деңгейінің жоғарылауы анықталды. Бұл жағдай мазасыздықтың психикалық көрінісіне айналуы мүмкін және спортшыларда ақпаратты қабылдау және өңдеу қабілетінің нашарлауымен бірге жүруі мүмкін. Алынған нәтиже балуандардың психофизиологиялық жағдайын зерттеудің қолданылған әдістерінің ақпараттылығы мен сезімталдығын және осы әдістемелік кешенді ағымдағы бақылау қажеттіліктері үшін қолдану мүмкіндігін көрсетеді.

Түйін сөздер: бақылау, психофизиологиялық жағдай, жоғары білікті балуандар.

Введение. Современное представление о комплексном контроле в спорте включает в себя оценку объема тренировочных нагрузок, характер соревновательной деятельности, уровень физической, технической и психологической подготовленности спортсмена [1-3].

Различные авторы, рассматривая уровень подготовки спортсменов высокой квалификации, оценивают программу тренировки и результативность соревновательной деятельности [4-6]. Однако, тренировочная нагрузка может вызвать различные реакции организма спортсмена.

Во-первых, это – краткосрочные физиологические реакции, которые изменяют гомеостаз организма спортсмена, непосредственно во время выполнения физических нагрузок в условиях тренировочной или соревновательной деятельности.

Во-вторых – физиологические реакции, возникающие во время восстановленных процессов между тренировками в пределах микроцикла.

В-третьих – физиологические реакции организма спортсмена, которые выявляются в результате длительного воздействия тренировочных занятий в годовом цикле подготовки.

Традиционно для оценки функционального состояния организма спортсмена используют следующие виды контроля: оперативный, текущий и этапный [7, 8].

Учитывая, что функциональное состояние в условиях тренировочных и соревновательных нагрузок зависит от комплекса физиологических и психологических реакций организма, целесообразно оценивать психофизиологическое состояние спортсмена.

Оценка психофизиологического состояния спортсмена дает информацию о различных сторонах подготовленности.

Во-первых, утомление вследствие тренировочной и соревновательной деятельности первоначально происходит на уровне нервных центров. Исходя из этого, контроль за психофизиологическим состоянием спортсмена дает информацию о первичном этапе возникновения утомления.

Во-вторых, основой психофизиологических функций являются индивидуально-типологические характеристики спортсмена, определяющие темпераментные свойства. Это, в свою очередь, дает возможность оценивать генетически детерминированные свойства нервной системы спортсмена для разработки индивидуальных программ подготовки.

В-третьих, формирование алгоритмов двигательных навыков происходит на уровне коры

головного мозга. Психофизиологическая диагностика дает возможность оценить уровень технической подготовленности спортсмена.

В спортивной борьбе оценка психофизиологического состояния весьма актуальна. Для успешного освоения техники выполнения приемов в борьбе важным звеном является способность спортсмена к восприятию, анализу и переработке информации. Использование индивидуальных особенностей нервной системы позволяет сформировать оптимальную стратегию соревновательной деятельности и достичь преимуществ в борцовском поединке. Однако, возникает потребность в поиске методов контроля за психофизиологическим состоянием борцов высокой квалификации.

Цель исследования – апробировать методы контроля за психофизиологическим состоянием борцов высокой квалификации.

Методы и организация исследования. Для оценки состояния психофизиологических функций использовался комплекс методик, являющихся составной компьютерной системы психодиагностики «Мультпсихометр-05» [9]. Исследовательский комплекс состоял из методик: «Цветной тест Люшера», «Баланс нервных процессов», определение функциональной подвижности нервных процессов и латентного периода простой зрительно-моторной реакции. Кроме того, оценивалось состояние автономной нервной системы по показателям variability ритма сердца.

Тест цветовых выборов представляет собой адаптированный вариант сокращенной формы 8-цветного теста М. Люшера (1960) [10]. Основой теста является концепция о существовании ассоциативной связи между цветами и состоянием человека, которая отражает различные способы его адаптации к окружающей среде. По результатам теста определяли такие показатели, как: работоспособность, утомление, тревога, вегетативный коэффициент, гетерономность и автономность.

Оценка баланса нервных процессов осуществлялась с помощью методики реакции на движущийся объект. В процессе выполнения теста спортсмену предлагается отреагировать своевременным дискретным нажатием на датчик для совпадения динамического маркера красного цвета на дисплее со статическим маркером зеленого цвета. Перед началом выполнения теста происходит тренировка с обратной связью. По результатам тестирования определяются стандартизованные показатели: точность, стабильность и возбуждение (уровень активации).

Функциональная подвижность нервных процессов характеризует нейродинамические свойства, отражающие особенности протекания нервных процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе. Данная методика основана на определении функциональной подвижности нервных процессов как максимального темпа обработки информации по дифференцированию различных положительных и тормозных раздражителей. [11]. На экране монитора отображается стилизованное изображение светофора, в котором поочередно в случайном порядке загораются красный, желтый и зеленый фонари. Задача спортсмена – в максимальном темпе в ответ на появление красного сигнала нажать правую клавишу, при появлении зеленого сигнала – нажать левую клавишу, на появление желтого – воздержаться от какого-либо ответа (пропустить). Выполнению теста предшествует тренировка. С помощью теста определяются: динамичность, пропускная способность и предельная скорость переработки информации.

Для определения латентного периода простой зрительно-моторной реакции в работе использовалась методика реакции на однотипные зрительные раздражители. Время реакции на зрительные раздражители состоит из времени восприятия, переработки и моторной реализации на раздражитель. Латентный период простой зрительно-моторной реакции – это время между появлением раздражителя на экране дисплея до нажатия спортсменом ответного движения на специальной клавиатуре. Задача испытуемого – реагировать на появление каждого сигнала (красный прямоугольник) как можно скорее нажатием на правую соответствующую клавишу (на левую, если исследуемый леворукий). Интервал между сигналами составляет от 0,5 до 2,5 секунд. Продолжительность тестирова-

ния – две минуты. В качестве основного показателя по результатам тестирования определялись латентность, или среднее значение латентного времени реакции и стабильность реакции с квадратическим отклонением.

Современный подход к оценке вариабельности интервалов R-R и состояния автономной нервной системы базируется на стандартах, предложенных в 1996 году на совместном заседании Европейского общества кардиологов и Северо-Американского общества электростимуляции и электрофизиологии. Согласно данным стандартам, вариабельность ритма сердца рекомендуется измерять статистическими и спектральными методами. Статистические методы характеризуются анализом изменений продолжительности последовательных R-R-интервалов с последующим вычислением различных коэффициентов. Была применена методика оценки R-R-интервалов с помощью кардиомонитора «Polar RS800CX». Полученные данные были обработаны с помощью статистической программы «Kubios HRV».

Исследование проводилось на базе сборной команды Украины по греко-римской борьбе. Было обследовано 44 спортсмена высокой квалификации (5 ЗМС Украины, 17 МСМК Украины, 22 МС Украины).

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 представлены результаты цветового теста Люшера в динамике учебно-тренировочного сбора у борцов высокой квалификации греко-римского стиля.

Анализ результатов свидетельствует о возрастании показателя утомления к окончанию учебно-тренировочного сбора. Одновременно наблюдается повышение значения показателя тревоги в динамике учебно-тренировочного сбора (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты цветового теста Люшера в динамике учебно-тренировочного сбора у борцов высокой квалификации греко-римского стиля

Показатели	Период учебно-тренировочного процесса, X+S(X)		
	Начало	Середина	Окончание
Работоспособность, усл.ед.	10,92±0,60	10,71±0,72	10,28±1,22
Утомление, усл.ед.	1,92±0,45	2,28±0,45	3,71±0,26*
Тревога, усл.ед.	1,23±0,37	1,00±0,39	2,42±0,31***
Вегетативный коэффициент, усл.ед.	13,76±1,09	13,07±0,96	14,85±1,12
Гетеромность, усл.ед.	7,46±0,48	7,30±0,52	7,00±0,87
Автономность, усл.ед.	9,53±0,55	9,71±0,41	8,71±0,89

Примечания: 1.* – $p < 0,05$, по сравнению с началом учебно-тренировочного сбора.
2.** – $p < 0,05$, по сравнению с серединой учебно-тренировочного сбора.

Кроме того, проявляется тенденция к росту вегетативного коэффициента и снижение уровня автономности у борцов греко-римского стиля по окончании учебно-тренировочного сбора (таблица 1). Это обстоятельство указывает на рост влияния вегетативных систем организма на психическую регуляцию спортсмена. В результате, возрастает влияние центральных механизмов регуляции психофизиологических функций организма борцов в условиях учебно-тренировочного сбора.

Полученный результат свидетельствует о наличии эмоционального утомления в динамике учебно-тренировочного сбора. Увеличение показателя тревоги к окончанию учебно-тренировочного сбора указывает на связь психического состояния с эмоциональным утомлением.

В таблице 2 представлены результаты теста «Баланс нервных процессов» в динамике учебно-тренировочного сбора у борцов высокой квалификации греко-римского стиля.

Таблица 2 – Результаты теста «Баланс нервных процессов» в динамике учебно-тренировочного сбора у борцов высокой квалификации греко-римского стиля

Показатели	Период учебно-тренировочного процесса, X+S(X)		
	Начало	Середина	Окончание
Точность, усл.ед.	2,91±0,22	2,87±0,27	2,47±0,29
Стабильность (сV), %	3,16±0,24	3,23±0,28	3,01±0,33
Возбуждение, усл.ед.	-0,70±0,51	-0,94±0,52	0,93±0,42***

Примечания: 1.* – $p < 0,05$, по сравнению с началом учебно-тренировочного сбора.
2.** – $p < 0,05$, по сравнению с серединой учебно-тренировочного сбора.

Анализ полученных результатов выявил наличие баланса нервных процессов у борцов высокой квалификации греко-римского стиля в начале и середине учебно-тренировочного сбора. Об этом факте свидетельствуют отрицательные значения показателя возбуждения (таблица 2). К окончанию учебно-тренировочного сбора выявлено преобладание возбуждения нервных процессов у борцов. Об этом свидетельствует наличие положительного значения возбуждения у борцов (таблица 2).

Таким образом, к окончанию учебно-тренировочного сбора у борцов высокой квалификации греко-римского стиля эмоциональное

утомление приводит к состоянию психической тревоги. Это, в свою очередь, отражается в повышении уровня возбуждения нервных процессов и, как результат, в напряжении регуляции психофизиологических функций организма.

В таблице 3 представлены результаты теста «Функциональная подвижность нервных процессов» в динамике учебно-тренировочного сбора у борцов высокой квалификации греко-римского стиля.

В таблице 4 представлены значения латентного периода зрительно-моторной реакции в динамике учебно-тренировочного сбора у борцов высокой квалификации греко-римского стиля.

Таблица 3 – Результаты теста «Функциональная подвижность нервных процессов» в динамике учебно-тренировочного сбора у борцов высокой квалификации греко-римского стиля

Показатели	Период учебно-тренировочного процесса, X+S(X)		
	Начало	Середина	Окончание
Динамичность, усл.ед.	71,51±3,00	75,31±2,50	71,53±6,63
Пропускная способность, усл.ед.	1,82±0,05	1,89±0,07	1,89±0,11
Предельная скорость переработки информации, мс	326,92±4,06	343,57±2,42*	341,42±3,20*

Примечание: * – $p < 0,05$, по сравнению с началом учебно-тренировочного сбора.

По результатам проведенных исследований выявлен достоверный рост показателя предельного времени переработки информации в начале и по окончании учебно-тренировочного сбора у борцов.

Полученный результат указывает на ухудшение способности к восприятию и переработке информации у борцов в динамике учебно-тренировочного сбора вследствие эмоционального утомления.

Таблица 4 – Значения латентного периода зрительно-моторной реакции в динамике учебно-тренировочного сбора у борцов высокой квалификации греко-римского стиля

Показатели	Период учебно-тренировочного процесса, X+S(X)		
	Начало	Середина	Окончание
Латентность, мс	259,03±6,21	262,55±6,61	264,56±6,95
Стабильность (сV), %	15,40±1,51	15,04±1,32	14,71±1,76

Анализ таблицы 4 свидетельствует об отсутствии достоверных различий по показателям латентности и стабильности в динамике учебно-тренировочного сбора у борцов высокой квалификации греко-римского стиля.

Однако, в конце учебно-тренировочного сбора у борцов обнаруживается тенденция к росту латентного периода простой зрительно-моторной реакции и снижению стабильности реакции (таблица 4). Это обстоятельство указывает на ухудшение скорости переработки информации и рост психоэмоционального напряжения.

В таблице 5 представлены значения статистических показателей вегетативной регуляции ритма сердца в динамике учебно-тренировочного сбора у борцов высокой квалификации греко-

римского стиля. Анализ таблицы 5 свидетельствует о росте степени напряжения регуляции ритма сердца в динамике учебно-тренировочного сбора.

Достоверное снижение среднеквадратичного отклонения RR-интервалов в конце учебно-тренировочного сбора свидетельствует о росте напряженности автономной регуляции ритма сердца за счет активации симпатического тонуса. На это указывает также снижение показателя триангулярного индекса variability сердечного ритма, что отражает влияние центрального звена регуляции ритма сердца за счет активации симпатической активации в условиях адаптации к напряженной мышечной деятельности.

Таблица 5 – Значения статистических показателей вегетативной регуляции ритма сердца в динамике учебно-тренировочного сбора у борцов высокой квалификации греко-римского стиля

Показатели	Период учебно-тренировочного процесса, X+S(X)		
	Начало	Середина	Окончание
Средняя продолжительность RR-интервалов, мс	1008,62±53,14	1011,83±44,72	998,24±70,26
Среднее квадратичное отклонение RR-интервалов, мс	85,58±3,24	80,63±4,12	62,57±2,31***
Частота сердечных сокращений, 1/мин	61,96±3,24	61,39±2,95	62,20±4,43
Триангулярный индекс, усл.ед.	18,48±0,68	14,92±0,58	12,18±0,85*

Примечание: 1.* – $p < 0,05$, по сравнению с началом учебно-тренировочного сбора;
2.** – $p < 0,05$, по сравнению с серединой учебно-тренировочного сбора.

Выводы. Таким образом, исследование динамики психофизиологического состояния у борцов высокой квалификации в условиях учебно-тренировочного сбора показало наличие эмоционального утомления, которое возникает в результате напряженной мышечной деятельности. По окончании учебно-тренировочного сбора у борцов, как следствие утомления, выявлено повышение тревоги. Такое состояние может трансформироваться в психическое проявление тревожности, как отражение стрессовой ситуации. Соответственно, отмечен рост степени напряжения автономной регуляции физиологических функций организма у борцов.

Можно отметить, что по окончании учебно-тренировочного сбора у борцов греко-римского стиля эмоциональное утомление провоцирует рост уровня возбуждения нервных процессов, как результат – напряжение автономной регуляции физиологических функций организма. Вследствие эмоционального утомления в динамике учебно-тренировочного сбора в борцов наблюдается ухудшение способности к восприятию и переработке информации.

Выявленные изменения в состоянии психофизиологических функций у борцов высокой квалификации в динамике учебно-тренировочного сбора согласуются с исследованиями состояния автономной регуляции ритма сердца. Развитие психоэмоционального утомления в динамике учебно-тренировочного сбора приводит к ослаблению активации вегетативных центров коры головного мозга. Одновременно, вегетативный баланс усиливается тонусом симпатического звена автономной регуляции ритма сердца, особенно в конце учебно-тренировочного сбора.

Полученный результат указывает на информативность и чувствительность использованных методов изучения психофизиологического состояния борцов и возможности применения данного методического комплекса для нужд текущего контроля. Обнаружена негативная тенденция, связанная с наличием утомления организма борцов, которая может компенсироваться коррекцией тренировочного процесса, применением средств восстановления и внедрением нагрузок различной направленности.

Литература

- 1 Zadorozhna O., Briskin Yu., Perederiy A., Pityn M., Sydorko O. Team composition in epee fencing which accounts for sportsmen's individual performance // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2018. - Vol 18., Art 273 - pp. 1863 – 1870. DOI:10.7752/jpes.2018.s4273
- 2 Kostiukevych V., Shchepotina N., Shynkaruk O., Kulchytska I., Borysova O., Dutchak M., Khurtenko O. Training process construction of the qualified volleyball women players in the preparatory period of two-cycle system of the annual training on the basis of model training tasks // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2019. – Vol 19, Art 63. – Pp. 427 – 435. DOI:10.7752/jpes.2019.s2063
- 3 Федоров А.И. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические и информационные аспекты: учебное пособие / А.И. Федоров, И.П. Сивохин, В.Н. Авсиевич. – Костанай: КГПУ им. У. Султангазина, 2019. – 140 с. – ISBN 9786017601003.
- 4 Mirzaei B., Curby D.G., Rahmani-Nia F., Moghadasi M. Physiological profile of elite Iranian junior freestyle wrestlers // *The Journal of Strength & Conditioning Research*. – 2009. – Vol 23(8). – Pp. 2339-2344. DOI:10.1519/JSC.0b013e3181bb7350
- 5 Johnson, J. A., & Ha, P. (2015). Elucidating pedagogical objectives for combat systems, martial arts, and combat sports // *Ido movement for culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. – 2015. – Vol. 15, no. 4. – Pp. 65–74. DOI:10.14589/ido.15.4.9
- 6 Авсиевич В.Н. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге / В.Н. Авсиевич; Министерство образования и науки Республики Казахстан, Казахская академия спорта и туризма. – Казань: Общество с ограниченной ответственностью «Бук», 2019. – 232 с. DOI:10.12731/978-5-00118-257-3
- 7 Korobeynikov G., Korobeynikova L., Potop V., Nikonorov D., Semenenko V., Dakal N., Mischuk D. Heart rate variability system in elite athletes with different levels of stress resistance // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2018. – Vol 18(2), Art 79, pp. 550 – 554. DOI:10.7752/jpes.2018.02079
- 8 Curby D., Tropin Y. Differences in manifestation of sensory-motor reactions and specific perceptions at the men and women doing martial arts // *Единоборства*. – 2019. – №2. – С. 68-78.
- 9 Korobeynikov G., Synarski W., Kokun O., Sergienko U. Link between neurodynamics and cognitive functions among athletes practicing different martial arts // *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. – 2021. – Vol. 16, N – 1, 10 págs. – pp. 8-10. ISSN 1886-8576
- 10 Lüscher, M. *The Lüscher Color Test* / transl. and ed. by Ian A. Scott. – N.Y.: Pocket Books, 1971. – 187 p. ISBN 0671-78073-5.
- 11 Коробейников Г. Текущий контроль функционального состояния борцов высокой квалификации в тренировочном процессе / Г. Коробейников, Л. Коробейникова, В. Шацких // *Наука в олимпийском спорте*. – 2016. – № 4. – С. 72-77.

References

- 1 Zadorozhna O., Briskin Yu., Perederiy A., Pityn M., Sydorko O. Team composition in epee fencing which accounts for sportsmen's individual performance // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2018. - Vol 18., Art 273 - pp. 1863 – 1870. DOI:10.7752/jpes.2018.s4273
- 2 Kostiukevych V., Shchepotina N., Shynkaruk O., Kulchytska I., Borysova O., Dutchak M., Khurtenko O. Training process construction of the qualified volleyball women players in the preparatory period of two-cycle system of the annual training on the basis of model training tasks // *Journal of Physical Education and Sport*. - 2019. - Vol 19, Art 63, - pp. 427 – 435. DOI:10.7752/jpes.2019.s2063
- 3 Fedorov A.I. Kompleksnyj kontrol' v sporte: teoretiko-metodicheskie i informacionnye aspekty: uchebnoe posobie / A.I. Fedorov, I.P. Sivohin, V.N. Avsievich. – Kostanaj: KGPU im. U. Sultangazina, 2019. – 140 s. – ISBN 9786017601003.
- 4 Mirzaei B., Curby D.G., Rahmani-Nia F., Moghadasi M. Physiological profile of elite Iranian junior freestyle wrestlers // *The Journal of Strength & Conditioning Research*, – 2009. - Vol 23(8), - pp. 2339-2344. DOI:10.1519/JSC.0b013e3181bb7350
- 5 Johnson, J. A., & Ha, P. (2015). Elucidating pedagogical objectives for combat systems, martial arts, and combat sports // *Ido movement for culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. - 2015. -Vol. 15, no. 4, - pp. 65–74. DOI:10.14589/ido.15.4.9
- 6 Avsievich V.N. Upravlenie trenirovochnym processom v pauerliftinge / V.N. Avsievich; Ministerstvo obrazovaniya i nauki Respubliki Kazahstan, Kazahskaya akademiya sporta i turizma. – Kazan': Obshchestvo s ogranichennoj otvetstvennost'yu "Buk", 2019. – 232 s. DOI:10.12731/978-5-00118-257-3
- 7 Korobeynikov G., Korobeynikova L., Potop V., Nikonorov D., Semenenko V., Dakal N., Mischuk D. Heart rate variability system in elite athletes with different levels of stress resistance // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2018. - Vol 18(2), Art 79, pp. 550 – 554. DOI:10.7752/jpes.2018.02079
- 8 Curby D., Tropin Y. Differences in manifestation of sensory-motor reactions and specific perceptions at the men and women doing martial arts // *Edinoborstva*, - 2019. - №2, - S. 68-78.
- 9 Korobeynikov G., Cynarski W., Kokun O., Sergienko U. Link between neurodynamics and cognitive functions among athletes practicing different martial arts // *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. – 2021.- Vol. 16, N - 1, 10 págs. - pp. 8-10. ISSN 1886-8576
- 10 Lüscher, M. *The Lüscher Color Test* / transl. and ed. by Ian A. Scott. — N.Y.: Pocket Books, 1971. — 187 p. ISBN 0671-78073-5.
- 11 Korobejnikov G. Tekushchij kontrol' funkcional'nogo sostoyaniya borcov vysokoj kvalifikacii v trenirovochnom processe / G. Korobejnikov, L. Korobejnikova, V. SHackih // *Nauka v olimpijskom sporte*. – 2016. – № 4. – S. 72-77.

Автор для корреспонденции (первый автор)	Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Коробейников Георгий Валерьевич – доктор биологических наук, профессор, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, г. Киев, Украина. e-mail: k.george.65.w@gmail.com ORCID ID: 0000-0002-1097-4787	Коробейников Георгий Валерьевич – биология ғылымдарының докторы, профессор, Украина дене тәрбиесі және спорт ұлттық университеті, Киев қ., Украина. e-mail: k.george.65.w@gmail.com ORCID ID: 0000-0002-1097-4787	Korobeynikov Georgiy - Doctor of Biological Sciences, Professor, National University of Ukraine on Physical Educa- tion and Sport, Kiev, Ukraine. e-mail: k.george.65.w@gmail.com ORCID ID: 0000-0002-1097-4787

СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУДЫҢ ТЕОРИЯСЫ
МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ

THEORY AND METHODOLOGY
OF ATHLETIC TRAINING



Гусаков И.В. , Нурмуханбетова Д.К. , Кефер Н.Э.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

АНАЛИЗ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ, УСТАНОВИВШИХ МИРОВОЙ РЕКОРД НА ДИСТАНЦИИ 200 МЕТРОВ БРАССОМ

Гусаков Илья Вячеславович, Нурмуханбетова Динара Кенжеевна, Кефер Наталья Эгоновна

Анализ индивидуальных скоростно-силовых качеств спортсменов, установивших Мировой рекорд на дистанции 200 метров брассом

Аннотация. В данной аналитической статье авторами представлен спектр особенностей техники плавания в соревновательной деятельности рекорда мира на дистанции 200 метров брассом. Основными достоинствами соревновательной деятельности спортсмена, установившего Мировой рекорд на этой дистанции, является умение удерживать длину гребка и увеличивать темп на протяжении всей дистанции. Ключевым фактором развития высокой скорости на дистанции является способность удерживать частоту гребков и преодолевать как можно большее расстояние за один цикл. Особенность атлета к проявлению скоростно-силовых качеств на второй половине дистанции вызывает особое восхищение. По результатам анализа 20 факторов соревновательной деятельности мировой элиты на этой дистанции мы предполагаем, что именно способность к проявлению большего уровня скоростно-силовых качеств на второй половине дистанции явилась ключевым фактором для установления Мирового рекорда. Доказано, что для реализации успешной соревновательной деятельности необходимо регулярно анализировать тренировочный процесс пловца. Все данные проведенного анализа во время тренировок могут быть использованы в различных циклах подготовки спортсмена.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества пловца, соревновательная деятельность в плавании, плавание брассом.

Gusakov Ilya, Nurmuhambet Dinara Kenzeevna, Kefer Naftalya Egonovna

Analysis of individual speed and power qualities of athletes who set the World Record at 200 meters, breaststroke

Abstract. In this analytical paper, the authors present a range of features of swimming technique in the competitive activity of a world record holder in 200 m breaststroke. The main advantages of the competitive performance of the athlete who set the World Record at this distance is the ability to hold the stroke length and increase the stroke rate during the whole distance. The key factor for the development of high speed at the distance is the ability to maintain the stroke rate and cover as much distance as possible in one cycle. The athlete's peculiarity to the manifestation of speed and strength qualities in the second half of the course is particularly admirable. According to the results of the analysis of 20 factors of competitive activity of the world elite at this distance, we assume that exactly the ability to show a greater level of speed-power qualities at the second half of the distance was the key factor for setting the World record. It is proved that to realize successful competitive activity it is necessary to regularly analyze the training process of a swimmer. All data of the analysis during training can be used in various cycles of the athlete's training.

Key words: speed and strength qualities of a swimmer, competitive activity in swimming, breaststroke, analysis.

Гусаков Илья Вячеславович, Нурмуханбетова Динара Кенжеқызы, Кефер Наталья Эгоновна
200 метрлік брасс тәсілімен Әлемдік рекордты орнатқан спортшылардың жеке шапшаңдық-күштілік қасиеттерін талдау

Аңдатпа. Мақалада 200 метрлік брасс тәсілімен әлемдік рекордты орнату бойынша жарыс кезіндегі жүзу техникасы ерекшеліктерінің ауқымы келтірілген. Берілген арақашықтықта әлемдік рекордты орнатқан спортшының жарыстағы іс-әрекетінің негізгі жетістігі – есу ұзындығын ұстап тұру және арақашықтық бойы есу қарқынын арттыра білуінде. Бекітілген арақашықтық бойы жоғары шапшаңдықты дамытудың басты факторы ретінде есу жиілігін ұстап тұра алу және бір циклде барынша ұзақ арақашықтықты игере алу қабілеті есептеледі. Жүзушінің арақашықтықтың екінші жартысында шапшаңдық-күштілік қасиетін айқындай білу ерекшелігі үлкен жетістік болып табылады. Берілген арақашықтық әлемдік элитаның жарыстық қызметінің 20 факторы бойынша біз нақ осы арақашықтықтың екінші жартысында шапшаңдық-күштілік қасиетінің жоғары деңгейін көрсете білу қабілеті әлемдік рекорд орнатудың басты факторы болып табылатындығын айқындадық. Сәтті жарыс қызметін жүзеге асыру үшін жүзушінің жаттығу үрдісі бойынша жүйелі түрде сараптама жүргізіп отыру қажет. Жүргізілген сараптама мәліметтерін спортшылар даярлаудың түрлі кезеңдерінде қолданысқа енгізуге болады.

Түйін сөздер: жүзушінің шапшаңдық-күштілік қасиеті, жүзу жарысындағы іс-әрекеті, брасс тәсілімен жүзу.

Введение. Статья выполнена в рамках проекта (ИРН AP09260551) грантового финансирования по научным и (или) научно-техническим проектам на 2021-2023 годы Министерства образования и науки Республики Казахстан. Наименование темы проекта: «Разработка научно-обоснованных предложений по повышению технической подготовленности и совершенствованию психолого-педагогического сопровождению подготовки спортивного резерва в водных видах спорта».

В настоящее время для эффективности тренировочного процесса в водных видах спорта (а именно в плавании) ведется поиск новых методов и средств для обучения занимающихся двигательным действиям в воде [1]. Подготовка спортивного резерва детско-юношеского спорта является одной из главных проблем в Казахстане. Сейчас, после выступления наших спортсменов на последних Олимпийских играх в Токио, особенно актуально обратить внимание на подготовку спортивного резерва в плавании. Спортсмены Казахстана выступали в 3 дисциплинах плавания и лучший результат – это брасс, 200 метров (11 место). Успешная соревновательная деятельность спортсмена является ключевым фактором при постановке цели, задач и выборе средств и методов их реализации. Соревновательный анализ Олимпийской дистанции может дать представление о слабых звеньях подготовки, что позволит тренеру выбрать направление для дальнейшего совершенствования. Для оценки эффективности техники плавания необходимы новые технологии и методики.

Изучение новых зарубежных исследований в этой области позволит использовать и адаптировать новые методики для наших пловцов. Оптимизация учебно-тренировочного процесса позволит справиться с отбором и подготовкой спортивного резерва.

Работа выполнена по плану работы комплексно-научной группы Национального Олимпийского Комитета Республики Казахстан.

Цель исследования – провести анализ индивидуальных особенностей соревновательной деятельности рекордсмена Мира на дистанции 200 метров брассом, бронзового призера Олимпийских Игр в Рио-Дэ-Жанейро 2016 Антона Чупкова, Россия.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс пловцов.

Предмет исследования – анализ индивидуальной техники рекордсмена мира по плаванию на 200 метров брассом.

Методы и организация исследования. Было проанализировано 11 литературных источников из научных журналов, размещенных в ведущих базах цитирования с 1990 по 2020 год. При анализе показателей соревновательной деятельности использовались данные 20-ти событий в период 2018-2019 годы представителями мировой элиты, в том числе анализировались данные Мирового Рекорда, установленного в финальном заплыве Чемпионата Мира по плаванию 2018 г. в Гванджоу, Корея. Математические данные соревновательного анализа были получены с помощью использования программы, автором которой является Советский ученый Рейн Хальянд [2]. Полученные результаты были обработаны с помощью методов статистического анализа, используя программный пакет Microsoft® Excel 2019. Рассчитаны среднегрупповые величины (\bar{X}), среднеквадратичные отклонения от средних (σ) и коэффициент вариации ($VA\%$).

Результаты исследования и их обсуждение. За последние годы соревновательная деятельность пловцов дополнилась большим количеством описательных представлений и материалов. Основными компонентами термина «соревновательная деятельность» пловца являются старт, уровень дистанционной скорости, поворот, финиш и др. [3]. Плавание является циклическим видом спорта и набор технических действий ограничен. В данном исследовании мы рассматривали спортивный результат как сумму длительности: старта, проплывание отдельных отрезков по 50 метров, поворота(ов) и финиша. Значимость каждого вида деятельности для конечного результата различна и недостатки при выполнении одной могут быть компенсированы отличным владением и исполнением другой [4].

За последние два олимпийских цикла результаты на дистанции 200 м брассом достоверно улучшились с 2.09,2 до 2.06,12 мин. Результаты же финалистов последнего чемпионата Мира оказались на порядок выше (от 2.06,12 до 2.07,64 мин., $\bar{X}=2.07,40$, $\sigma = 0,83$, $VA\%=0,65$). Общий уровень результатов в плавании брассом растет на много быстрее по отношению к другим стилям плавания. Это говорит о том, что данный стиль все еще находится на стадии формирования технических и тактических моделей соревновательной дистанции. В связи с этим перед нами стояла цель выявить новые тенденции развития данного олимпийского стиля плавания.

Старт. Стартовый элемент уже давно находится на очень высоком уровне технического прогресса, это затрудняет сравнивать спортсме-

нов между собой, так как все спортсмены высокого класса имеют одинаковую скорость на данном отрезке. В правилах SW 5.3, SW 6.3 и SW 8.5 международной федерации плавания FINA [5] спортсмены обязаны преодолевать отметку 15 метров на поверхности, за исключением стиля брасс. При выполнении старта и поворотов спортсмены не лимитированы дальностью скольжения, согласно правилу SW 7.1 разрешено выполнить один цикл под водой, который включает в себя жим руками, удар ногами брасс и один удар ногами дельфин. В зарубежных исследованиях утверждается, что развитая скорость на старте имеет сильную взаимосвязь с конечным результатом, особенно в спринтерских дистанциях на 50 и 100 метров [6, 7].

Проведенный анализ соревновательной деятельности представителями мировой элиты показывает, что стартовая скорость приблизительно одинакова и не имеет высокой корреляционной зависимости с итоговым результатом.

Первый отрезок длиной 15-50 метров. Прохождение первого отрезка принято считать от отметки 15 метров до касания спортсменов поворотного щита. Проведенный анализ мировой элиты и анализ рекорда мира показывает, что спортсмены почти с одинаковым временем преодолевают данный отрезок. Время преодоления отрезка для группы мировой элиты представлено в таблице 1, составленной авторами на основе полученных данных: $(X) = 30,24$; $(\sigma) = 0,82$; $(VA\%) = 2,72$. В то время как рекорд мира составил 29,73, что на 1,72% быстрее, что отображено на рисунке 1, составленном авторами статьи. Показатели темпа гребка составили: $(X) = 30,61$; $(\sigma) = 6,73$; $(VA\%) = 21,99$ у группы представителей мировой элиты и 27,57 при установлении мирового рекорда, что на 11,05% ниже. Высокий коэффициент вариации говорит о различных индивидуальных стратегических особенностях спортсменов начинать данную дистанцию. Длина гребка на этом отрезке отличалась на 12,34% и имела следующие значения: $(X) = 2,97$; $(\sigma) = 0,38$; $(VA\%) = 12,89$ в группе мировой элиты и 3,39 при установлении рекорда.

Из проведенного исследования на первом отрезке можно сделать вывод, что скорость проплывания не сильно отличается от среднего результата на этой дистанции. В то время как другие параметры имеют существенную разницу. Это говорит о том, что тактическая составляющая соревновательной деятельности играет большую роль в реализации скоростно-силовых компонентов [8] на дистанции 200 метров брассом.

Второй отрезок длиной 50-100 метров. Прохождение второго отрезка начинается с выполнения поворота и выхода, поэтому данные скорости значительно ниже, чем на первом отрезке. Чистое время проплывания данного отрезка при установлении мирового рекорда на 2,52% ниже, чем у группы мировой элиты: $(X) = 33,78$; $(\sigma) = 0,99$; $(VA\%) = 2,94$ и 34,65 соответственно (таблица 1). Показатели темпа гребка также ниже на 4,71% (рисунок 1): $(X) = 30,31$; $(\sigma) = 3,94$; $(VA\%) = 12,99$ и 28,95 при установлении мирового рекорда. Длина гребка при установлении рекорда на 10,82% больше и имела следующие параметры: $(X) = 2,89$; $(\sigma) = 0,32$; $(VA\%) = 12,99$ в группе мировой элиты и 3,24 при установлении рекорда (таблица 1). На данном отрезке можно наблюдать давно известную теорию в мире плавания [9] касательно длины гребка и итогового результата. А именно, удержание длины гребка и повышение темпа движения. Данная стратегия позволяет спортсмену развивать более эффективный цикл гребка, высокая скорость с наименьшим уровнем энергозатрат положительно сказывается на финальном отрезке дистанции.

Третий отрезок длиной 100-200 метров.

Как правило, на третьем отрезке спортсмены начинают выходить на максимальные показатели скорости и частоты гребков. Многими тренерами и спортсменами принято считать, что именно третьи пятьдесят метров являются самым важным стратегическим отрезком, расстановка позиций перед финишным отрезком играет ключевую роль в борьбе за золотую медаль. В нашем исследовании результаты скорости преодоления отрезка мировой элитой составили: $(X) = 34,42$; $(\sigma) = 2,19$; $(VA\%) = 6,36$ (таблица 1). В то время как данные рекорда мира составили 32,01, что является на 7,53% быстрее. Показатели темпа гребка составили: $(X) = 34,48$; $(\sigma) = 4,06$; $(VA\%) = 11,77$ у группы представителей мировой элиты и 35,15 при установлении мирового рекорда, что является на 1,90% выше (рисунок 1). Мы видим, что скорости проплывания существенно различаются при установлении Мирового рекорда, в то время как частота гребков приблизилась к средним показателям мировой элиты. Это говорит о увеличении частоты гребков с минимальными потерями в длине гребка. Данные на этом отрезке отличались на 3,71% и имели следующие значения: $(X) = 2,52$; $(\sigma) = 0,32$; $(VA\%) = 12,63$ в группе мировой элиты и 2,62 при установлении рекорда. Мы полагаем, что именно способность к проявлению скоростно-силовых качеств на фоне усталости является ключевым фактором

при успешном проплывании третьего отрезка. Подобное предположение было ранее опубликовано Toussaint Н.М. и соавторами [10].

Четвертый отрезок длиной 150-200 метров.

На финишном отрезке каждый спортсмен работает на максимуме своих возможностей, однако тот, кто сумел правильно разложить дистанцию и оставить силы на финишный отрезок, имеет шансы на победу. При установлении Мирового рекорда спортсмен удерживал длину гребка и наращивал темп движений в соответствии со скоростью плавания. Подобная тенденция сохранилась и до конца дистанции. На фоне всех финалистов спортсменов, установивший мировой рекорд, выделялся умением удерживать высокую скорость за счет еще более низкого темпа движений и самого длинного цикла гребка. Темп движений колебался в пределах 49,3–50,2 цикл/мин., соответственно, длина гребка варьировала от 1,88 до 1,92 м. В то время как группа мировых пловцов имела следующие показатели: темп

(X) = 41,27 и длина гребка (X) 2,10 (таблица 1). Высокий темп движений и длинный гребок спортсмен продемонстрировал на последнем отрезке дистанции, причем развитая им скорость была на 7,37% выше (рисунок 1), чем у мировой элиты. Учитывая то, что длинный гребок требует от пловца больших усилий, увеличивающих уровень содержания молочной кислоты в организме [11], можно констатировать, что Антон Чупков обладает отличными функциональными возможностями, позволившими ему продемонстрировать один из лучших результатов в мире. В наших ранних исследованиях [12] было установлено, что результат в плавании сильно зависит от коэффициента эффективности гребка. Коэффициентом эффективности принято считать соотношение длины и частоты гребка за один цикл. Взаимосвязь между длиной гребка и темпом плавания может достигать до 0,8. Однако существует закономерность, что при увеличении темпа плавании уменьшается длина гребка [13].

Таблица 1 – Анализ соревновательной деятельности представителей мировой элиты в плавании за 2018 – 2019 годы

Параметры	Данные 20 лучших результатов на дистанции 200 метров брассом				Данные результата Мирового рекорда на дистанции 200 метров брассом	
	<i>n</i>	<i>x</i>	σ	<i>VA%</i>	<i>x</i>	<i>%</i>
Время 50 метров, сек	20	30,24	0,82	2,72	29,73	-1,72%
Темп 15-50 метров, гр./мин	60	30,61	6,73	21,99	27,57	-11,05%
Длина гребка 15-50 метров, метр	60	2,97	0,38	12,89	3,39	12,34%
Время отрезка 50-100 метров, сек	20	33,78	0,99	2,94	34,65	2,52%
Темп 50-100 метров, гр./мин	60	30,31	3,94	12,99	28,95	-4,71%
Длина гребка 50-100 метров, метр	60	2,89	0,32	11,05	3,24	10,82%
Время отрезка 100-150 метров, сек	20	34,42	2,19	6,36	32,01	-7,53%
Темп 100-150 метров, гр./мин	60	34,48	4,06	11,77	35,15	1,90%
Длина гребка 100-150 метров, метр	60	2,52	0,32	12,63	2,62	3,71%
Время отрезка 150-200 метров, сек	20	34,24	1,38	4,03	31,89	-7,37%
Темп 150-200 метров, гр./мин	60	41,27	5,38	13,04	49,44	16,53%
Длина гребка 150-200 метров, метр	60	2,10	0,24	11,20	1,88	-11,84%

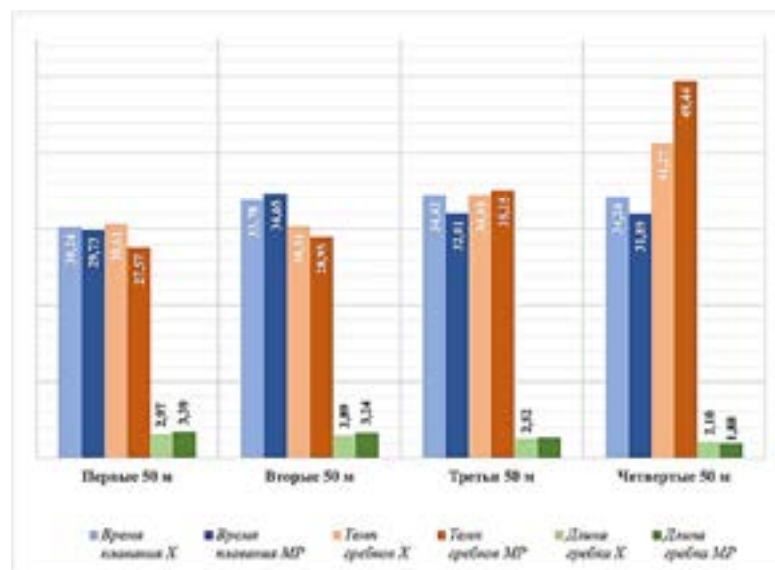


Рисунок 1 – Результаты спортивной деятельности рекордсмена Мира на дистанции 200 метров брассом Антона Чупкова. (X – Мировая элита, MP – Мировой рекорд)

Выводы. Представленные в исследовании результаты позволили утверждать, что за счет удлинения гребка можно добиться более высоких результатов в таком циклическом виде спорта, как плавание. Материалы исследования спортивных результатов спортсмена, установившего мировой рекорд, показали умение пловца удерживать скорость, используя низкий темп движений и увеличение длины гребка. Уже на первом отрезке дистанции, плывя вторым, он выполнил лишь 29,7 цикл/мин. при длине гребка

3,39 м. В таблице 1 представлены особенности движений и отличие от среднегрупповых значений мировой элиты. Наше исследование подтверждает данное утверждение и может явиться основополагающим элементом при подготовке спортсменов как резерва, так и высокого уровня квалификации. В ДЮСШ, в спортивных секциях массового спорта общеобразовательных школ, а также в специализированных спортивных клубах по плаванию могут использоваться данные, представленные в этой статье.

Литература

- Nugent F. Ultra-Short Race-Pace Training (USRPT) In Swimming: Current Perspectives / Nugent F., Comyns T., Kearney P., Warrington G. // Open Access Journal of Sports Medicine. – 2019. – Volume 10. – Pp. 133-144.
- Rein Haljand, Professor of Kinesiology, Tallinn University [Электронный ресурс]. URL: <http://www.swim.ee/biography/index.html>. Дата обращения: 31.08.2021
- Barbosa T.M. Biomechanics of Competitive Swimming Strokes / Barbosa T.M., Marinho D. a., Costa M.J., Silva. a. J. // Biomechanics in Applications. – 2011. – № 1 – Pp. 234-245.
- Haljand R. Perfect Swimming - Technique and Tactics / R. Haljand, T. Tramp. – 2007. – P. 244.
- FINA Fina Rules [Электронный ресурс]. URL: https://resources.fina.org/fina/document/2021/01/12/b3885f9b-630a-4390-861d-4e7f6031f4a4/2017_2021_swimming_16032018.pdf. Дата обращения: 31.08.2021
- Bishop D.C. Effect of plyometric training on swimming block start performance in adolescents / Bishop D.C., Smith R.J., Smith M.F., Rigby H.E. // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2009. – Т. 23 – № 7 – Pp. 2137–2143.
- West D.J. Strength and power predictors of swimming starts in international sprint swimmers / West D.J., Owen N.J., Cunningham D.J., Cook C.J., Kilduff L.P. // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2011. – Т. 25 – № 4 – Pp. 950–955.
- Toubekis A. Energy System Contribution during Competition and High Intensity Swimming Training / Toubekis A., Tokmakidis S. // Inquiries in Sport & Physical Education. – 2008. – Т. 6 – № 1. – Pp. 136-138.
- Манцевич Д.Е. Индивидуализация многолетнего планирования силовой подготовки пловцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания и спортивной тренировки» / Манцевич Дмитрий Евгеньевич; Киев. гос. ин-т физ. культуры. – К., 1987. – 23 с.
- Toussaint H. Strength power and technique of swimming performance: Science meets practice / Toussaint H. // Schwimmen Lernen und Optimieren. – 2007. – P. 43–54.
- Rushall B.S. Relevant training effects in pool swimming: Ultra-short race-pace training (Revised) // Swimming science bulletin. – 2013. – № 40b. – 11 p.

- 12 Гусаков И.В. Биопедагогическая методология управления анаэробными возможностями юных пловцов высокой квалификации / Гусаков И.В., Нурмуханбетова Д.К., Кудашова Л.Р., Афзалова А.Н., Кыдырбаева Д.Б. // Теория и методика физической культуры. – 2020. – Т. 3. – № 61. – С. 120–125.
- 13 Скрине В.В. Индивидуальный анализ соревновательной деятельности представителя мировой элиты плавания на дистанции 200 метров брассом / Скрине В.В. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 7. – С. 104–108.

References

- 1 Nugent F. Ultra-Short Race-Pace Training (USRPT) In Swimming: Current Perspectives / Nugent F., Comyns T., Kearney P., Warrington G. // Open Access Journal of Sports Medicine – 2019. – Volume 10. – pp. 133-144.
- 2 Rein Haljand, Professor of Kinesiology, Tallinn University [Elektronnyj resurs]. URL: <http://www.swim.ee/biography/index.html>. Data obrashcheniya: 31.08.2021
- 3 Barbosa T.M. Biomechanics of Competitive Swimming Strokes / Barbosa T.M., Marinho D. a., Costa M.J., Silva. a. J. // Biomechanics in Applications – 2011. – № 1 – pp. 234-245.
- 4 Haljand R. Perfect Swimming - Technique and Tactics / R. Haljand, T. Tramp –2007.– P. 244.
- 5 FINA Fina Rules [Elektronnyj resurs]. URL: https://resources.fina.org/fina/document/2021/01/12/b3885f9b-630a-4390-861d-4e7f6031f4a4/2017_2021_swimming_16032018.pdf. Data obrashcheniya: 31.08.2021
- 6 Bishop D.C. Effect of plyometric training on swimming block start performance in adolescents / Bishop D.C., Smith R.J., Smith M.F., Rigby H.E. // Journal of Strength and Conditioning Research – 2009. – Т. 23 – № 7 – pp.2137–2143.
- 7 West D.J. Strength and power predictors of swimming starts in international sprint swimmers / West D.J., Owen N.J., Cunningham D.J., Cook C.J., Kilduff L.P. // Journal of Strength and Conditioning Research – 2011. – Т. 25 – № 4 – pp. 950–955.
- 8 Toubekis A. Energy System Contribution during Competition and High Intensity Swimming Training / Toubekis A., Tokmakidis S. // Inquiries in Sport & Physical Education – 2008. – Т. 6 – № 1. – pp. 136-138.
- 9 Mancevich D.E. Individualizaciya mnogoletnego planirovaniya silovoj podgotovki plovcov: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 “Teoriya i metodika fiz. vospitaniya i sportivnoj trenirovki” / Mancevich Dmitrij Evgen’evich; Kiev. gos. in-t fiz. kul’tury. - K., 1987. - 23 s.
- 10 Toussaint H. Strength power and technique of swimming performance: Science meets practice / Toussaint H. // Schwimmen Lernen und Optimieren – 2007 – 43–54 P.
- 11 Rushall B.S. Relevant training effects in pool swimming: Ultra-short race-pace training (Revised) // Swimming science bulletin – 2013. - № 40b – 11 P.
- 12 Gusakov I.V. Biopedagogicheskaya metodologiya upravleniya anaerobnymi vozmozhnostyami yunyh plovcov vysokoj kvalifikacii / Gusakov I.V., Nurmuhambetova D.K., Kudashova L.R., Afzalova A.N., Kydyrbaeva D.B. // Teoriya i metodika fizicheskoy kul’tury – 2020. – Т. 3 – № 61 – S. 120–125.
- 13 Skrine V.V. Individual’nyj analiz sorevnovatel’noj deyatel’nosti perdstavitelya mirovoj elity plavaniya na distancii 200 metrov brassom / Skrine V.V. // Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskije problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta – 2010. – № 7 – S. 104–108.

Автор для корреспонденции (первый автор)	Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
<p>Гусаков Илья Вячеславович – докторант, Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан. e-mail: gussakov09@gmail.com ORCID ID: 0000-0002-5792-1420</p>	<p>Гусаков Илья Вячеславович – докторант, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан. e-mail: gussakov09@gmail.com ORCID ID: 0000-0002-5792-1420</p>	<p>Gussakov Ilya – Ph.D. student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan. e-mail: gussakov09@gmail.com ORCID ID: 0000-0002-5792-1420</p>

Сведения об авторах

Авсиевич Виталий Николаевич – доктор PhD, ассоциированный профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: qwer75tyu@mail.ru

Беделбаева Асель Ериковна – магистр, старший преподаватель, Жетысуский университет им. И. Жансугурова, г. Талдыкорган, Казахстан. e-mail: aselya.mukatova@mail.ru

Ботагариев Тулеген Амиржанович – доктор педагогических наук, профессор, Актюбинский региональный университет им. К. Жубанова, г. Актюбинск, Казахстан. e-mail: botagariev_1959@mail.ru

Воронцов Андрей Валерьевич – аспирант кафедры спортивных единоборств и силовых видов спорта, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, г. Киев, Украина. e-mail: vorontsov.andrey1988@gmail.com

Габдуллин Айбек Бокембаевич – Актюбинский региональный университет им. К. Жубанова, г. Актюбинск, Казахстан. e-mail: aybek_0379@mail.ru

Гусаков Илья Вячеславович – докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: gussakov09@gmail.com

Житкеев Асхат Расулович – доктор PhD, кафедра борьбы и национальных видов спорта, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: ashatzhitkeev@mail.ru

Исажанова Айжан Нурболатовна – магистр, преподаватель, Жетысуский университет им. И. Жансугурова, г. Талдыкорган, Казахстан. e-mail: isazhanova_91@mail.ru

Кефер Наталья Эгоновна – магистр педагогических наук, Заслуженный мастер спорта, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: natakefer@mail.ru

Коробейников Георгий Валерьевич – доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных единоборств и силовых видов спорта, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, г. Киев, Украина. e-mail: k.george.65.w@gmail.com

Коробейникова Леся Григорьевна – доктор биологических наук, профессор, профессор кафедры психологии и педагогики, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, г. Киев, Украина. e-mail: korlesia.66@gmail.com

Кубиева Светлана Сарсенбаевна – кандидат педагогических наук, доцент, Актюбинский региональный университет им. К. Жубанова, г. Актюбинск, Казахстан, e-mail: kubieva_S@mail.ru

Мамбетов Нуролла – кандидат педагогических наук, и.о. ассоциированного профессора, Атырауский государственный университет им. Х. Досмухамедова, г. Атырау, Казахстан. e-mail: mambetov1947@mail.ru

Мухамбет Жасын Серикбайулы – докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: zhas_ski@mail.ru

Науразбаева Анель Абылкасымовна – магистр педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: nau razbayeva.anel@mail.ru

Никоноров Дмитрий Михайлович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры водных видов спорта, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, г. Киев, Украина. e-mail: nikon65@ukr.net

Нурмуханбетова Динара Кенжеевна – кандидат педагогических наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма; г. Алматы, Казахстан. e-mail: dinarank@mail.ru

Советханулы Дулат – магистр педагогических наук, Университет Шакарима, г. Семипалатинск, Казахстан. e-mail: dulat_78_12@mail.ru

Тен Алина Владимировна – магистр педагогических наук, руководитель отдела науки и международных связей, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: alishaten87@mail.ru

Токкулинова Гульнар Казтаевна – кандидат педагогических наук, доцент, Академия «Кайнар», г. Алматы, Казахстан. e-mail: gulya_t@list.ru

Турлыханов Даулет Болатович – кандидат педагогических наук, доцент, Член бюро Объединенного Мира борьбы (UWW), президент Объединенного Мира борьбы Азия, г. Алматы, Казахстан. e-mail: daulet.turlykhanov@unitedworldwrestling.org

Шепетюк Михаил Николаевич – кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер Республики Казахстан, проректор по спортивной работе, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: sport_prorektor@kazast.kz

Шепетюк Наталья Михайловна – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казахский национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан. e-mail: nshepetyuk82@mail.ru

Құрметті авторлар!

«Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» ғылыми-теориялық журналында мәліметтерді жариялау Open Journal System – ғылыми мақалаларды онлайн-ұсыну және пікір беру жүйесін пайдалану арқылы жүзеге асырылады. Тіркеу немесе авторландыру «Мәліметтерді жіберу» бөлімінде қол жетімді. Журналдың сайты <http://tmfk.kz/>

МАҚАЛАЛАРДЫ РӘСІМДЕУГЕ ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

Редакциялық кеңес журналдың ғылыми бағыттары бойынша бұрын жарияланбаған мақалаларды қабылдайды. Мақала электрондық форматта (doc, .docx,.rtf форматта), текжурнал сайтының (Open Journal System) функционалдығымен жүктеу арқылы ұсынылады.

1. Журналдың пішімі: Microsoft Word (doc). Парақ пішімі: А4. Жоғарғы және төменгі жиегі – 2 см, сол жағы – 3 см, оң жағы – 1 см. Негізгі қаріп: Times New Roman. Негізгі мәтіннің қаріп өлшемі: 12 кегль. Кестелердің, сілтемелердің, сызбалардың, кестелердің, диаграммалар мен суреттердің мәтінінде кіші өлшемдегі қаріпті (12 кегель) пайдалануға рұқсат етіледі. Жоларалық интервал: дара. Мәтінді туралау: ені бойынша, сөз тасымалысыз болу тиіс. Азаг жол (қызыл жол): 1,0 см.

2. Мақалада мәтін суреттердің жанына емес, төмен жағына жазылады. Суреттер анық болуы керек, олардағы жазулар оңай оқылуы керек. Суреттер мен кестелерде қол болмауы керек. Суреттер тұтас пішімде болуы тиіс (жекелеген бөліктерді, фигураларды, жазбаларды және т.б. біріктіріп сурет жасауға болмайды). Барлық суреттер мен кестелер нөмірленуі керек. Кестелер мен суреттерді нөмірлеу бөлек жүргізіледі. Мақала мәтінінде міндетті түрде кестелерге, суреттерге, графиктерге сілтемелер болуы тиіс. Барлық кестелер мен суреттердің дереккөз сілтемелері көрсетілуі тиіс (егер кесте немесе сурет басқа жерден алынған болса) немесе авторлардың суреті болса, қол қойылуы тиіс. Статистикалық деректерді пайдаланған кезде кестелер мен суреттерде көрсетілуі тиіс – (Авторлар ... деректер негізінде құрастырған).

3. Формулаларды жасау үшін тек стандартты Microsoft Office құралдарын пайдаланыңыз.

4. Мақаланы журналға жариялауға берген кезде төменде көрсетілгендерге жол берілмейді:

- беттерді нөмірлеу;
- мәтінде беттердің алшақтықтарын пайдалану;
- автоматты бет сілтемелерін пайдалану;
- автоматты тасымалдарды пайдалану;
- сирек немесе тығыздалған әріптік аралықты пайдалану;
- мақаланың бөлімдері ішінде қалың қаріппен мәтінді белгілеу.

5. Әдебиет тізімдерінің сілтемелері тік жақшада рәсімделеді:

Қазақ тілінде - [1]; [1, б. 78]; [189, б. 42-43].

Орыс тілінде - [1]; [1, с.78]; [189, с. 42-43].

Ағылшын тілінде - [1]; [1, б.78]; [189, р. 42-43].

6. Мақала көлемі – 7 беттен кем болмауы керек.

7. Мақаланың түпнұсқалығы кем дегенде 60% болуы керек. Түпнұсқалығы 40% және одан жоғары болса, егер мақалада пайдаланылған материал және авторлық қорытындылар толық талданған болса, бір ақпарат көзінен бұрыс және көп көлемде ақпарат алынбаған жағдайда шолу мақалаларына қабылданады.

8. Мақала келесі ережелерге сәйкес рәсімделуі тиіс: жоғарғы сол жақ бұрышында –FTAMP, бос жолдан кейін, ортасында авторлардың тегі және аты-жөнінің инициалы (5 автордан көп емес), ғылыми дәрежесі мен ғылыми атағы (қысқартусыз, толық жазылуы қажет), төменірек ЖОО-ның немесе ғылыми мекеменің атауын, мемлекет пен қала атауын жазу керек. Ортасында бос жолдан кейін мақаланың атауы бас әріптермен жазылады. Бос жолдан кейін, парақтың ені бойынша бос жолдан кейін – аңдатпа (100-200 сөз аралығында) және 5-7 түйін сөздер және бос жолдан кейін, мақаланың мәтінді жазылады. Мақаланың соңында бос жолдан кейін әдебиет тізімі көрсетіледі. Әрі қарай, аударылған әдебиеттер тізімі.

9. Мақала атауы, авторлардың толық аты-жөні, аңдатпа және түйін сөздер үш тілде (қазақ, орыс, ағылшын) болуы тиіс. Аударма сапалы және мамандар тарапынан орындалуы керек. Жеке парақта авторлардың толық аты-жөні, ғылыми (академиялық) дәрежелері мен ғылыми атақтары (бар болса), лауазымы, кафедра, ұйым, қызметтік мекен-жайлары, телефондары және e-mail адресі толық көрсетіледі.

10. Аңдатпа орыс, қазақ және ағылшын тілдерінде **100-200 сөзден** тұрып, мақаланың мазмұнын көрсету керек, себебі көптеген оқырмандар үшін бұл зерттеу туралы негізгі ақпарат көзі болады.

11. Барлық қысқартулар мақалада бірінші рет қолданған кезде толық жазылуы керек.

12. **Мақаланың құрылымы:** кіріспе (зерттеудің өзектілігі, мақсаты мен міндеттері); Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы; зерттеу нәтижелері және оларды талқылау; қорытындылар.

13. **Автордың (лардың) аты-жөнін***, **мақаланың атауын және «Аңдатпа», «Түйін сөздер», «Кіріспе»** (зерттеудің өзектілігі, мақсаты мен міндеттері), **«Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы», «Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау», «Қорытындылар», «Әдебиет тізімі»** бөлімдерінің атауларын қалың қаріппен жазып көрсету қажет.

* Хат-хабарға арналған авторды (бірінші авторды) автордың аты-жөнінен кейін латын әрпімен «а» белгілеу қажет, мысалы, ¹Құлбаев А.Т.^а, ²Бектурғанов Ө.Е.

14. **«Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы»** бөлімі мыналарды қамтуы керек:

– зерттеу жүргізу үрдісі;
– үлгі сипаттамасы: эксперимент немесе сауалнама қатысушылардың саны, жынысы, жасы және басқа да сипаттамалары;

– зерттеу барысында қолданылған әдістер мен әдістемелердің сипаттамасы;

– талдау және статистикалық өңдеу әдістері және репродуктивтілікті қамтамасыз етудің басқа тәсілдері.

15. Сандық деректерді ұсыну кезінде талдау мен статистикалық өңдеудің заманауи әдістерін қолдану қажет

16. Библиографияда негізгі жұмыстардан және соңғы 5 жылдағы жарияланымдардан басқа, Web of Science, SCOPUS, РҒДИ (РИНЦ) базаларына кіретін жоғары дәйексөзді шетелдік және қазақстандық журналдардың мақалаларына сілтемелер болуы тиіс. Авторлар өз еңбектерін 30%-дан аспайтын көлемде дәйексөз ретінде пайдалана алады. Мәтіндері интернет желісінде қолжетімді болса, барлық дереккөздер үшін URL мекенжайын (сілтемені) және жүгіну күнін көрсету ұсынылады.

17. Әдебиеттер тізімін (алфавит бойынша емес) мәтіндегі дереккөздердің аталуына қарай, мақаланың соңында көрсету керек. Қазақ және орыс тілдерінде әдебиеттер тізімі МС7.1-2003 «Библиографиялық жазба. Библиографиялық сипаттама «Құрастырудың жалпы талаптары мен ережелері» талаптарына сәйкес рәсімделеді (Білім және ғылым саласында сапаны қамтамасыз ету комитетінің тізіміне кіретін басылымдарға қойылатын талаптар).

Авторлар библиографиялық мәліметтердің дұрыстығына жауап береді.

Жарияланбаған диссертациялық жұмыстарға сілтеме жасауға жол берілмейді.

Әдебиеттер тізімінде пайдаланылған дереккөздердің дұрыс сипаттамасы келтірілген жарияланым оның авторлары мен олар ұсынатын ұйымдардың ғылыми қызметін бағалау кезінде ескерілетіндігінің кепілі болып табылады.

Әдебиеттер тізімінде кириллицада ұсынылған жұмыстар болған жағдайда, әдебиеттер тізімін екі нұсқада ұсыну қажет:

Біріншісі – түпнұсқада;

Екіншісі – романизацияланған алфавитпен (транслитерация <http://www.translit.ru>).

Мысалы:

Әдебиеттер

1 Федоров А.И., Авсиевич В.Н., Ившин В.Л., Голубков А.В. Поведенческие риски в отношении современных студентов к своему здоровью // Материалы XXI российской научно-практической конференции (с международным участием) Российский человек и власть в контексте радикальных изменений в современном мире: доклады / редкол.: Л.А. Закс и др. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2019. – С. 929-933.

References

1 Fedorov A.I., Avsievich V.N., Ivshin V.L., Golubkov A.V. Povedencheskie riski v otnoshenii sovremennykh studentov k svoemu zdorov'yu // Materialy XXI rossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (s mezhdunarodnym uchastiem) Rossijskij chelovek i vlast' v kontekste radikal'nykh izmenenij v sovremennom mire: doklady / redkol.: L.A. Zaksidr. – Ekaterinburg: Gumanitarnyj universitet, 2019. – S. 929-933.

Ағылшын тіліндегі мақалаларда әдебиеттер тізімі тек ағылшын тілінде ұсынылады, мысалы:

References

Arcelli, E., Canova R. *Trenirovka v marafonskom bege: nauchni podhod* [Training in marathon running: a scientific approach]. Moscow, House Terra-Sport Publ., – 2000. – 70 p.

Kiryanov M. A., Kalinin I.N., Kharitonova L.G. [Rheographic performance athletes cyclic sports]. *Bulletin of the South Ural state University. Ser. Education, Healthcare Service, Physical Education*, 2010, on 24 (200), pp. 125-128 (in Russ.).

Larsen, H. B. Kenyan dominance in distance running. *Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Molecular and Integrative Physiology*, 2003. on. 136(1), pp. 161-170.

18. Авторлар туралы мәліметтер

Жеке бетте әрбір автор туралы қосымша мәліметтер көрсетіледі: толық аты-жөні қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде, ғылыми (академиялық) дәрежелер мен ғылыми атақтары (болған жағдайда), лауазымы, ұйымы, байланыс телефондары, қолданып жүрген e-mail адресі, ORCID цифрлық сәйкестендіргіші URL (сілтеме).

19. Баспахана, түзету қызметтеріне шығындарды өтеу, РҒДИ және Crossref базаларында орналастыру, DOI-сәйкестендіргішін беру мақсатында мақалаларды жариялау ақылы негізде жүзеге асырылады.

Мақаланы жариялау құны (формат А4, 12 кегль, 1,0 интервал, қаріп Times New Roman) **10 000 теңгені** құрайды (сыртқы құпия пікір беруді ескере отырып). Сыртқы құпия пікір берушілерді редакциялық кеңес тағайындайды.

Мақаланы, редакция жариялауға қабылдау туралы хабарлағаннан кейін ғана, төлем төменде көрсетілген банктік деректемелер бойынша жүзеге асырылады (ҚР азаматтары үшін ағымдағы шот ашу қажет):

NAO KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

ABAY AVENUE, 85, ALMATY, KAZAKHSTAN

Account: KZ 078560000000011507 (KZT);

KZ 578560000004009529 (EURO);

KZ 218560000005479598 (USD);

KZ 5085622203309006737 (RUB)

RNN 600700016358

BIN 010840001890

SWIFT KCJBKZKX

КБе 16 JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

МАҚАЛАНЫ РӘСІМДЕУ ҮЛГІСІ

FTAMP 77.01.79

¹Бахтиярова С.Ж., ²Андрущишин И.Ф.

¹Жәңгір хан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық университеті, Орал қ., Қазақстан Республикасы

²Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан Республикасы

ОЛИМПИАДАЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ: МАМАНДАР КӨЗҚАРАСЫМЕН

Бахтиярова Саягуль Жақсыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич

Олимпийское образование: взгляд специалистов

Аннотация. 100-200 слов

Ключевые слова: 5-7 слов

Бахтиярова Саягуль Жақсыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич

Олимпиадалық білім беру: мамандар көзқарасымен

Аңдатпа. 100-200 сөз

Түйін сөздер: 5-7 сөз

Bakhtiyarova Sayagul, Andrusyshyn Iossif
Olympic education: the view of specialists

Abstract. 100-200 words

Key words: 5-7 words

Кіріспе... мақала мәтіні

Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы... мақала мәтіні

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау... мақала мәтіні

Қорытындылар. ... мақала мәтіні

Әдебиеттер

1 Постановление Правительства Республики Казахстан от 23 апреля 2020 года № 242. Об утверждении Комплексного плана по развитию физической культуры и массового спорта на 2020-2025 годы.

2 Андрущишин И.Ф., Бахтиярова С.Ж. Олимпийское образование в подготовке специалистов в области физической культуры // Теория и методика физической культуры. – 2019. – № 3 (57). – С. 11-15.

3 ГОСО РК 6.08.064-2010 специалистов 5В010800 – Физическая культура и спорт от 03.11.2010 г. Приказ № 514 (дата введения 2011.09.01).

References

1 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazahstan ot 23 aprelja 2020 goda № 242. Ob utverzhdanii Kompleksnogo plana po razvitiyu fizicheskoy kul'tury i massovogo sporta na 2020-2025 gody.

2 Andrushhishin I.F., Bahtijarova S.Zh. Olimpijskoe obrazovanie v podgotovke specialistov v oblasti fizicheskoy kul'tury // Teorija i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2019. – № 3 (57). – S.11-15.

3 GOSO RK 6.08.064-2010 specialistov 5V010800 – Fizicheskaja kul'tura i sport ot 03.11.2010 g. Prikaz № 514 (data vvedeniya 2011.09.01)

АВТОРЛАР ТУРАЛЫ МӘЛІМЕТТЕР:

Андрущишин Иосиф Францевич – педагогика ғылымдарының докторы, профессор; Қазақ спорт және туризм академиясы; Алматы қ., Қазақстан.

Андрущишин Иосиф Францевич – доктор педагогических наук, профессор; Казахская академия спорта и туризма; г. Алматы, Казахстан.

Iosif Frantsevich Andrushchishin – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Kazakh Academy of Sport and Tourism; Almaty, Kazakhstan.

e-mail: ifandru2@mail.ru.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>

Пікір берушінің пікіріне сәйкес мақала авторларға қайта өңдеу және түзету үшін қайтарылған жағдайда, мақала 20 жұмыс күні ішінде түзетілген нұсқа түрінде қайтарылуы тиіс. Көрсетілген түзету мерзімнен кеш түскен мақалалар жаңадан түскен мақала ретінде қарастырылады. Редакция қажетті нақтылаулар мен қысқартулар жасау құқығын, сондай-ақ авторларға өз мақалаларын қысқартуды ұсыну құқығын өзіне қалдырады.

Уважаемые авторы!

Публикация материалов в научно-теоретическом журнале «Теория и методика физической культуры» осуществляется с использованием Open Journal System – системы онлайн-подачи и рецензирования научных статей. Регистрация или авторизация доступны в разделе [«Отправка материала»](#). Сайт журнала <http://tmfk.kz/>

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

Редакционный совет принимает ранее неопубликованные статьи по научным направлениям журнала. Статья представляется в электронном формате (в форматах .doc, .docx, .rtf) ТОЛЬКО посредством ее загрузки через функционал сайта журнала (Open Journal System).

1. Формат файла: Microsoft Word (docx). Формат листа: А4. Поля: верхнее и нижнее – 2 см, левое – 3 см, правое – 1 см. Основной шрифт: Times New Roman. Размер шрифта основного текста: 12 пунктов. Допускается использование шрифта меньшего размера (12 пунктов) в тексте таблиц, ссылок, схем, графиков, диаграмм и рисунков. Межстрочный интервал: одинарный. Выравнивание текста: по ширине, без переноса слов. Абзацный отступ (красная строка): 1,0 см.

2. Рисунки в тексте статьи располагаются без обтекания текстом. Рисунки должны быть четкими, надписи на них – легко читаемыми. Подписи не должны быть частью рисунков или таблиц. Рисунки должны иметь цельный формат (не допустимо составление рисунка из отдельных частей в виде вставок, фигур, надписей и т.д.). Все рисунки и таблицы должны быть пронумерованы. Нумерация таблиц и рисунков ведется отдельно. В тексте статьи обязательно должны содержаться ссылки на таблицы, рисунки, графики. Все таблицы и рисунки должны иметь ссылку на источник (если таблица или рисунок заимствованы) или подписаны «Рисунок/фото автора (-ов)». При использовании статистических данных в таблицах и рисунках должно быть указано (Составлено автором (-ами) на основе данных...).

3. Для составления формул использовать только стандартные средства: Microsoft Office.

4. При подаче статьи для публикации в журнал не допускается:

- нумерация страниц;
- использование в тексте разрывов страниц;
- использование автоматических постраничных ссылок;
- использование автоматических переносов;
- использование разреженного или уплотненного межбуквенного интервала;
- выделение текста жирным шрифтом внутри разделов статьи.

5. Ссылки на литературу оформляются в квадратных скобках:

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

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

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

6. Объем статьи – не менее 7-ми страниц.

7. Оригинальность статьи должна быть не менее 60%. Для обзорных статей допускается оригинальность в объеме 40% и выше, при наличии в статье полноценного анализа использованного материала и авторских выводов, отсутствии некорректных заимствований, отсутствии заимствований большого объема из одного источника.

8. **Статья должна быть оформлена в строгом соответствии со следующими правилами:** в верхнем левом углу – МРНТИ, через пустую строку по центру – фамилия и инициалы автора (-ров) (не более 5 авторов), ученая степень и ученое звание (без сокращений), ниже без пропуска – наименование вуза или научного учреждения, город и страна. Через пустую строку по центру прописными буквами – название статьи. Далее через пустую строку по ширине страницы – аннотация (от 100 до 200 слов) и ключевые слова (5-7 слов) и через пустую строку – текст статьи. В конце статьи через пустую строку – «Литература». И далее – транслитерированный список литературы.

9. Название статьи, ФИО авторов (полностью), аннотация и ключевые слова должны быть на трех языках (казахском, русском, английском). Перевод должен быть качественным и выполнен специалистами.

10. **Аннотация** объемом **100-200 слов**, на русском, казахском и английском языках, должна отражать содержание статьи, поскольку для большинства читателей она будет главным источником информации о проведенном исследовании.

11. Все аббревиатуры и сокращения должны быть расшифрованы при первом использовании в статье.
12. **Структура статьи:** Введение (актуальность, цель и задачи исследования); Методы и организация исследования; Результаты исследования и их обсуждение; Выводы.

13. Необходимо выделить жирным шрифтом **ФИО автора (-ров)*, наименование статьи** и наименования разделов: «**Аннотация**», «**Ключевые слова**», «**Введение**» (актуальность, цель и задачи исследования), «**Методы и организация исследования**», «**Результаты исследования и их обсуждение**», «**Выводы**», «**Литература**».

*Автора для корреспонденции (первого автора) необходимо отметить латинской буквой «а» после инициалов автора, например, ¹Иванов И.И.^а, ²Петров П.П.

14. Раздел «**Методы и организация исследования**» должен содержать:

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

15. При представлении количественных данных необходимо использовать современные методы анализа и статистической обработки.

16. Библиография должна содержать, помимо основополагающих работ, публикации последних 5 лет, приветствуются ссылки на статьи из высокоцитируемых зарубежных и казахстанских журналов, входящих в базы: Web of Science, SCOPUS, РИНЦ. Самоцитирование допустимо в объеме не более 30% источников. Рекомендуется указывать URL (ссылку) и дату обращения для всех источников, тексты которых доступны в сети Интернет.

17. Список литературы следует составлять по мере упоминания источников в тексте (не по алфавиту) и размещать в конце статьи. Стиль оформления списка литературы на казахском и русском языках согласно ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления» (требования к изданиям, входящим в перечень КОКСОН).

Авторы несут ответственность за верность библиографических данных.

Не допускаются ссылки на неопубликованные диссертационные работы.

Правильное описание используемых источников в списках литературы является залогом того, что цитируемая публикация будет учтена при оценке научной деятельности ее авторов и организаций, которые они представляют.

В случае наличия в списке литературы работ, представленных на кириллице, необходимо представить список литературы в двух вариантах:

первый – в оригинале;

второй – романизированным алфавитом (транслитерация - <http://www.translit.ru>).

Например:

Литература

1 Федоров А.И., Авсиевич В.Н., Ившин В.Л., Голубков А.В. Поведенческие риски в отношении современных студентов к своему здоровью // Материалы XXI российской научно-практической конференции (с международным участием) Российский человек и власть в контексте радикальных изменений в современном мире: доклады / редкол.: Л.А. Зак и др. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2019. – С. 929-933.

References

1 Fedorov A.I., Avsievich V.N., Ivshin V.L., Golubkov A.V. Povedencheskie riski v otnoshenii sovremennykh studentov k svoemu zdorov'yu // Materialy XXI rossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (s mezhdunarodnym uchastiem) Rossijskij chelovek i vlast' v kontekste radikal'nykh izmenenij v sovremennom mire: doklady / redkol.: L.A. Zaksidr. – Ekaterinburg: Gumanitarnyj universitet, 2019. – S. 929-933.

В статьях на английском языке список литературы представляется только на английском языке, например:

References

Arcelli, E., Canova R. *Trenirovka v marafonskombege: nauchni podhod* [Training in marathon running: a scientific approach]. Moscow, House Terra-Sport Publ., – 2000. – 70 p

Kiryarov M. A., Kalinin I.N., Kharitonova L.G. [Rheographic performance athletes cyclic sports]. *Bulletin of the South Ural state University. Ser. Education, Healthcare Service, Physical Education*, 2010, on 24 (200), pp. 125-128(in Russ.).

Larsen, H. B. Kenyan dominance in distance running. *Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Molecular and Integrative Physiology*, on. 136(1), pp. 161-170.

18. Сведения об авторах.

На отдельной странице указываются дополнительные сведения о каждом авторе: ФИО полностью на казахском, русском и английском языках*, ученые (академические) степени и ученые звания (при наличии), должность, организация, контактные телефоны, действующий e-mail, URL (ссылку) цифрового идентификатора ORCID.

19. В целях возмещения затрат на услуги типографии, корректуры, размещения в базах РИНЦ и Crossreff, присвоения DOI-идентификатора публикация статей осуществляется на платной основе.

Стоимость публикации статьи (формат А4, 12 кегль, 1,0 интервал, шрифт TimesNewRoman) составляет **10 000 тенге** (с учетом внешнего слепого рецензирования). Рецензентов для внешней рецензии назначает Редакционный совет.

Оплата за публикацию статьи осуществляется только после сообщения редакцией о принятии к публикации и производится по указанным ниже банковским реквизитам (для граждан РК необходимо открыть текущий счет):

NAO KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

ABAY AVENUE, 85, ALMATY, KAZAKHSTAN

Account: KZ 07856000000011507 (KZT);

KZ 57856000004009529 (EURO);

KZ 21856000005479598 (USD);

KZ 5085622203309006737 (RUB)

RNN 600700016358

BIN 010840001890

SWIFT KCJBKZKX

КБе 16 JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ СТАТЬИ

МРНТИ 77.01.79

¹Бахтиярова С.Ж.^а, ²Андрущишин И.Ф.

¹Западно-Казахстанский аграрно-технический университет им. Жангир хана, г. Уральск, Казахстан

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

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ВЗГЛЯД СПЕЦИАЛИСТОВ

Бахтиярова Саягуль Жақсыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич

Олимпийское образование: взгляд специалистов

Аннотация. 100-200 слов

Ключевые слова: 5-7 слов

Бахтиярова Саягуль Жақсыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич

Олимпиадалық білім беру: мамандар көзқарасымен

Аңдатпа. 100-200 сөз

Түйін сөздер: 5-7 сөз

Bakhtiyarova Sayagul, Andrusyshyn Iossif

Olympic education: the view of specialists

Abstract. 100-200 words.

Key words: 5-7 words.

Введение. ...текст статьи

Методы и организация исследования. ...текст статьи

Результаты исследования и их обсуждение ...текст статьи

Выводы. ...текст статьи

Литература

1 Постановление Правительства Республики Казахстан от 23 апреля 2020 года № 242. Об утверждении Комплексного плана по развитию физической культуры и массового спорта на 2020-2025 годы.

2 Андрущишин И.Ф., Бахтиярова С.Ж. Олимпийское образование в подготовке специалистов в области физической культуры // Теория и методика физической культуры. – 2019. – № 3 (57). – С. 11-15.

3 ГОСО РК 6.08.064-2010 специалистов 5B010800 – Физическая культура и спорт от 03.11.2010 г. Приказ № 514 (дата введения 2011.09.01).

References

1 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazahstan ot 23 aprelja 2020 goda № 242. Ob utverzhdanii Kompleksnogo plana po razvitiyu fizicheskoy kul'tury i massovogo sporta na 2020-2025 gody.

2 Andrushhishin I.F., Bahtijarova S.Zh. Olimpijskoe obrazovanie v podgotovke specialistov v oblasti fizicheskoy kul'tury // Teorija i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2019. – № 3 (57). – S. 11-15.

3 GOSO RK 6.08.064-2010 specialistov 5V010800 – Fizicheskaja kul'tura i sport ot 03.11.2010 g. Prikaz № 514 (data vvedenija 2011.09.01)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Андрущишин Иосиф Францевич – доктор педагогических наук, профессор; Казахская академия спорта и туризма; г. Алматы, Казахстан.

Андрущишин Иосиф Францевич – педагогика ғылымдарының докторы, профессор; Қазақ спорт және туризм академиясы; Алматы қ., Қазақстан.

Iosif Frantsevich Andrushchishin – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan.

e-mail: ifandru2@mail.ru.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>

*В случае возвращения статьи авторам для переработки и исправления, согласно отзыву рецензента, статья должна быть возвращена в течение **20 рабочих дней** в виде доработанного варианта. Статьи, поступившие с доработки позднее указанного срока, рассматриваются как вновь поступившие. Редакция оставляет за собой право производить необходимые уточнения и сокращения, а также право предложить авторам сократить свою статью.*

Dear Authors!

The publication of materials in the scientific-theoretical journal “Theory and methodology of physical education” is carried out using the Open Journal System - a system of online submission and review of scientific articles. Registration or authorization is available in the section “Submission of Materials”. The journal’s website <http://tmfk.kz/>.

REQUIREMENTS FOR REGISTRATION OF ARTICLES

The editorial board accepts previously unpublished articles on the scientific areas of the journal. The article is submitted in electronic format (in .doc, .docx, .rtf formats) only by uploading it through the functionality of the journal’s website (Open Journal System).

1. File format: Microsoft Word (doc). Sheet size: A4. Margins: upper and lower - 2 cm, left - 3 cm, right - 1 cm. Body type: Times New Roman. Body text size: 12 pt size. It is allowed to use a smaller size (12 pt size) in the text of tables, links, diagrams, graphs, diagrams, and figures. Line spacing: single. Text justification: breadthwise, without word break. Paragraph indents (red line): 1.0 cm.

2. Figures in the text of the article are located without text circumfluence. Figures should be clear and legible. Captions should not be part of figures or tables. Figures should have an integral format (it is not permissible to compose a figure from separate parts in the form of inserts, figures, inscriptions, etc.). All figures and tables should be numbered. Tables and figures are numbered separately. The text of the article must contain references to tables, figures, graphs. All tables and figures must have a link to the source (if the table or figure is borrowed) or signed “Figure/photo of the author (s)”. When using statistical data, tables and figures should indicate - (Compiled by the author (s) based on data ...).

3. To compose formulas use only standard Microsoft Office tools.

4. While submitting an article for publication in the journal, it is not allowed:

- pagination;
- use of page breaks in the text;
- use of automatic paging links;
- using automatic hyphenation;
- using sparse or condensed letter spacing;
- text highlighting in bold type within sections of an article.

5. References to literature are made in square brackets:

In Kazakh language - [1]; [1, p. 78]; [189, p. 42-43].

In Russian language - [1]; [1, p. 78]; [189, p. 42-43].

In English language - [1]; [1, p. 78]; [189, p. 42-43].

6. The volume of the article – at least 7 pages.

7. The originality of the article must be at least 60%. If there is a full analysis of the used material and the author’s conclusions in the article, the absence of incorrect borrowings, and the absence of large amounts of borrowing from one source, originality in the amount of 40% is allowed for review articles.

8. The article must be drawn up in strict accordance with the following rules: in the upper left corner - IRSTI, through an empty line in the center - the surname and initials of the authors (no more than 5 authors), academic degree, and academic title (without abbreviations), below without space the name of the university or scientific institution, city, and country. Through an empty line in the center in capital letters - the title of the article. Then, through an empty line across the width of the page - an Abstract (from 100 to 200 words) and keywords (5-7 words) and an empty line - the text of the article. At the end of the article through an empty line - “References”. Then a transliterated list of references.

9. The title of the article, full names of authors, abstract, and keywords should be in three languages (Kazakh, Russian, and English). The translation must be of high quality and performed by specialists. On a separate sheet, the full name, patronymic, and surnames of the authors, academic degrees and academic titles (if any), position, organization, telephones, and e-mail are indicated.

10. **An Abstract**, volume **100-200 words** in Kazakh, Russian, English languages should reflect the content of the article, as far as it will be the main source of information about the study for most readers.

11. All abbreviations must be deciphered when it is used in the article for the first.

Structure of the article: Introduction (relevance, purpose and objectives of the study); Methods and organization of the study; Research results and their discussion; Conclusions.

13. It is necessary to observe in bold **the full name of the author* (s), the title of the articles, and** the titles of the sections: “**Abstract**”, “**Keywords**”, “**Introduction**” (relevance, purpose, and objectives of the study), “**Methods and organization of the research**”, “**Results and discussion of the research**”, “**Conclusions**”, “**References**”.

* The author for correspondence (the first author) should be marked with the Latin letter “a” after the initials of the author, for example, ¹Ivanov I.I.^a, ²Petrov P.P.

14. Section “**Methods and organization of research**” should contain:

- Research procedure;
- Sample description: the number of participants in the experiment or survey, gender, age, and other characteristics;
- Methods and techniques used in the course of the research with their description;
- Methods of analysis and statistical processing and other methods of ensuring reproducibility.

16. The bibliography should contain, in addition to the fundamental works, publications of the last 5 years, references to articles from highly cited foreign and Kazakh journals included in the bases are welcomed: Web of Science, SCOPUS, and RSCI. Self-citation is permissible in the amount of no more than 30% of sources. It is recommended to indicate the URL (link) and the date of reference for all sources, the texts of which are available on the Internet.

17. The list of references should be compiled as the sources are mentioned in the text (not alphabetically) and drawn up under 7.1-2003 “Bibliographic record. Bibliographic description. General requirements and rules of drawing up”. The authors are responsible for the accuracy of the bibliographic data.

The list of references should be compiled as the sources are mentioned in the text (not alphabetically) and displayed at the end of the article. Style of the references list in Kazakh and Russian languages according to AUSS 7.1-2003 “Bibliographic record. Bibliographic description. General requirements and compilation rules” (the requirement for publications included in the committee for quality assurance in education and science list).

The authors are responsible for the accuracy of the bibliographic data.

Links to unpublished dissertations are not allowed.

A correct description of the used sources in the bibliography is a guarantee that the cited publication will be taken into account when evaluating the scientific activities of authors and the organizations that they represent.

If there are works presented in the Cyrillic alphabet in the list of references, it is necessary to submit the list of references in two versions:

the first is in the original;

the second - in a Romanized alphabet (transliteration - <http://www.translit.ru>).

For example:

Литература

1 Федоров А.И., Авсиевич В.Н., Ившин В.Л., Голубков А.В. Поведенческие риски в отношении современных студентов к своему здоровью // Материалы XXI российской научно-практической конференции (с международным участием) Российский человек и власть в контексте радикальных изменений в современном мире: доклады / редкол.: Л.А. Зак и др. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2019. – С. 929-933.

References

1 Fedorov A.I., Avsievich V.N., Ivshin V.L., Golubkov A.V. Povedencheskie riski v otnoshenii sovremennykh studentov k svoemu zdorov'yu // Materialy XXI rossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (s mezhdunarodnym uchastiem) Rossijskij chelovek i vlast' v kontekste radikal'nykh izmenenij v sovremennom mire: doklady / redkol.: L.A. Zak-sidr. – Ekaterinburg: Gumanitarnyj universitet, 2019. – S. 929-933.

In English articles, the bibliography is presented only in English, for example:

References

Arcelli, E., Canova R. *Trenirovka v marafonskom bege: nauchni podhod* [Training in marathon running: a scientific approach]. Moscow, House Terra-Sport Publ., – 2000. – 70 p

Kiryayov M. A., Kalinin I.N., Kharitonova L.G. [Rheographic performance athletes cyclic sports]. *Bulletin of the South Ural state University. Ser. Education, Healthcare Service, Physical Education*, 2010, on 24 (200), pp. 125-128 (in Russ.).

Larsen, H. B. Kenyan dominance in distance running. *Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Molecular and Integrative Physiology*, 2003. on. 136(1), pp. 161-170.

18. Information about the authors

On a separate sheet, additional information about each author is indicated: full name in Kazakh, Russian and English, academic degrees and academic titles (if any), position, organization, contact numbers, valid e-mail, URL (link) ORCID digital identifier.

19. To reimburse the costs of printing services, proof, posting in the RSCI and Crossreff databases, assignment of a DOI identifier, the publication of articles is carried out on a paid basis.

The cost of article publication (A4 format, 12-point size, 1.0 spacing, Times New Roman font) is **10,000 tenge** (including external blind review). Reviewers for external review are appointed by the Editorial Board.

Payment for the publication of an article is carried out only after the editorial board informs about acceptance for publication and is made according to the bank details indicated below (for citizens of the Republic of Kazakhstan, you must open a current account):

NAO KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)
ABAY AVENUE, 85, ALMATY, KAZAKHSTAN
Account: KZ 07856000000011507 (KZT);
KZ 578560000004009529 (EURO);
KZ 218560000005479598 (USD);
KZ 5085622203309006737 (RUB)
RNN 600700016358
BIN 010840001890
SWIFT KCJBKZKX
BC 16 JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ
Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

SAMPLE REGISTRATION OF THE ARTICLE

¹Bakhtiyarova Sayagul, ²Andrusyshyn Iossif

¹West Kazakhstan agrarian-technical university named after Zhangir khan,
Uralsk, Kazakhstan

²Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

OLYMPIC EDUCATION: THE VIEW OF SPECIALISTS

Bakhtiyarova Sayagul Zhaksybayevna, Andrusyshyn Iossif Francevich
Olympic education: the view of specialists

Abstract. 100-200 words.

Key words: 5-7 words

Бахтиярова Саягуль Жақсыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич

Олимпийское образование: взгляд специалистов

Аннотация. 100-200 слов

Ключевые слова: 5-7 слов

Бахтиярова Саягуль Жақсыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич

Олимпиадалық білім беру: мамандар көзқарасымен

Аңдатпа. 100-200 сөз

Түйін сөздер: 5-7 сөз

Introduction...the text of an article

Methods and organization of research...the text of an article

Results and discussion of the research...the text of an article

Conclusions...the text of an article

References

1 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazahstan ot 23 aprelja 2020 goda № 242. Ob utverzhdenii Kompleksnogo plana po razvitiyu fizicheskoy kul'tury i massovogo sporta na 2020-2025 gody.

2 Andrushhishin I.F., Bahtijarova S.Zh. Olimpijskoe obrazovanie v podgotovke specialistov v oblasti fizicheskoy kul'tury // Teorija i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2019. - № 3 (57). – S.11-15.

3 GOSO RK 6.08.064-2010 specialistov 5V010800 – Fizicheskaja kul'tura i sport ot 03.11.2010 g. Prikaz № 514 (data vvedenija 2011.09.01)

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Iosif Frantsevich Andrushchishin – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan.

e-mail: ifandru2@mail.ru.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>.

*In case if the paper is returned to the author for further corrections according to the reviewer's comments it should be reviewed and resubmitted within **20 working days**. The articles resubmitted after the deadline are considered as newly submitted. The Editorial board keeps the right for refinements and reductions. The Editorial board can ask the authors to abbreviate their articles.*

