

ИССЛЕДОВАНИЯ
В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА

2 (3) 2025

ISSN 2959-6335 (PRINT)
ISSN 2959-6343 (ONLINE)

Құрылтайшы: «Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы» ЖШС

Тіркеу:

Қазақстан Республикасы Ақпарат және қоғамдық даму министрлігінде
30.12.2022 жылғы № Kz85vpy00062325

Ресми сайт: <http://sci.journal.apems.edu.kz/index.php/journal/>
2022 жылдың қарашасында құрылған. Жиілігі: жылына 4 рет.

Редакция мекен-жайы:

Астана қ., 010000, Мәңгілік ел даңғылы, 55/1, ЭКСПО бизнес-орталығы, 2.2 Блок.

Учредитель: ТОО «Академия физической культуры и массового спорта»

Регистрация:

Министерстве информации и общественного развития Республики Казахстан –
Свидетельство № KZ85VPY00062325 от 30.12.2022 года.

Официальный сайт: <http://sci.journal.apems.edu.kz/index.php/journal/>
Основан в ноябре 2022 года. Периодичность: 4 раза в год.

Адрес редакции:

г. Астана, 010000, пр. Мангилик ел, 55/1, бизнес-центр ЭКСПО, блок В 2.2.

Founder: LLP «Academy of Physical Education and Mass Sports»

Registration:

Ministry of Information and Public development of the Republic of Kazakhstan
dated 30.12.2022 No. Kz85vpy00062325

Official site: <http://sci.journal.apems.edu.kz/index.php/journal/>
Founded in November 2022. Frequency: 4 times a year.

Editorial address:

Astana, 010000, Mangilik El Ave., 55/1, Expo business center, block 2.2.

Компьютерная верстка и дизайн обложки

Калиевой Гайши

Подписано в печать 30.06.2025. Формат 70x100 ¹/₁₂. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Объем 3,6 п.л. Тираж 150 экз.

Отпечатано в типографии издательства
«Smart University Press».
050040, г. Алматы, ул. Жамбыла 114/85

Бас редактор

Нефтисов Александр Витальевич – философия докторы (PhD), қауымдастырылған профессор, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан

Бас редактордың орынбасары

Жидовинова Анна Вячеславовна – философия докторы (PhD), аға оқытушы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Шығарушы редактор

Тен Алина Владимировна – педагогика ғылымдарының магистрі, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан

РЕДАКЦИЯЛЫҚ АЛҚА

Абзалиев Қуат Байандұлы – медицина ғылымдарының докторы, профессор, Әл-Фараби аттындағы Қазақ Ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан

Бауржан Мадина Бауыржанқызы – философия докторы (PhD), Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің курортология және медициналық оңалту ғылыми-зерттеу институты, Астана қ., Қазақстан

Жарменов Денис Қасымұлы – философия докторы (PhD), Су спорты түрлері бойынша олимпиадалық резервтің Түркістан облыстық мамандандырылған балалар-жасөспірімдер спорт мектебі, Түркістан қ., Қазақстан

Житкеев Асхат Расулович – философия докторы (PhD), Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан

Kim Eon Ho – философия докторы (PhD), Донгтук университеті, Сеул қ., Корея Республикасы)

Мырзабосынов Ербол Қуантайұлы – философия докторы (PhD), Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі, Астана қ., Қазақстан

Потоп Владимир Владимирович – дене шынықтыру және спорт ғылымдарының докторы, Бухарест экологиялық университетінің профессоры, Бухарест қ., Румыния

Tanu Shree Yadav – PhD докторы, Висконсин-Мэдисон университетінің оқытушы көмекшісі, Мэдисон, Америка Құрама Штаттары.

Федоров Александр Иванович – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Оңтүстік Орал мемлекеттік университеті (Ұлттық зерттеу университеті), Челябинск қ., Ресей

Шепетюк Михаил Николаевич – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Главный редактор

Нефтисов Александр Витальевич – доктор философии (PhD), ассоциированный профессор, Академия физической культуры и массового спорта, г.Астана, Казахстан

Заместитель главного редактора

Жидовинова Анна Вячеславовна – доктор философии (PhD), Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

Выпускающий редактор

Тен Алина Владимировна – магистр педагогических наук, Академия физической культуры и массового спорта, г.Астана, Казахстан

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Абзалиев Куат Байандиевич – доктор медицинских наук, профессор, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г.Алматы, Казахстан

Бауржан Мадина Бауржановна – доктор философии (PhD), Научно-исследовательский институт медицинской реабилитации и курортологии Министерства здравоохранения Республики Казахстан, г.Астана, Казахстан

Жарменов Денис Касымович – доктор философии (PhD), Туркестанская областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта, г.Туркестан, Казахстан

Житкеев Асхат Расулович – доктор философии (PhD), Академия физической культуры и массового спорта, г.Астана, Казахстан

Kim Eon Ho – доктор философии (PhD), Донггукский университет, г.Сеул, Республика Корея)

Мырзабосынов Ербол Куантаевич – доктор философии (PhD), Министерство туризма и спорта, г.Астана, Казахстан

Потоп Владимир Владимирович – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, Экологический университет Бухареста, г.Бухарест, Румыния

Tanu Shree Yadav – доктор философии (PhD), Висконсинский университет в Мэдисоне, г.Мэдисон, Соединенные Штаты Америки.

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

Шепетюк Михаил Николаевич - кандидат педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

Editor-in-Chief

Neftissov Alexandr – Ph.D., Associate Professor, Academy of Physical Education and Mass Sports, Astana, Kazakhstan

Deputy Editor-in-Chief

Zhidovinova Anna – Ph.D., Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

The issuing editor

Ten Alina – Master of Pedagogical Sciences, Academy of Physical Education and Mass Sports, Astana, Kazakhstan

EDITORIAL BOARD

Abzaliev Kuat – Doctor of Medical Sciences, Professor, Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

Baurzhan Madina – Ph.D. (Medicine), Scientific Research Institute of Balneology and Medical Rehabilitation of the Ministry of Health of the Republic of Kazakhstan, Astana, Kazakhstan

Fedorov Alexander - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, South Ural State University (National Research University), Chelyabinsk, Russia

Kim Eon Ho – Ph.D. (Physiology), Dongguk University, Seoul, Republic of Korea

Myrzabossynov Yerbol – Ph.D. (Physical Education and Sports), Ministry of Tourism and Sports, Astana, Kazakhstan

Potop Vladimir – Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor, The Ecological University of Bucharest, Bucharest, Romania

Shepetyuk Mikhail - Candidate of Pedagogical Sciences (Physical Education and Sports), Professor, Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Tanu Shree Yadav – Ph.D. in yoga, teaching Assistant, University of Wisconsin-Madison, Madison, United States of America.

Zharmenov Denis – Ph.D. (Physical Education and Sports), The Turkestan regional specialized children's and youth sports school of the Olympic Reserve in water sports, Turkestan, Kazakhstan

Zhitkeyev Askhat - Ph.D. (Physical Education and Sports), Associate Professor, Academy of Physical Education and Mass Sports, Astana, Kazakhstan

МАЗМҰНЫ // СОДЕРЖАНИЕ // CONTENT

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ// ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ// PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Ботагариев Т.А., Ахметов Н.А., Сыздыков А.А., Кубиева С.С., Сайтбеков Н.Д.

Методические пути формирования компетентностей студентов при работе
с электронным учебным пособием по волейболу..... 8

Мұхамбет Ж.С., Абдримов К.А., Жидовинова А.В., Бейбіт Д.Б., Абылайханова А.Н.

Ушу спортшыларды жарыска дайындық күйіне жеткізу әдістемесі..... 18

Тангриев А.Ж.

Эффективность использования системы «Кроссфит» для общей физической подготовки в кураш..... 26

Berezovskaya A., Nurtazina J., Tanu Shree Yadav

A model for training highly qualified kayak and canoe rowers in a macrocycle..... 32

Телемгенова А.М., Шепетюк М.Н., Таширов А.Ж., Кубашева Н.Д., Акмалиев А.Ж.

Изменение показателей проприоцептивной чувствительности в пара дзюдо
в процессе тренировочных занятий по физической подготовке 38

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПРИ РАБОТЕ С ЭЛЕКТРОННЫМ УЧЕБНЫМ ПОСОБИЕМ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

¹Ботагариев Т.А., ²Ахметов Н.А., ³Сыздыков А.А., ⁴Кубиева С.С., ⁴Сайтбеков Н.Д.

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

²НАО «Каспийский университет инжиниринга и технологий им. Ш. Есенова», г.Актау, Казахстан

³НАО «Павлодарский педагогический университет имени А. Маргулана», г.Павлодар, Казахстан

⁴Университет С. Баишева, г.Актобе, Казахстан

Автор для корреспонденции: Ботагариев Т.А. tulegen_079@mail.ru

Аннотация. Актуальность исследования связана со следующими обстоятельствами, при которых студенты, работая с электронными учебными пособиями должны владеть определенными знаниями и навыками по их реализации. В практике работы у студентов и педагогов имеются проблемы следующего характера. Студенты должны знать и уметь то, каким образом они в своей профессиональной деятельности будут контактировать с учащимися при реализации программного материала по волейболу с помощью электронного учебного пособия. Относительно педагогов в их деятельности должна реализовываться последовательная этапность для формирования данных компетентностей у обучающихся студентов. Основная идея работы заключается в обозначении методических путей формирования компетентностей студентов при решении проблем, информационного и коммуникабельного характера при использовании электронного учебного пособия по волейболу. В ходе проведенного исследования обозначены критерии и ступени формирования исследуемых компетентностей, представлен алгоритм работы с электронным учебным пособием для создания данных компетентностей, выявлена исходная степень сформированности этих компетентностей. Подтверждена обоснованность предложенных путей их формирования. После эксперимента произошли позитивные сдвиги, а именно компетентности разрешения вопросов в исследовательской группе снизились значения по первой ступени от 54,4 до 15,4 %, по второй ступени – увеличились от 42,6 до 74,2 % и по третьей ступени повысились от 5 до 10,4 %.

Ключевые слова: компетентность решения вопросов, информационная и коммуникативная компетентность, информационно-коммуникационные технологии, волейбол, электронное учебное пособие.

Введение. Актуальность данного исследования определяется следующими факторами. При внедрении информационно-коммуникативных технологий формируется компетентность информационного характера. Создание её характеризуется как механизм трансформации к такому положению, когда учащийся способен обнаруживать, уяснять, анализировать и внедрять данные в формах различного типа для реализации индивидуальных, общественных или широких проблем [1]. Специалисты считают, что технологии эффективно воздействуют на создание компетентностей и помогают реализовывать доведение знаний, контроль за процессом их освоения, сбережением данных, обработкой статистического характера итогов мониторинга [2]. Также отмечается, что есть надобность в интегрировании структуры составляющих предмета обучения «Информатика» и «Педагогика» посредством адекватной реконструкции программ учебного характера [3]. Таким образом, анализ приведенных сведений свидетельствует о том, что изучение создания компетентностей учащихся при внедрении информационно-коммуникативных технологий является очень важным для совершенство-

вания, в целом, интегральной подготовленности. Анализ составляющих исследуемой проблемы показал, что имеются еще ориентиры, требующие дальнейшего исследования.

Проблема исследования заключается в противоречии между необходимостью исследования направлений совершенствования компетентностей учащихся при внедрении информационно-коммуникативных технологий на занятиях по волейболу и недостаточной разработанностью данного вопроса. Это очень важно с теоретических и практических позиций выбранной нами темы исследования. Теоретическое значение данной статьи мы видим в развитии границ видения теоретического характера при исследовании компетентностей в результате внедрения информационно-коммуникативных технологий на занятиях по волейболу. Практическое значение состоит в том, что полученные данные можно использовать в практической деятельности учащихся при реализации технологий информационно-коммуникативного характера.

Объектом исследования выступили компетентности решения вопросов, коммуникативного и ин-

формационного характера, а предметом исследования является обоснование эффективности создания этих компетентностей у учащихся на занятиях по волейболу.

Целью исследования является установление оптимальности создания компетентностей студентов при работе с электронным учебным пособием по волейболу.

Для решения этой цели были обозначены следующие задачи:

1. Исследовать ступени и мерила компетентностей развитости решения вопросов, коммуникативного и информационного характера студентов при работе с электронным учебным пособием по волейболу;

2. Обосновать этапность работы с электронным учебным пособием по волейболу для конструирования компетентностей решения затруднений, уведомительного и коммуникативного характера студентов;

3. Обозначить первоначальную ступень наличия компетентностей решения затруднений, уведомительного и коммуникативного характера студентов;

4. Экспериментально обосновать предложенные пути создания компетентностей студентов по решению затруднений, уведомительного и коммуникативного характера.

Создание компетентностей студентов по решению затруднений, уведомительного и коммуникативного характера при работе с электронным учебным пособием по волейболу будет эффективным, если реализуются следующие обстоятельства. Будут конкретизированы ступени и признаки создания компетентностей студентов по решению затруднений, уведомительного и коммуникабельного характера. Обозначена обоснованная последовательная этапность создания этих компетентностей. В результате этого повысится уровень усвоения студентами программного материала по волейболу.

Материалы и методы. Соответственно логике нашего исследования мы построили исследовательскую работу в три периода.

В первом периоде (сентябрь - декабрь 2023 года) мы работали над определением компонентов предмета обсуждения нашего исследования. Во втором периоде (январь-май 2024 года) в условиях Актюбинского регионального университета им. К. Жубанова мы реализовали экспериментальную часть констатирующего характера, для выявления начальной ступени наличия изучаемых компетентностей студентов. На третьем периоде (сентябрь 2024 года-февраль 2025 года) на базе Актюбинского регионального университета им. К. Жубанова был реализован эксперимент формирующего типа. В ходе подготовки к его реализации в качестве рекомендаций мы использовали указания специалистов [4, с. 71]. Был применен тип эксперимента параллельного характера.

В эксперименте приняло участие 40 юношей (в экспериментальной группе – 21 человек; в контрольной группе – 19 человек). Распределение исследуе-

мых реализовывалось методом случайного характера. Фамилии всех участников при проведении опыта расставлялись строго в адекватности с алфавитом и каждый из них пронумеровывался. Все участники, чьи фамилии попали в нечетные номера, были включены в состав испытуемых, а те, кто не попал – не были включены. Таким образом, все номера, относящиеся к четным, сформировали экспериментальную группу, а номера нечетного типа – контрольную группу. Были использованы рекомендации специалистов [5]. Реализовывались такие методы исследования: оценка литературы научно-методического характера [5, с. 50]; оценка материалов документального характера [6]; метод рефлексии [7]; педагогический эксперимент [4, с. 71]; методы математической статистики [5, с. 163].

Анализ научно-методической литературы показал, что исследования в этом направлении могут быть распределены по следующим подгруппам:

Преимущества использования информационных технологий на уроках физической культуры. Здесь специалисты отмечают следующее:

а) помогает реализовать одну из доминирующих миссий преподавания – активизировать степень знаний учащихся. Занятия помогают снизить большую напряженность эмоционального характера и оптимизировать учебный механизм, улучшить заинтересованность в обучении [8];

б) повышает мотивацию занимающихся к занятиям, формирует их доминирующие компетенции, углубляет связи межпредметного характера, развивает навыки самообразования, формирует умения реализовывать эффективное решение, формирует информационную культуру [9];

в) усиливает притягательность занятия, повышает интерес к занятиям спортом, дисциплинирует учащихся, активизирует освоение моторных локомоций, сокращается время для представления материала, повышает плотность урока моторного характера [10].

Интеграция технологий информационного характера в программы подготовки. В этом направлении специалисты акцентируют следующее:

а) педагогам необходимо приобретать навыки обучения в направлении, максимально приближенного к профессиональной деятельности. Специалисты должны владеть компьютерным оборудованием, для оценки спортивного профиля и анализа физической подготовленности занимающихся [11].

Внедрение информационно-коммуникационных технологий в различных формах физического воспитания. По этому направлению специалисты выделяют следующее:

а) при проектировании урока посредством презентаций Power Point необходимо принять во внимание взаимообусловленность средств обучения традиционного и интерактивного характера [12];

б) подготовлена технология создания ценностного отношения обучающихся к занятиям физическими упражнениями посредством внедрения современных

информационных методик. Она базируется на возможности применения их в разных частях урока, в деятельности вне класса, в спортивной секции, на соревнованиях; в поиске данных в сфере физического воспитания [13];

в) не стоит реализовывать технологии в образовательном механизме хаотично. Их внедрение должно быть адекватно доминирующей миссии, предъявляемой в механизме обучения [14].

Создание компетентностей ключевого характера на занятиях по физической культуре на основе компетентностного подхода. В этом направлении специалистами акцентируется следующее:

а) под компетенцией коммуникативного типа понимается умение владеть информацией различного типа; способность проводить дискуссию по вопросам совершенствования спорта и физической культуры. Компетентность учебно-познавательного характера включает в себя познание основ телесного развития и воспитания. Через внедрение учащимися информационных ресурсов формируется компетентность информационного характера [15].

Проблемы в использовании технологий информационного типа. В этом направлении специалисты выделяют следующие:

а) педагоги отмечают слабое материально-техническое обеспечение. Лишь третья часть педагогов подготавливают свои разработки на доске интерактивного типа или PowerPoint. Есть необходимость в совершенствовании культуры педагога информационно-коммуникативного характера. Созрела надобность в реконструкции выстраивания учебного предмета на базе координации содержания образования инновационной направленности и методов преподавания с внедрением технологий информационно-коммуникативного характера. Есть необходимость в оказании консультативной помощи по подготовке презентаций к занятиям физической культурой. Определена низкая степень взглядов педагогов физического воспитания относительно внедрения технологий информационно-коммуникационного типа [16].

Результаты. В результате оценки литературы научно-методического характера мы определили ступени и мерил развития компетентностей решения вопросов, коммуникативной и информационной компетентностей при изучении материала программного характера по волейболу посредством электронного учебного пособия (*результат по первой задаче исследования*).

Компетентность решения вопросов. Для создания этой компетентности нужно пройти три стадии. Первая стадия – распознавание (детализация вопроса) – студент уточняет, какой взгляд у него на решение сути проблемы, выдвинутой педагогом. Вторая стадия – подтверждает обстоятельство, требующее уточнения. Третья стадия – заявляет вопрос.

На первой стадии преподаватель излагает вопрос о том, что студенты прошли тему передачи мяча сверху в волейболе. Реализация каких качеств способствует оптимальному осуществлению этого и как это активизировать. Взгляд студента связан с тем, что ему советовал педагог. Но для их осуществления обязательно необходимо совершенствование силы мышечных усилий, координационных способностей, гибкости верхних и нижних конечностей.

Мы подготовили электронное учебное пособие по волейболу [17]. Ниже мы предлагаем последовательность действий с этим пособием для создания обозначенных нами в первой задаче компетентностей (*результаты второй задачи исследования*).

В учебном пособии представлены следующие виды деятельности. Лекции, занятия практического характера, работа самостоятельного типа, тестовые задания.

Какова очередность работы студента с учебным пособием. Студент отыскивает модуль № 2 по технике нападения в волейболе, а в нем передачу двумя руками сверху. В блоке по практическим занятиям представлены задания и рисунки к ним для овладения этим приемом.

Компетентность информационного характера. Доминирующий ориентир создания данной компетентности – знать последовательность нахождения информации адекватно выдвинутой локомоторной миссии.

Элемент – проектирование нахождения информации. Первая стадия – уточняет, с какими данными для реализации выдвинутой миссии он знаком, с каким – нет. На второй стадии он находит данные для решения обозначенной миссии. На третьей стадии проектирует поиск данных, адекватных выдвинутой миссии. По мнению студента, на первой стадии главное направление, по которому он должен вести поиск и где у него нет знаний – это рациональная расстановка верхних и нижних конечностей, взаимосвязанные с амортизацией приема мяча и выбрасыванием его пальцами рук. На второй стадии студент ищет информацию в блоке практического плана. На третьей стадии студент сопоставляет выбранную им информацию с той, которая от него требуется.

При создании коммуникативной компетентности надо принять во внимание следующие особенности. Элемент – коммуникабельность письменного характера. На первой стадии студент преподносит свои мысли в качестве результатов стандартного типа, переписав текст из учебного пособия без изменений. На второй стадии несколько усложняет текст из учебного пособия. На третьей стадии представляет информацию в письменном виде, сформулированной на основе своих мыслей. В таблице 1 даны итоги результатов по исследованию исходной степени доминирующих компетентностей студентов АРУ им. К. Жубанова (*результаты третьей задачи*).

Таблица 1 – Показатели исходной степени доминирующих компетентностей студентов АРУ им. К. Жубанова (юноши)

Доминирующие компетентности	Контрольная группа, n=19			Экспериментальная группа, n=21		
	1 ступень (%)	2 ступень (%)	3 ступень (%)	1 ступень (%)	2 ступень (%)	3 ступень (%)
Разрешения затруднений	52,4	43,4	4,2	54,4	42,6	5
Уведомительная	64,6	27	8,4	65,2	25,9	8,9
Коммуникабельная	59,4	34,8	5,8	60,1	34	5,9

Как свидетельствуют данные таблицы 1 пониженная степень создания компетентностей зафиксирована по третьей стадии. Например, по компетентности разрешения затруднений в группе контрольного типа она равнялась 4,2 %; в группе экспериментального типа – 5 %; по компетентности уведомительного типа – 8,4 % в группе контрольного типа и 8,9 % в экспери-

ментальной группе, а по коммуникативной – в диапазоне 5,8 и 5,9 % адекватно.

В таблице 2 представлены показатели динамики уровни сформированности компетентностей ключевого характера школьников 9 класса средней школы (СШ) №30 г. Актобе в ходе эксперимента (юноши).

Таблица 2 – Динамика ступеней сформированности компетентностей ключевого характера школьников 9-го класса СШ №30 г. Актобе в ходе эксперимента (юноши, %)

Ключевые компетентности	Контрольная группа, n=19			Экспериментальная группа, n=19		
	1 ступень	2 ступень	3 ступень	1 ступень	2 ступень	3 ступень
Разрешение вопросов	<u>52,4</u> 50,3	<u>43,4</u> 45,1	<u>4,2</u> 4,6	<u>54,4</u> 15,4	<u>42,6</u> 74,2	<u>5</u> 10,4
Информационная	<u>64,6</u> 62,8	<u>27</u> 28,2	<u>8,4</u> 9,0	<u>65,2</u> 14,2	<u>25,9</u> 73,2	<u>8,9</u> 12,6
Коммуникабельная	<u>59,4</u> 58,6	<u>34,8</u> 35,4	<u>5,8</u> 6,0	<u>60,1</u> 11,1	<u>34</u> 75,8	<u>5,9</u> 13,1

Как видно из этих данных после эксперимента в обеих группах произошли позитивные сдвиги. Так, по компетентности разрешения вопросов в группе адекватно ступеням сформированности на первой ступени произошло снижение его значения от 54,4 до 15,4 %; на второй ступени – увеличение от 42,6

до 74,2 % и на третьей ступени повышение от 5 до 10,4%. В контрольной группе на первой ступени снижение произошло от 52,4 до 50,3 %; на второй ступени увеличение зафиксировано в границах от 43,4 до 45,1 % и третьей ступени повышение от 4,2 до 4,6 % (Рисунок 1).

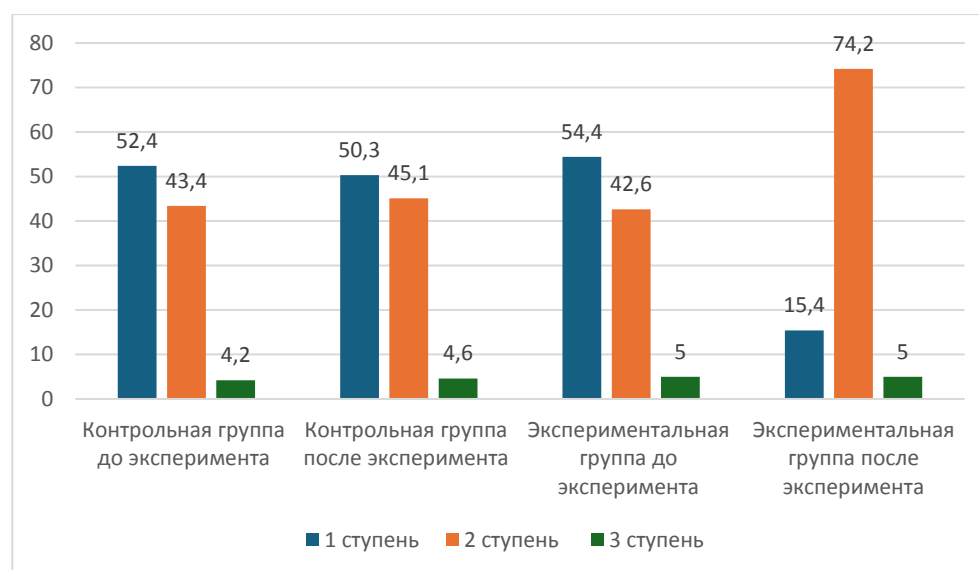


Рисунок 1 – Показатели динамики ступеней сформированности компетентности разрешения вопросов школьников 9-го класса СШ №30 г. Актобе в ходе эксперимента (юноши, %)

Относительно информационной компетентности в экспериментальной группе на первой ступени произошло снижение от 65,2 до 14,2 %; на второй ступени увеличение наблюдалось с 25,9 до 73,2 % и третьей ступени повышение от 8,9 до 12,6 %. В контрольной группе изменения были менее значительными. Так, на первой ступени снижение произошло с 64,6 до 62,8%; на второй ступени – увеличение с 27 до 28,2% и третьей ступени повышение – от 8,4 до 9,0 % (Рисунок 2).

По коммуникативной компетентности в экспериментальной группе результаты выглядели следующим образом. На первой ступени величина снизилась с 60,1 до 11,1 %; на второй ступени повышение зафиксировано с 34 до 75,8 % и на третьей ступени повышение - с 5,9 до 13,1 %. В контрольной группе изменения были относительно небольшими: на первой ступени снижение произошло от 59,4 до 58,6 %; на второй ступени увеличение наблюдалось от 34,8 до 35,4 % и на третьей ступени повышение от 5,8 до 6,0 % (Рисунок 3).

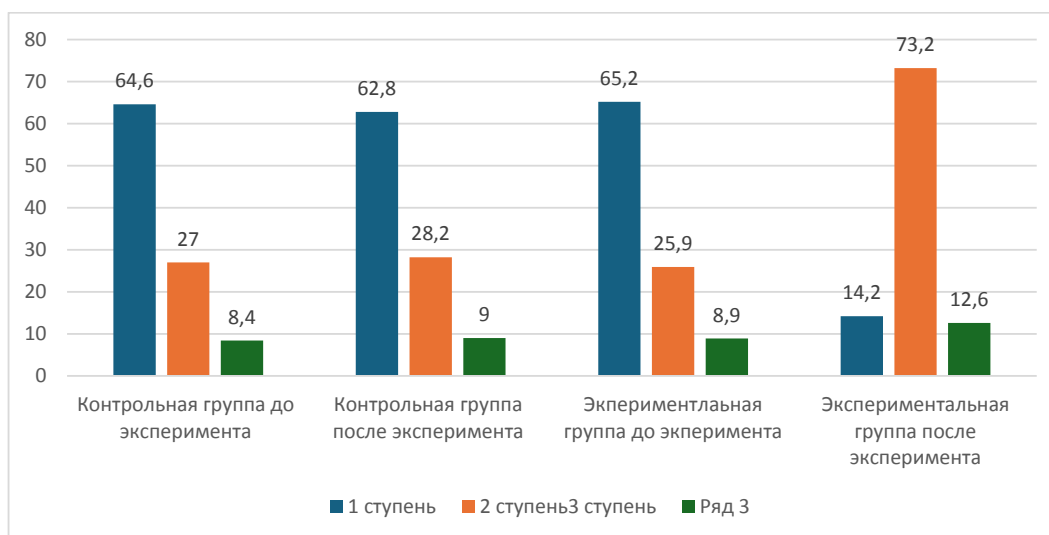


Рисунок 2 – Показатели динамики ступеней сформированности информационной компетентности школьников 9-го класса СШ №30 г. Актобе в ходе эксперимента (юноши, %)

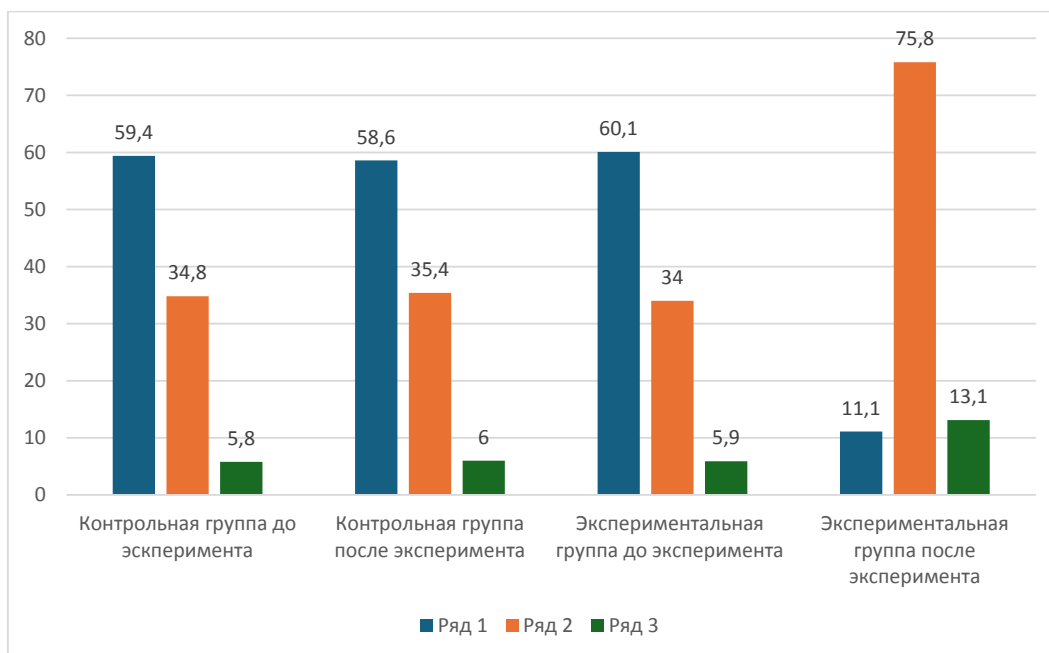


Рисунок 3 – Показатели динамики ступеней сформированности коммуникативной компетентности школьников 9-го класса СШ №30 г. Актобе в ходе эксперимента (юноши, %)

Обсуждение. Первым итогом нашего исследования считается выявление ступеней и мерил сформированности компетентностей решения вопросов, информационной и коммуникативной компетенций. Вопросы подобного рода были рассмотрены в работе Л.А. Деминской [18]. Она исследовала критерии уровня формирования аксиологической компетентности будущих учителей физического воспитания. Среди них она выделила мерил когнитивного типа, создания педагогических ценностей, создания ценностей профессионального характера и мотивации. Наш итог различается относительно от предыдущего тем, что мы выделили три ступени и мерил сформированности этих компетентностей. Они помогают педагогу и студентам видеть направления для создания этих компетенций.

Вторым итогом нашего исследования считается подготовка последовательностной деятельности с электронным учебным пособием для создания компетентности решения вопросов, информационной и коммуникативной компетентности. Исследования аналогичного характера были проведены В.В. Храмовым, В.П. Костюченко, В.А. Чистяковым, Е.П. Врублевским [19]. Ими обоснованы специфика организационного и методического характера реализации урока физического воспитания с внедрением учебно-методического пособия электронного типа. По их мнению, последовательность реализации должна быть следующей. Информация учебного типа предлагается занимающимся в облегченной для восприятия форме; учитель акцентирует внимание обучаемых на доминирующих блоках локомоций; занимающимся представляется в начале объект обучения в целом, затем главные фрагменты локомоции; регулируемые локомоции создает занимающийся, также может мобильно прочувствовать локомоцию.

Приведенный нами данный итоговый результат различается тем, что для обучающихся предложена определенная последовательность действий по работе с электронным учебным пособием. Это помогает как педагогу, так и обучающимся выстраивать последовательность усвоения моторных локомоций и создавать те или иные компетентности.

Третьим итогом нашего исследования считается то, что в эксперименте формирующего типа, посредством использования таких методов, как метод чисел случайного характера, предложены методические пути совершенствования компетенций, доказана оптимальность создания этих компетенций у обучающихся на занятиях по волейболу с опорой на использование элементов электронного учебного пособия. Исследования аналогичного рода проводились ранее С.К. Городиным, В.В. Григорьевичем [20]. Они показали дееспособность электронного пособия в условиях реального учебного процесса. Занимающиеся, имея освоенный ими продукт информационного характера, могут индивидуально взаимодействовать с комплектом главных и вспомогательных данных по предмету. Предложенная информация на основе видео и система мониторинга знаний

помогают им реализовать занятие и проверку себя, а также оптимальнее сдавать формы контроля итогового характера. Наш результат отличается тем, что нами сделан акцент на создании конкретных компетентностей, а именно разрешения затруднений, информационного и коммуникативного характера.

Заключение. Полученные результаты позволяют сделать следующие выводы.

1. Ступенями и мерилami развитости компетентностей решения затруднений, коммуникативной и информационной компетентностей при изучении материала программного характера по волейболу посредством электронного учебного пособия являются следующие:

– по первой компетентности: Первая стадия – узнавание (конкретизация вопроса): студент уточняет, какой взгляд у него на решение сути проблемы, выдвинутой педагогом. Вторая стадия – подтверждает обстоятельство, требующее уточнения. Третья стадия – заявляет вопрос.

– по второй компетентности: Первая стадия – уточняет, с какими данными для реализации выдвинутой миссии он знаком, с какими – нет. На второй стадии он находит данные для решения обозначенной миссии. На третьей стадии проектирует поиск данных, адекватных выдвинутой миссии.

– по третьей компетентности: Первая стадия: здесь он преподносит свои мысли в качестве результатов стандартного типа, переписав текст из учебного пособия без изменений. На второй стадии несколько усложняет текст из учебного пособия. На третьей стадии представляет информацию в письменном виде, сформулированную на основе своих мыслей.

2. Последовательность действий с этим пособием для создания обозначенных нами в первой задаче компетентностей следующая: студент отыскивает модуль № 2 по технике нападения в волейболе, а в нём – передачу двумя руками сверху. В блоке по практическим занятиям представлены задания и рисунки к ним для овладения этим приемом.

3. Выявлен низкий исходный уровень сформированности у школьников по всем трем ключевым компетентностям, особенно на третьей ступени.

4. Реализованы методические пути совершенствования компетентностей школьников по физической культуре, а именно. По компетентности разрешения затруднений – больше создавать проблемных ситуаций и вовлекать в них учащихся. По коммуникативной компетентности – защита творческих проектов. По информационной компетентности – учить правильному отбору информации в соответствии с поставленной задачей;

5. После эксперимента в обеих группах произошли позитивные сдвиги по всем исследованным нами компетентностям.

Полученные результаты позволили расширить границы представлений об особенностях формирования компетентностей с электронными учебными пособиями на занятиях по физической культуре.

Список источников

- 1 Adashboev S., Choriev I. Formation of the Information Competence of Pedagogical Staff in the Conditions of Personality-Based Training - as an Important Factor of Successful Career / International Scientific Conference «Society. Integration. Education»: Proceedings. – Rezekne, 2015. – Vol.4. – pp. 311-321. <https://doi.org/10.17770/sie2015vol4.410>.
- 2 Белецкий С.В. Влияние информационных технологий на формирование компетенций по теоретическим основам физической культуры // Вестник российского экономического университета имени Г.В. Плеханова. – 2015. – №4. – С. 14-21. <https://vest.rea.ru/jour/article/viewFile/56/56>.
- 3 Климович А.Ф., О.А. Минич Модернизация состава ИКТ-компетенций педагогов для подготовки будущих учителей в области методов электронного обучения и сетевого взаимодействия // Информатика и образование. – 2022. – Т.37, №4. – С. 80-87. <https://info.infojournal.ru/jour/article/view/863/614>
- 4 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.
- 5 Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и препод. ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
- 6 Как провести социологическое исследование / под ред. М.К. Горшкова, Ф.Э. Шереги. – М.: Политиздат, 1985. – 223 с.
- 7 Беляева О.А. Методы организации рефлексии: Учебно-методическое пособие. – Изд. 4-е. – Минск: РИПО, 2017. – 42 с.
- 8 Мезенцева О.В. Использование ИКТ на уроках физической культуры: примеры и преимущества: Методическая разработка по физкультуре (6 класс) [Электронный ресурс]. URL:<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/29/ispolzovanie-ikt-na-urokah-fizicheskoy-kultury-primery> (дата обращения 15.03.2025).
- 9 Колоскова Г.А., Колосков Р.Ю., Лямина И.М. Применение информационно коммуникационных технологий в образовательном процессе // Профессиональное образование в современном мире. – 2021. – Т.11, №2. – С. 52-60.
- 10 Храмов В.В. Отношение участников образовательного процесса к компьютеризации урока физической культуры // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №5. <https://science-education.ru/ru/article/view?id=14852> (дата обращения: 17.03.2025).
- 11 Абитова Ж.Р. Интеграция информационных технологий в программы подготовки учителей физического воспитания // Проблемы науки. - 2021. – №2(61). – С. 38-40. <https://cyberleninka.ru/article/n/integratsiya-informatsionnyh-tehnologiy-v-programmy-podgotovki-uchiteley-fizicheskogo-vospitaniya>
- 12 Мелентьева Е.В. Использование ИКТ на занятиях по физической культуре <https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/ispolzovanie-ikt-na-zanyatiyah-po-fizich.4842582/>
- 13 Швыдкая Н.С. Информационные технологии как средство формирования ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой: автореф. ... к.п.н: 13.00.04 / Тульский государственный университет. – Тула, 2013. – 26 с.
- 14 Шабалина И.В. Использование электронных образовательных ресурсов на уроках физической культуры <https://urok.1sept.ru/articles/693600>.
- 15 Великая Е.В. Формирование ключевых компетенций на уроках физической культуры с использованием компетентностного подхода, проектных и игровых технологий в условиях реализации ФГОС НОО. – Текст: электронный // Интерактивное образование. – URL: <https://io.nios.ru/articles2/138/2/formirovanie-klyuchevykh-kompetency-na-urokah-fizicheskoy-kultury-s-ispolzovaniem>.
- 16 Козлов А. В. Проблемы применения информационно-коммуникативных технологий в физкультурном образовании // Молодой ученый. – 2010. – №6(17). – С. 334-337.
- 17 Ботагариев Т.А., Сайтбеков Н.Д., Кубиева С.С. Волейбол жөніндегі электронды оқулық (жоғары оқу орындарының студенттеріне арналған). Авторлық құқықпен қорғалатын объектілерге құқықтардың мемлекеттік тізіліміне мәліметтерді енгізу қағидаттары. – 2019 жылғы «25» сәуір № 3014.
- 18 Деминская Л.А. Критерии оценки уровня формирования аксиологической компетентности будущих учителей физического воспитания // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2013. – №2. <https://cyberleninka.ru/article/n/kriterii-otsenki-urovnya-formirovaniya-aksiologicheskoy-kompetentnosti-budushchih-uchiteley-fizicheskogo-vospitaniya>
- 19 Храмов В.В., Костюченко В. Ф., Чистяков В.А., Врублевский Е. П. Организационные и методические особенности проведения урока физической культуры с использованием электронного учебно-методического пособия // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – №7(113). – С. 177-182.
- 20 Городилин С.К., Григоревич В.В. Методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе современных информационных технологий. <https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/3006/1/16.pdf>.

References

- 1 Adashboev S., Choriev I. Formation of the Information Competence of Pedagogical Staff in the Conditions of Personality-Based Training - as an Important Factor of Successful Career / International Scientific Conference «Society. Integration. Education»: Proceedings. – Rezekne, 2015. – Vol.4. – pp. 311-321. <https://doi.org/10.17770/sie2015vol4.410>.
- 2 Beleckij S.V. Vliyanie informacionnyh tehnologij na formirovanie kompetencij po teoreticheskim osnovam fizicheskoy kul'tury // Vestnik rossijskogo jekonomicheskogo universiteta imeni G.V. Plehanova. – 2015. – №4. – С. 14-21. <https://vest.rea.ru/jour/article/viewFile/56/56>.
- 3 Klimovich A.F., O.A. Minich Modernizacija sostava IKT-kompetencij pedagogov dlja podgotovki budushhix uchitelej v oblasti metodov jelektronnogo obuchenija i setevogo vzaimodejstvija // Informatika i obrazovanie. – 2022. – Т.37, №4. – С. 80-87. <https://info.infojournal.ru/jour/article/view/863/614>
- 4 Zheleznyak Ju.D., Petrov P.K. Osnovy nauchno-metodicheskoy dejatel'nosti v fizicheskoy kul'ture i sporte: uchebnoe posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij. – М.: Izd. centr «Akademija», 2002. – 264 s.
- 5 Ashmarin B.A. Teorija i metodika pedagogicheskix issledovanij v fizicheskom vospitanii: posobie dlja studentov, aspirantov i prepod. in-tov fiz. kul'tury. – М.: Fizkul'tura i sport, 1978. – 223 s.

- 6 Kak provesti sociologicheskoe issledovanie / pod red. M.K. Gorshkova, F.Je. Sheregi. – M.: Politizdat, 1985. – 223 s.
- 7 Beljaeva O.A. Metody organizacii refleksii: Uchebno-metodicheskoe posobie. – Izd. 4-e. – Minsk: RIPO, 2017. – 42 s.
- 8 Mezenceva O.V. Ispol'zovanie IKT na urokah fizicheskoy kul'tury: primery i preimushhestva: Metodicheskaja razrabotka po fizkul'ture (6 klass) [Elektronnyj resurs]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/29/ispolzovanie-ikt-na-urokah-fizicheskoy-kultury-primery> (data obrashheniya 15.03.2025).
- 9 Koloskova G.A., Koloskov R.Ju., Ljamina I.M. Primenenie informacionno kommunikacionnyh tehnologij v obrazovatel'nom processe // Professional'noe obrazovanie v sovremennom mire. – 2021. - T.11, №2. – S. 52-60.
- 10 Hramov V.V. Otnoshenie uchastnikov obrazovatel'nogo processa k komp'yuterizacii uroka fizicheskoy kul'tury // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2014. - №5. <https://science-education.ru/ru/article/view?id=14852> (data obrashheniya: 17.03.2025).
- 11 Abitova Zh.R. Integracija informacionnyh tehnologij v programmy podgotovki uchitelej fizicheskogo vospitaniya // Problemy nauki. – 2021. – №2(61). – S. 38-40. <https://cyberleninka.ru/article/n/integratsiya-informatsionnyh-tehnologij-v-programmy-podgotovki-uchiteley-fizicheskogo-vospitaniya>
- 12 Melent'eva E.V. Ispol'zovanie IKT na zanjatijah po fizicheskoy kul'ture <https://solncesvet.ru/opublikovannye-materialy/ispolzovanie-ikt-na-zanyatiyah-po-fizich.4842582/>
- 13 Shvydkaja N.S. Informacionnye tehnologii kak sredstvo formirovaniya cennostnogo otnosheniya uchashhihsja srednego shkol'nogo vozrasta k zanjatijam fizicheskoy kul'turoj: avtoref. ... k.p.n: 13.00.04 / Tul'skij gosudarstvennyj universitet. – Tula, 2013. – 26 s.
- 14 Shabalina I.V. Ispol'zovanie jelektronnyh obrazovatel'nyh resursov na urokah fizicheskoy kul'tury <https://urok.1sept.ru/articles/693600>.
- 15 Velikaja E.V. Formirovanie ključevyh kompetencij na urokah fizicheskoy kul'tury s ispol'zovaniem kompetentnostnogo podhoda, proektnyh i igrovyh tehnologij v uslovijah realizacii FGOS NOO. – Tekst: jelektronnyj // Interaktivnoe obrazovanie. – URL: <https://io.nios.ru/articles2/138/2/formirovanie-ključevyh-kompetenciy-na-urokah-fizicheskoy-kultury-s-ispolzovaniem>.
- 16 Kozlov A. V. Problemy primenenija informacionno-kommunikativnyh tehnologij v fizkul'turnom obrazovanii // Molodoj uchenyj. – 2010. – №6(17). – S. 334-337.
- 17 Botagariev T.A., Sajtbekov N.D., Kubieva S.S. Volejbol žhëindegi jelektrondy okulyk (zhofary oku oryndarynyn studentterine arnalfan). Avtorlyk kыкыкpen korfalytyn ob#ektlerge kыкыktardyn memlekettik tizilimine malimetterdi engizu karidattary. – 2019 zhylyry «25» sauir № 3014.
- 18 Deminskaja L.A. Kriterii ocenki urovnja formirovaniya aksiologicheskoy kompetentnosti budushhih uchitelej fizicheskogo vospitaniya // Aktual'nye problemy gumanitarnyh i estestvennyh nauk. – 2013. - №2. <https://cyberleninka.ru/article/n/kriterii-otsenki-urovnya-formirovaniya-aksiologicheskoy-kompetentnosti-budushhih-uchiteley-fizicheskogo-vospitaniya>
- 19 Hramov V.V., Kostjuchenko V. F., Chistjakov V.A., Vrublevskij E. P. Organizacionnye i metodicheskije osobennosti provedeniya uroka fizicheskoy kul'tury s ispol'zovaniem jelektronnogo uchebno-metodicheskogo posobiya // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. – 2014. - №7(113). – S. 177-182.
- 20 Gorodilin S.K., Grigorevich V.V. Metodicheskoe obespechenie fizicheskogo vospitaniya studentov na osnove sovremennyh informacionnyh tehnologij. <https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/3006/1/16.pdf>.

ВОЛЕЙБОЛ БОЙЫНША ЭЛЕКТРОНДЫҚ ОҚУ ҚҰРАЛЫМЕН ЖҰМЫС ІСТЕУ КЕЗІНДЕ СТУДЕНТТЕРДІҢ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК ЖОЛДАРЫ

¹Ботагариев Т.А., ²Ахметов Н.А., ³Сыздыков А.А., ⁴Кубиева С.С., ⁵Сайтбеков Н.Д.

¹КЕАҚ «Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті», Ақтөбе қ., Қазақстан

²КЕАҚ «Ш. Есенов атындағы Каспий технологиялар және инжиниринг университеті», Ақтау қ., Қазақстан

³КЕАҚ «Ә. Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университеті», Павлодар қ., Қазақстан

⁴С.Бәйішев атындағы университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан

Хат алмасу үшін автор: Ботагариев Т.А. tulegen_079@mail.ru

Андатпа. Зерттеудің өзектілігі студенттердің электрондық оқу құралдарымен жұмыс істеу барысында оларды тиімді қолдануға қажетті белгілі бір білім мен дағдыларға ие болуы қажеттігімен байланысты. Практикалық қызмет барысында студенттер мен педагогтар тарапынан келесі сипаттағы мәселелер туындайды. Атап айтқанда, студенттер болашақ кәсіби қызметінде волейбол бойынша бағдарламалық материалдарды электрондық оқу құралы арқылы оқушыларға жеткізу, байланыс орнату және түсіндіру тәсілдерін меңгеруі тиіс. Ал педагогтар тарапынан бұл құзыреттіліктерді студенттерде қалыптастыру үшін жүйелі және кезең-кезеңімен жүзеге асырылатын әдістемелік жұмыс жүргізілуі қажет. Зерттеудің негізгі идеясы волейболды оқытуға арналған электрондық оқу құралын пайдалану барысында ақпараттық және коммуникативтік сипаттағы мәселелерді шешу бойынша студенттердің құзыреттіліктерін қалыптастырудың әдістемелік жолдарын айқындау болып табылады. Зерттеу барысында аталған құзыреттіліктерді қалыптастырудың критерийлері мен кезеңдері анықталды, электрондық оқу құралымен жұмыс істеудің алгоритмі ұсынылды, сондай-ақ осы құзыреттіліктердің бастапқы қалыптасу деңгейі айқындалды. Ұсынылған қалыптастыру жолдарының ғылыми негізділігі дәлелденді. Бақылау нәтижесінде он өзгерістер байқалды: зерттеу тобы бойынша бірінші деңгейдегі құзыреттілік көрсеткіші 54,4%-тен 15,4%-ке дейін төмендеді, екінші деңгейдегі үлес 42,6%-тен 74,2%-ке дейін артты, ал үшінші деңгейдегі көрсеткіш 5%-тен 10,4%-ке дейін өсті.

Түйін сөздер: мәселелерді шешудегі құзыреттілік, ақпараттық-коммуникациялық құзыреттілік, ақпараттық-коммуникациялық технологиялар, волейбол, электронды оқулық.

METHODOLOGICAL WAYS OF FORMING STUDENTS' COMPETENCIES WHEN WORKING WITH AN ELECTRONIC VOLLEYBALL TEXTBOOK

¹Botagariyev T.A.^a, ²Akhmetov N.A.,^{id} ³Syzdykov A.A.,^{id} ⁴Kubiyeva S.S.,^{id} ⁴Saitbekov N.D.

¹Aktobe Regional University named after K. Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan

²Caspian University of Technology and Engineering named after Sh. Yessenov, Aktau, Kazakhstan

³Pavlodar Pedagogical University named after A. Margulan, Pavlodar, Kazakhstan

⁴S. Baishev University, Aktobe, Kazakhstan

Corresponding author: Botagariyev T.A. tulegen_079@mail.ru

Abstract. The relevance of this study lies in the circumstances under which students, working with electronic educational resources, must possess specific knowledge and skills for their effective implementation. In practice, both students and educators encounter the following issues. Students need to understand and be capable of interacting with learners in their professional activities when delivering volleyball program material using an electronic textbook. For educators, their professional activity should follow a sequential approach to foster these competencies in the student learners. The main idea of this work is to identify methodological approaches for developing students' competencies in solving informational and communicative problems during the use of an electronic volleyball textbook. The conducted study defines the criteria and stages for the formation of the examined competencies, presents an algorithm for working with the electronic textbook aimed at developing these competencies, and identifies the initial level of their formation. The validity of the proposed methods for competency development has been confirmed. Following the experimental intervention, positive changes were observed: in the research group, the proportion of competencies at the first stage decreased from 54.4% to 15.4%, at the second stage increased from 42.6% to 74.2%, and at the third stage rose from 5% to 10.4%.

Key words: problem-solving competence, information and communication competence; information and communication technologies, volleyball, electronic textbook.

АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Ботагариєв Төлеген Әміржанұлы – педагогика ғылымдарының докторы, «Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі» кафедрасының профессоры, Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан

Ботагариєв Тулеген Амиржанович – доктор педагогических наук, профессор кафедры «Теории и методики физического воспитания», Актюбинский региональный университет им. К.Жубанова, г.Актөбе, Казахстан

Botagariyev Tulegen - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of "Theories and Methods of Physical Education", Aktobe Regional State University named after K. Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan

e-mail: tulegen_079@mail.ru

Ахметов Нурсапа Абдикерімұлы - педагогика ғылымдарының кандидаты, Ш.Есенов атындағы Каспий мемлекеттік технологиялар және инжиниринг университеті дене шынықтыру және спорт кафедрасының қауымдастырылған профессоры, Ақтау қ., Қазақстан

Ахметов Нурсапа Абдикеримович – кандидат педагогических наук, Ассоциированный профессор кафедры «Физическое воспитание и спорта» Каспийского государственного университета технологии и инжиниринга им. Ш. Есенова., г.Ақтау, Казахстан

Akhmetov Nursapa - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Caspian University of Engineering and Technology named after Sh. Yessenov, Aktau, Kazakhstan

e-mail: nursapa.akhmetov@yu.edu.kz

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-3910-2840>

Сыздықов Аманғазы Аушахметұлы – философия докторы (PhD), жоғары білім, өнер және спорт оқытушысы, Өлкей Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университеті, Павлодар қ., Қазақстан

Сыздықов Аманғазы Аушахметович – доктор философии (PhD), преподаватель высшей школы искусства и спорта Павлодарского педагогического университета им.Өлкей Марғұлана, г.Павлодар, Казахстан

Syzdykov Amangazi – Ph.D., teacher at the Higher School of Art and Sports, Pavlodar Pedagogical University named after A. Margulan, Pavlodar, Kazakhstan

e-mail: syzdykov_amangazy@mail.ru

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0007-4716-7966>

Кубиева Светлана Сарсенбайқызы – педагогика ғылымдарының кандидаты, Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» кафедрасының қауымдастырылған профессоры, Ақтөбе қ., Қазақстан

Кубиева Светлана Сарсенбаевна – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор кафедры «Теории и методики физического воспитания», Актобинский региональный университет им. К.Жубанова, г.Актобе, Казахстан

Kubiyeva Svetlana - Candidate of physical and pedagogical sciences, Associate Professor of the Department of “Theories and Methods of Physical Education”, Aktobe Regional University named after K. Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan.

e-mail: kubieva_s@mail.ru

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-7237-922X>

Сайтбеков Нурбол Доктарбайұлы - философия докторы (PhD), Бәйішев атындағы университеттің жаратылыстану-гуманитарлық факультетінің деканы, Ақтөбе қ., Қазақстан

Сайтбеков Нурбол Доктарбаевич – доктор философии (PhD), декан естественно- гуманитарного факультета, Баишев Университет, г.Актобе, Казахстан

Saytbekov Nurbol – Ph.D., Dean of the Faculty of Natural Sciences and Humanities, Baishev University, Aktobe, Kazakhstan

e-mail: saytbekov.nurbol@mail.ru

УШУ СПОРТШЫЛАРДЫ ЖАРЫСҚА ДАЙЫНДЫҚ КҮЙІНЕ ЖЕТКІЗУ ӘДІСТЕМЕСІ

¹Мұхамбет Ж.С.¹, ²Абдримов К.А., ³Жидовинова А.В., ¹Бейбіт Д.Б., ¹Абылайханова А.Н.

¹Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан

²№ 4 Мамандандырылған балалар мен жасөспірімдер спорт мектебі, Алматы қ., Қазақстан

³Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Хат алмасу үшін автор: Мұхамбет Ж.С. zhas_ski@mail.ru

Аңдатпа. Мақалада ушу спортшыларды ең жоғары дайындық күйіне келтіру әдістемесін жетілдіру қарастырылады. Зерттеудің мақсаты-ушуист жекпе-жектің жарысқа ең жоғары дайындығын қамтамасыз етудің тиімді әдісін ғылыми негіздеу және әзірлеу. Ушу спортшылардың ғылыми-әдістемелік әдебиеттері мен оқу бағдарламаларын ретроспективті талдау, сауалнама мен фокус-топтың нәтижелерін педагогикалық бақылау нәтижесінде негізгі жарыстарға дайындық кезеңін жоспарлау физикалық қасиеттерді тәрбиелеу мен өз қабілеттеріне деген сенімділікті дамыту арасындағы байланысты, сондай-ақ олардың жарыс алдындағы дайындыққа кешенді әсерін ескеруі керек екендігі анықталды. Жарысқа дайындық кезінде жекпе-жекшілерде алаңдаушылықтың жоғары деңгейін анықтайтын факторлар анықталды: жекпе-жекшілердің жарысқа физикалық және психологиялық дайындығының төмен деңгейі; жекпе-жекшілердің өз қабілеттеріне деген сенімділігінің жеткіліксіздігі және дайындық кезеңінде шамадан тыс мазасыздықты жою бойынша Өзін-өзі реттеу дағдыларының болмауы. Спортшылардың мазасыздық деңгейін төмендету және оларды жауынгерлік дайындыққа жеткізу үшін арнайы дене шынықтыру құралдарын қолданудың әзірленген әдістемесінің тиімділігі дәлелденді. Зерттеу нәтижелері Балалар мен жасөспірімдер мектептері мен спорт клубтарының жаттықтырушы-педагогикалық құрамының жұмысы үшін практикалық маңызы бар.

Түйін сөздер: ушу, арнайы дене шынықтыру, жарысқа дайындық, жаттығу үдерісі, сауалнама.

Кіріспе. Спортшыларды даярлауға қойылатын талаптардың үнемі артуы, сондай-ақ ушу спортындағы жаттығу мен жарыс жүктемелерінің үдемелі өсуі жағдайында, ушу спортшыларын басты жарысқа ең жоғары жауынгерлік дайындық күйіне келтірудің тиімді тәсілдерін әзірлеу және қолдану үшін теориялық ақпарат пен практикалық тәжірибені іздестіру қажеттілігі туындады.

«Дайындық» ұғымы - бұл кез келген сәтте өзінің әлеуеттік мүмкіндіктерін жүзеге асыруға мүмкіндік беретін ағзаның жай-күйі. Ол жекпе-жек түрімен айналысатын спортшының сенімділігімен тығыз байланысты, ал мұның өзі спорттық жарыстар барысындағы ең жоғары эмоционалдық жүктеме жағдайында тиімді және тұрақты әрекет ету қабілетіне тікелей әсер етеді [1-4].

Ушу спортшысының жаттығу-жарыс процесі бірнеше құрамдас бөліктерден тұрады, оның негізгі тұлғасы – спортшының өзі. Техникалық-тактикалық, дене, психологиялық даярлық бағыттары бойынша спортшының кешенді (интегралды) дайындық деңгейі іріктеу, біліктілік және басты жарыстарда табысты өнер көрсетуін айқындайды. Бұл көрсеткіштер ушу спортшыларының дайындық деңгейін дараландырудың негізін құрайды. Жекелеген жауынгерлік дайындық мынадай құрамдас бөліктерден

тұрады: функционалдық дайындық; спорттық-кәсіби дайындық (техникалық-тактикалық және теориялық даярлық); психологиялық дайындық. Алайда біздің пікірімізше, ушу спортшыларының жарыс қызметіне дайындық деңгейі ең алдымен дене даярлығы сияқты құрамдас бөлікке тікелей байланысты [5–9].

Спорттық қызмет теориясы мен әдістемесінде жалпы және арнайы дене даярлығын дамыту құралдары мен әдістері басты орын алады. Себебі техникалық-тактикалық даярлықпен қатар, ушудағы жетекші арнайы физикалық қасиеттер басты жарыстарда жоғары нәтиже көрсетуге мүмкіндік береді, ал бұл өз кезегінде ушу спортшыларының оқу-жаттығу процесін тұтастай алғанда тиімді етеді.

Ушу спортшысының ең жоғары дайындық деңгейі тек білім, іскерлік және дағды жиынтығы емес, ол — жарыс жағдайында белгілі бір қасиеттерді дамытып, қолдануға мүмкіндік беретін тұтас жүйе болып табылады [10–14].

Осылайша, ушу спортшыларының оқу-жаттығу процесін жоспарлау және ұйымдастыру кезінде жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу қажеттілігі мен оларды жауынгерлік дайындық күйіне келтіруде дене даярлығы құралдарын тиімді қолдану әдістемесінің болмауы арасында қайшылықтар туындайды. Бұл жайт аталған зерттеудің өзектілігін айқындайды.

Зерттеу мақсаты - ушу спортшыларын басты жарысқа ең жоғары дайындық күйіне келтіру жолдарын ғылыми негіздеу. Осы мақсатқа жету үшін арнайы дене даярлығы құралдарын қолданудың тиімді әдістемесін әзірлеу.

Зерттеу міндеттері:

1. Ушу спортшыларын ең жоғары дайындық күйіне келтіру мәселесіне қатысты қолжетімді ғылыми әдебиеттер мен нормативтік-құқықтық актілерді талдау;

2. Ушу спортшыларының жауынгерлік дайындығын оңтайландыру мақсатында дене даярлығы құралдарын қолдану әдістемесін әзірлеу және оның тиімділігін педагогикалық эксперимент арқылы дәлелдеу.

Материалдар мен әдістер. Қойылған міндеттерді шешу үшін келесі зерттеу әдістері қолданылды: ушу спортшыларына арналған ғылыми-әдістемелік әдебиеттер мен жаттығу бағдарламаларына ретроспективті талдау; педагогикалық бақылау; фокус-топ әдісі; сауалнама; педагогикалық тестілеу. Зерттеу нәтижелері вариациялық статистиканың жалпы қабылданған әдістерімен өңделді: арифметикалық орта мәні ($\bar{x}$), орташа қателігі (Sx), сондай-ақ Стюденттің t-критерийі есептелді.

Зерттеу 2023 жылғы наурыз бен 2024 жылғы желтоқсан аралығында жүргізілді. Эксперименттік зерттеуге 15–17 жас аралығындағы 20 ер бала-ушу спортшысы қатысты. Қатысушылар екі топқа бөлінді: бақылау және эксперименттік топ – әрқайсысы 10 адамнан.

2023 жылғы қыркүйекте ушу спорты жаттықтырушы-педагогтар құрамының қатысуымен фокус-топ өткізілді. Мақсаты – басты жарыстарға жауынгерлік дайындық қалыптастыруға қажетті жаттығу жағдайларын негіздеу.

Бақылау сынақтарынан алынған деректер мен әдеби дереккөздерге талдау негізінде жарыс алдындағы кезеңде ушу спортшыларының жауынгерлік дайындығын оңтайландыруға арналған дене даярлығы құралдарын қолданудың эксперименттік әдістемесі әзірленді. Әдістеме құрамына біртіндеп күрделене түсетін қимыл-қозғалыс тапсырмалары, бұрылыстармен, айналумен үйлестірілген түрлі соккы әрекеттерін тізбектей орындау, қозғалыс траекториясы мен жылдамдығын өзгерту сияқты жаттығулар енді. Дененің кеңістікте тұрақтылығын мақсатты дамытуға арналған жаттығулар қолданылды. Жаттығу барысында қайталау әдісі, ауыспалы әдіс, сондай-ақ жоғары қарқынды интервалдық жаттығу әдісі кеңінен қолданылды (1 кесте).

1 кесте - Ушу спортшыларының шамадан тыс мазасыздық деңгейін төмендетуге арналған дене даярлығы бойынша жаттығу микроциклі

Микроцикл күні	Жаттығу уақыты	Жаттығу мазмұны
1 күн	19.30-21.00	1. Тепе-теңдік жаттығулары (пинхэн) 2. Жылдамдық күш жаттығулары (арқанмен секіру жаттығуы) 3. Көлеңкелі бокс 4. Икемділікті арттыруға арналған жаттығулар (жогун) 5. Тыныс алу жаттығулары
2 күн	19.30-21.00	1. Ушудың негізгі элементтері 2. Жауынгерлік қашықтық 3. Салмақпен әртүрлі бұлшықет топтарын нығайтуға арналған жаттығулар 4. Көлеңкелі бокс 6. Икемділікті арттыруға арналған жаттығулар (жогун) 5. Тыныс алу жаттығулары
3 күн	19.30-21.00	1. Ушудың негізгі элементтері 2. Секіру (ұзындыққа, жоғары, көп сатылы 90 және 180 градусқа бұрылу) 3. Әр түрлі бұлшық ет топтарын ауыртпалықсыз нығайтуға арналған жаттығулар (тартылу, жерден көтерілу) 4. Серіктестің қарсыласуымен күш жаттығулары 5. Икемділікті арттыруға арналған жаттығулар (жогун) 6. Тыныс алу жаттығулары
4 күн	19.30-21.00	1. 16 чанцюань формасы 2. Жоғарғы, орта және төменгі деңгейлердегі соққылардан қорғанысты жақсарту 3. Снарядтардағы жұмыс 4. Икемділікті арттыруға арналған жаттығулар (жогун) 5. Тыныс алу жаттығулары
5 күн	19.30-21.00	Жауынгерлік жекпе-жекті бәсекелестік әдіспен өткізудің жауынгерлік практикасы

Негізгі педагогикалық экспериментті бастай отырып, біз ушу спортшыларын даярлау барысында арнайы физикалық қасиеттерді басқарылатын және бақылауға алынған түрде дамыту – дайындық кезеңіндегі мазасыздық деңгейін төмендетуге көмектеседі деп болжадық.

Микроцикл аясында күнделікті икемділікті дамыту жаттығуларын орындау, тыныс алу жаттығуларын қолдану, сондай-ақ бесінші күні жарыстық әдіспен күрес жекпе-жектерін өткізу ұсынылды. Яғни, нақты жарыс жағдайларына ұқсас орта құрылды.

Дененің кеңістіктегі тұрақтылығын мақсатты дамытуға бағытталған жаттығулар қолданылды. Жаттығу барысында ойындық, қайталау, ауыспалы әдістер және жоғары қарқынды интервальдық жаттығу әдісі (40 секунд қарқынды жұмыс / 20 секунд белсенді демалыс) кеңінен пайдаланылды.

Педагогикалық эксперимент оқу-жаттығу процесінің арнайы-дайындық кезеңіндегі табиғи жағдайында өткізілді. Ушу спортшыларының басты жарыстарға ең жоғары дайындық деңгейі – техникалық-тактикалық, дене, психологиялық және теориялық дайындық түрлерін қамтитын кешенді (интегралды) даярлықтың жиынтығы болып табылады.

Нәтижелер. Басты жарыс алдындағы мазасыздық деңгейін анықтауға бағытталған зерттеу жұмысын ұйымдастыруда маңызды фактор – спортшының жеке ерекшеліктері мен функционалдық дайындық деңгейін

ескеру. Бұл көрсеткіштер психикалық үдерістер мен тұлғаның күйі жарыс қызметінің табыстылығына қалай әсер ететінін айқындауға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, жекпе-жекпен айналысатын спортшылардың психикасын жарыс қызметінің маңызды факторы ретінде қарастыру қажет.

Аталған мәселенің қызметтік аспектісі жекпе-жек бәсекесінің процесін белгілі бір психологиялық динамика ретінде қарастыруға мүмкіндік береді, бұл нақты нәтижелерге әкеледі.

Жарысқа дайындық барысында ушу спортшыларының мазасыздық деңгейін анықтайтын көрсеткіштерді белгілеу – маңызды педагогикалық міндет болып табылады. Бұл міндетті шешу үшін ушу спортшылары мен жаттықтырушылары арасында сауалнама жүргізілді. Жалпы 110 респондент қатысты. Бұл зерттеудің нәтижелері 1-суретте көрсетілген.

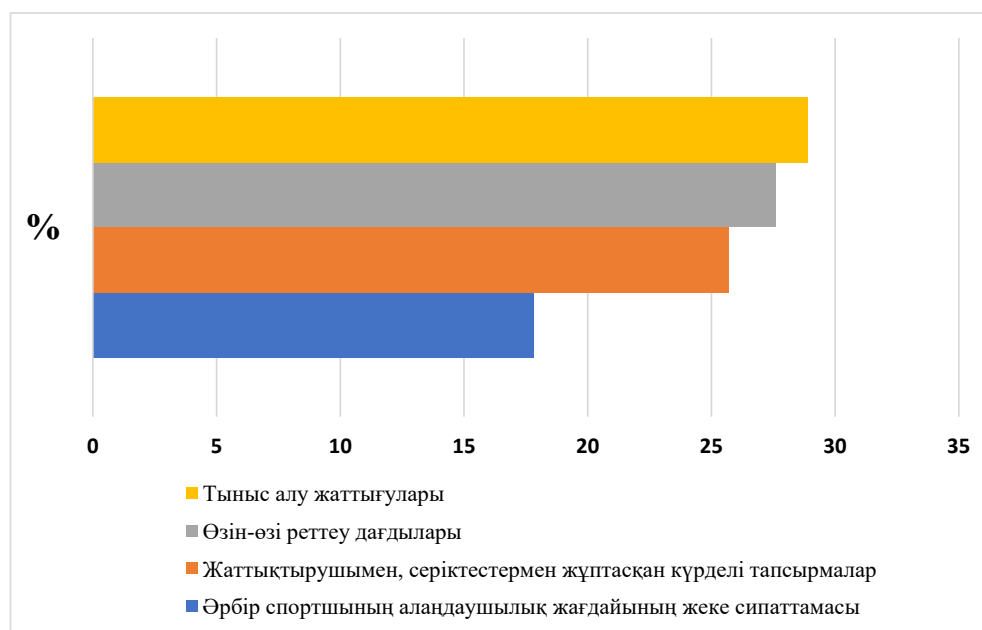


Сурет 1 – Ушу спортшыларының дайындық кезеңіндегі мазасыздық деңгейін айқындайтын көрсеткіштері

Қазіргі таңда жоғары біліктілік талап етілетін жарыстарда күрес түрлерімен айналысатын спортшылардың алдында бірнеше күрделі міндеттер тұрады. Атап айтқанда: жекпе-жек кезінде шұғыл таңдау жасау сәттерінде дербес шешім қабылдау, қарсыластың соққыларын болжап, қарсы шабуыл мен қорғаныс әрекеттерін тиімді іске асыру, сондай-ақ эмоционалдық күйді тұрақты ұстап тұру қажеттілігі. Бұл міндеттерді тиімді шешу жарыс алдындағы және жарыс барысындағы психологиялық жағдайды басқаруға қолайлы жағдайлар жасалмайынша мүм-

кін емес. Сондықтан, жекпе-жек шеберлерінің артық мазасыздықты еңсере білу қабілеттерін дамыту – жаттықтырушылар құрамының ең маңызды міндеттерінің бірі болып саналады. Өйткені, бұл қабілет жарыс тапсырмаларын тиімді орындауға ықпал етеді.

Осыған байланысты, мазасыздықтың алдын алуға ықпал ететін психологиялық-педагогикалық жағдайларды анықтау мақсатында ушу саласындағы 68 жаттықтырушымен фокус-топтық сұхбат жүргізілді. Нәтижелері 2-суретте ұсынылған.



Сурет 2 – Ушу спортшыларының жарыс алдындағы мазасыздықты жеңуіне қажетті психологиялық-педагогикалық жағдайлар

Ғылыми-әдістемелік әдебиеттер мен ушу спортшыларына арналған жаттығу бағдарламаларына жүргізілген ретроспективті талдау, спорттық даярлық барысындағы педагогикалық бақылау, сауалнама мен фокус-топ нәтижелері негізінде, жарысқа дайындық кезеңінде ушу спортшыларының мазасыздық деңгейін төмендетуге арналған дене даярлығы құралдарын қолданудың эксперименттік әдістемесі әзірленді.

Аталған әдістеме тепе-теңдік жүйесін, ептілікті, шапшаңдықты, жылдамдық-күштік қасиеттерді және икемділікті дамыту деңгейін арттырып, сол деңгейде ұстауға, сондай-ақ мазасыздық деңгейін төмендетуге мүмкіндік береді.

Жаттығу жүктемесінің компоненттерін жаттығу күні, микроцикл, мезоцикл аралығында жоспарлау кешенді әсер ету қағидатына негізделді. Сабақтың негізгі бөлімінде жалпы және арнайы дене даярлығы құралдары, қорғаныс, шабуыл және қарсы шабуыл техникасының элементтері, нақты қарсыласқа қарсы тактикалық жағдайларды талдау енгізілді. Жекпе-жек түріндегі спортшылардың жаттығу процесінің тиімділігі олардың жарыстардағы көрсеткіштері арқылы бағаланды.

Эксперимент барысында зерттелушілердің физикалық даярлық деңгейіндегі өзгерістерді сипаттайтын салыстырмалы мәліметтер төмендегідей нәтижелер көрсетті:

3000 метрге жүгіру тесті: эксперименттік топта: экспериментке дейін орташа көрсеткіш – 12.34 ± 0.15 мин, кейін – 11.10 ± 0.1 мин. Бақылау тобында: экспериментке дейін – 12.47 ± 0.18 мин, кейін – 11.54 ± 0.17 мин.

Турникке тартылу (денені жоғары тарту): эксперименттік топта: бұрын – $11,7 \pm 1,33$ рет, кейін – $19,5 \pm 0,15$ рет. Бақылау тобында: бұрын – $11,6 \pm 1,28$ рет, кейін – $13,9 \pm 0,34$ рет.

100 метрге жүгіру: эксперименттік топта: бұрын – $13,5 \pm 0,31$ сек, кейін – $12,1 \pm 0,12$ сек. Бақылау тобында: бұрын – $13,4 \pm 0,29$ сек, кейін – $13,1 \pm 0,18$ сек.

Нәтижелерді талдау барлық қатысушылардың физикалық дайындығының жақсарғанын көрсетті. Алайда эксперименттік топтағы өзгерістер әлдеқайда айқын болды: 3 км жүгіру – нәтиже 11%-ға жақсарды; Турникке тартылу – 40%-ға артты; 100 м жүгіру – 10,3%-ға жылдамдады.

Атап айтқанда, 3 км жүгіру мен турникке тартылу көрсеткіштеріндегі айырмашылықтар ерекше байқалды. Бұл эксперименттік топтағы спортшылардың физикалық даярлық деңгейінің жоғары болуымен түсіндіріледі және дене даярлығы құралдарын қолдану әдістемесінің тиімділігін дәлелдейді.

15–17 жастағы ушу спортшыларының оқу-жаттығу процесін жоспарлау және ұйымдастыру олардың физикалық қасиеттер деңгейінің басты жарыс алдындағы өзіне деген сенімділік қалыптастыруға тікелей әсер ететінін түсінуге негізделуі тиіс. Дене даярлығы құралдарын мақсатты әрі ұтымды қолдану арқылы мазасыздық деңгейін төмендету спортшыны ең жоғары дайындық күйіне жеткізудің тиімді жолы болып табылады.

Педагогикалық эксперимент барысында спортшының мазасыздық күйі оның жарыстағы нәтижелілігіне тікелей әсер ететіні анықталды. Осыған байланысты оқу-жаттығу процесіне түрлі дене даярлығы құралдары енгізілді. Олар спортшының мазасыздық деңгейіне сәйкес таңдалып, оны түзету мақсатында қолданылды.

Талқылау. Жарыс алдындағы дайындық кезеңінде мазасыздық деңгейін оңтайлы күйге келтіру, дәлірек айтқанда, оны төмендету спортшының техникалық-тактикалық, физикалық, психологиялық

және теориялық даярлығы жоғары деңгейде болған жағдайда ғана мүмкін болады. Эмоциялық күйін жақсы реттей алатын спортшылар жекпе-жектің болашағын дұрыс бағалап, нәтижесінде басқаларға қарағанда жиі жоғары нәтижелерге қол жеткізеді. Мұндай спортшыларға өз эмоциялық жағдайын және жекпе-жек сәтіндегі ішкі психологиялық күйзелістерін нақты реттеу қабілеті тән. Бұл олардың жекпе-жек жүргізудегі тұрақты тиімділігі мен жоғары нәтижесіне ықпал етеді.

Спорттық жарыстарда спортшының мазасыздық деңгейі көбіне оның қорытынды нәтижесіне әсер етеді. Сондықтан мазасыздық деңгейін анықтайтын немесе оны арттыратын факторларды табу — педагогикалық процестегі маңызды міндеттердің бірі. Жүргізілген сауалнама барысында келесі факторлар анықталды: жекпе-жек шеберлерінің физикалық және психологиялық дайындығының жеткіліксіздігі; өз күшіне деген сенімнің төмендігі; дайындық кезеңінде артық мазасыздықты жою бойынша өзін-өзі реттеу дағдыларының болмауы. Бұдан бөлек, жарыс жағдайына бейімделудің әлсіздігі және жекпе-жекке дайындық барысында мазасыздықты азайтуға бағытталған арнайы құралдарды қолданбау да маңызды себептер қатарында болды.

Өткізілген фокус-топ барысында спортшылардағы мазасыздық деңгейін төмендетуге ықпал ететін тиімді жағдайлар анықталды. Респонденттердің пікірінше, олар маңыздылығы бойынша төмендегідей орналасты: тыныс алу жаттығуларын қолдану – босансу мен жекпе-жекке терең дайындалу үшін; эмоциялық жағдайды реттеу дағдыларына ие болу; оқу-жаттығу сабағына жаттықтырушымен және командадағы серіктеспен бірлесіп орындалатын күрделі тапсырмаларды енгізу; әр спортшының мазасыздық жағдайына ықпал ететін жеке алғышарттарды анықтап, соған жеке бағытталған ықпал жасау.

Біз анықтаған педагогикалық жағдайлардың әртүрлі бағыттылығы ушу спортшылары үшін оқу-жаттығу процесінің жеке жоспарын құруда жарыс алдындағы мазасыздық деңгейін төмендетуге бағытталған баламалы тәсілдерді қолдануды қажет етеді. Жаттықтырушылар құрамының кәсіби қызметінде ғылыми-инновациялық әдістемелерді қолдану құзыреттілігі неғұрлым жоғары болса, мазасыздықты төмендетудің тиімді құралдарын табу мен анықтау ықтималдығы соғұрлым жоғары болады.

Зерттеу нәтижелері бойынша, Қазақстан Республикасының 2024 жылғы чемпионаты барысында эксперименттік топтың спортшылары қимыл белсенділігі, өз күшіне сенімділік, сабырлылық, өзін-өзі бақылау, сондай-ақ мақсатқа жетудегі табандылық жағынан үздік нәтиже көрсетті. Эксперименттік әдістеменің тиімділігіне қатысты келтірілген салыстырмалы деректер біз тарапымыздан спортшылардың психологиялық қасиеттеріне әсер ету деңгейі бойынша

қарастырылып, бағаланды. Бұл қасиеттер ғылыми-әдістемелік әдебиеттер мен нормативтік құжаттарды талдау, сондай-ақ 15-17 жастағы ушу спортшыларының оқу-жаттығу процесін педагогикалық бақылау барысында айқындалды.

Педагогикалық эксперименттің нәтижелілігін бағалау мақсатында 15-17 жастағы ушу спортшыларының бақылау және эксперименттік топтары арасында 2023 және 2024 жылдардағы Қазақстан чемпионаттарында көрсеткен нәтижелері бойынша сандық және сапалық салыстырмалы талдау жүргізілді.

Эксперимент соңында 2024 жылғы Қазақстан чемпионатында эксперименттік топтың спортшылары 2023 жылғы чемпионатпен салыстырғанда айтарлықтай жоғары нәтиже көрсетті. Атап айтқанда, «жеңіс саны» көрсеткіші бойынша 25%-ға өсім, ал «жеңіліс» көрсеткіші бойынша 29%-ға төмендеу байқалды. Ж., П., Л. спортшылар өз салмақ дәрежесінде 1-орын иеленді. Бұл спортшыларды жарысқа жауынгерлік дайындық күйіне келтіруде мазасыздық деңгейін төмендетуге бағытталған дене даярлығы құралдарын қолдану арқылы әзірленген педагогикалық модельдің тиімділігін дәлелдейді.

Қорытынды. Ғылыми және әдістемелік әдебиеттер мен өзге де дереккөздерге жүргізілген талдау спорттық жарысқа физикалық, техника-тактикалық және психологиялық дайындық деңгейін есепке алудың маңыздылығын растады. Сауалнама нәтижелері өз кезегінде жаттығу-жарыс қызметі жағдайында дабыл жағдайының маңыздылығын атап өтті, бес көрсеткіштің ішінде ең маңызды көрсеткіш – жекпе-жекшілердің жарысқа физикалық және психологиялық дайындығының төмен деңгейі (30, 7%) дайындық кезеңінде ушуистердің мазасыздық деңгейінің жоғарылауына барынша әсер ететіндігін атап өтті. Ушуистердегі жарыстарға деген аландаушылықты жеңу үшін қажетті психологиялық-педагогикалық жағдайлар туралы айта отырып, фокус-топқа қатысушылардың шамамен 30%-ы «тыныс алу жаттығулары» сияқты құралды атап өтті.

Әртүрлі бағыттағы дене жаттығуларының кешенін, соның ішінде ушу мамандандырылған жаттығуларын қамтитын әзірленген әдістемені енгізуге негізделген педагогикалық эксперимент дене шынықтыру көрсеткіштерінің оң динамикасын көрсетті. «3 км жүгіру» тестінің нәтижелері 11%-ға, «барда тарту» тесті 40%-ға жақсарды, ал «100 м жүгіру» тесті эксперимент нәтижелері бойынша нәтиженің 10,3%-ға артқанын атап өтті. Ең маңызды өзгерістер 3 км жүгіру және тартылу көрсеткіштерінде тіркелді, бұл бақылаумен салыстырғанда эксперименттік топқа қатысушылардың дене дайындығының жоғары деңгейімен түсіндірілуі мүмкін. Бұл нәтижелер ушу спортшыларын жарысқа дайын күйге келтіруде дене дайындығы құралдарын қолдану әдістемесінің тиімділігін растайды.»

Әдебиеттер тізімі

- 1 Kun W., Junzhi S. Effect of Vibration Intervention on Balance, Core Stability and Muscle Strength in Martial Arts Athletes // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. - 2023. - №51(6). - pp. 955.
- 2 Han Q., Huo Sh., Li R. Martial V. Arts Routine Training Method Based on Artificial Intelligence and Big Data of Lactate Measurement // *Journal of Healthcare Engineering*. - 2021. - №1. - pp.1-8.
- 3 Лейкин С.Ф. «Циньыуайда» как специфическая система комплексной боевой подготовки / Юбилейная науч.-метод. конференция, посвященная 100-летию ГАФК им. П. Ф. Лесгафта: мат. – СПб, 1996. - С. 45 - 49.
- 4 Лейкин С.Ф. Особенности психологической подготовки в циньна и шуай-цзяо / Юбилейная науч.- метод. конференция, посвященная 100-летию ГАФК им. П. Ф. Лесгафта: мат. – СПб, 1996 - С. 54-57.
- 5 Лукоянов В.В. Эволюция биоэнергетики боевых искусств / Юбилейная науч.- метод. конференция, посвященная 100-летию ГАФК им. П. Ф. Лесгафта: мат. – СПб, 1996. - С. 12-14.
- 6 Маслов А.А. Ушу: традиции духовного и физического воспитания в Китае. - М.: Молодая гвардия, 1990. - 80 с.
- 7 Каргапольцев А.В. Обеспечение готовности единоборцев к соревнованиям с учетом уровня их тревожности: дис. ... к. п. н.: 13.00.04 / Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры. - СПб, 2018. – 152 с.
- 8 Guo X., Choosaku Ch., Wu R. An investigation on the application of exercise biomechanics in competitive wushu routine training // *Applied Mathematics and Nonlinear Sciences*. – 2024. - №9(1). - pp.1-16.
- 9 Абдримов К.А. Современное состояние системы многолетней подготовки Ушу// II междуна. науч.-практ. конф. «Актуальные вопросы практики физической культуры, спорта, туризма и образования»: мат. - Алматы, 2024. – С. 185-189.
- 10 Абдримов К., Жунусбеков Ж.И. Анализ подготовки спортсменов, специализирующихся в Ушу // XXVIII междуна. науч. конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех» посвященного 80-летию Казахской академии спорта и туризма: мат. – Алматы, 2024. – С.432-435.
- 11 Li W., Yang, L., Leng X., Liu W., Dai G. Application of virtual reality technology in wushu education // *International Journal of Electrical Engineering Education*. – 2023. - №60(1) - pp. 25-36.
- 12 Zhang L. Analysis of the correlation between balance ability of Wushu athletes and their physical training loads // *Applied Mathematics and Nonlinear Sciences*. – 2024. - №9(1). - pp. 1-16.
- 13 Gong X. Study on the wushu motion analysis and optimization method based on data mining and clustering // *Revista de la Facultad de Ingenieria*. – 2017. - №32(16). - pp.797-803.
- 14 Yang X., Qi S. Research on optimization and design of sports teaching actions based on biomechanics // *Molecular & Cellular Biomechanics*. - 2024. - №21(4). – pp.1-16.

References

- 1 Kun W., Junzhi S. Effect of Vibration Intervention on Balance, Core Stability and Muscle Strength in Martial Arts Athletes // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. - 2023. - №51(6). - pp. 955.
- 2 Han Q., Huo Sh., Li R. Martial V. Arts Routine Training Method Based on Artificial Intelligence and Big Data of Lactate Measurement // *Journal of Healthcare Engineering*. - 2021. - №1. - pp.1-8.
- 3 Lejkin S.F. «Cinyyuajda» kak specificheskaja sistema kompleksnoj boevoj podgotovki / Jubilejnaja nauch.-metod. konferencija, posvjashhennaja 100-letiju GAFK im. P. F. Lesgafta: mat. – SPb, 1996. - S. 45 - 49.
- 4 Lejkin S.F. Osobennosti psihologicheskoy podgotovki v cin'na i shuaj-czjao / Jubilejnaja nauch.- metod. konferencija, posvjashhennaja 100-letiju GAFK im. P. F. Lesgafta: mat. – SPB, 1996 - S. 54-57.
- 5 Lukojanov V.V. Jevoljucija biojenergetiki boevyh iskusstv / Jubilejnaja nauch.- metod. konferencija, posvjashhennaja 100-letiju GAFK im. P. F. Lesgafta: mat. – SPb, 1996. - S. 12-14.
- 6 Maslov A.A. Ushu: tradicii duhovnogo i fizicheskogo vospitanija v Kitae. - M.: Molodaja gvardija, 1990. - 80 s.
- 7 Kargapol'cev A.V. Obespechenie gotovnosti edinoborcev k sorevnovanijam s uchetoj urovnja ih trevozhnosti: dis. ... k. p. n.: 13.00.04 / Sankt-Peterburgskij nauchno-issledovatel'skij institut fizicheskoy kul'tury. - SPb, 2018. – 152 s.
- 8 Guo X., Choosaku Ch., Wu R. An investigation on the application of exercise biomechanics in competitive wushu routine training // *Applied Mathematics and Nonlinear Sciences*. – 2024. - №9(1). - pp.1-16.
- 9 Abdrimov K.A. Sovremennoe sostojanie sistemy mnogoletnej podgotovki Ushu// II mezhdun. nauch.-prakt. konf. «Aktual'nye voprosy praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i obrazovanija»: mat. - Almaty, 2024. – S. 185-189.
- 10 Abdrimov K., Zhunusbekov Zh.I. Analiz podgotovki sportsmenov, specializirujushhihsja v Ushu // XXVIII mezhdunar. nauch. kongress «Olimpijskij sport i sport dlja vseh» posvjashhennogo 80-letiju Kazahskoj akademii sporta i turizma: mat. – Almaty, 2024. – S.432-435.
- 11 Li W., Yang, L., Leng X., Liu W., Dai G. Application of virtual reality technology in wushu education // *International Journal of Electrical Engineering Education*. – 2023. - №60(1) - pp. 25-36.
- 12 Zhang L. Analysis of the correlation between balance ability of Wushu athletes and their physical training loads // *Applied Mathematics and Nonlinear Sciences*. – 2024. - №9(1). - pp. 1-16.
- 13 Gong X. Study on the wushu motion analysis and optimization method based on data mining and clustering // *Revista de la Facultad de Ingenieria*. – 2017. - №32(16). - pp.797-803.
- 14 Yang X., Qi S. Research on optimization and design of sports teaching actions based on biomechanics // *Molecular & Cellular Biomechanics*. - 2024. - №21(4). – pp.1-16.

МЕТОДИКА ПРИВЕДЕНИЯ УШУИСТОВ К СОСТОЯНИЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ

¹ Мұхамбет Ж.С.^a, ² Абдримов К.А., ³ Жидовинова А.В., ¹ Бейбіт Д.Б., ¹ Абылайханова А.Н.

¹ Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан

² Специализированная детско-юношеская спортивная школа № 4, г. Алматы, Казахстан

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

Автор для корреспонденции: Мұхамбет Ж.С. zhas_ski@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается совершенствование методики подведения ушуистов к состоянию наивысшей готовности. Цель исследования состоит в научном обосновании и разработке эффективной методики обеспечения наивысшей готовности единоборцев-ушуистов к соревнованиям. В результате ретроспективного анализа научно-методической литературы и тренировочных программ спортсменов-ушуистов, педагогического наблюдения результатов анкетирования и фокус-группы определено, что планирование подготовительного периода к главным соревнованиям должно учитывать взаимосвязь между воспитанием физических качеств и развитием уверенности в своих силах, а также их комплексное влияние на предсоревновательную подготовку. Выявлены факторы, определяющие высокий уровень тревожности у единоборцев при подготовке к соревнованиям: низкий уровень физической и психологической готовности единоборцев к соревнованиям; недостаточная уверенность единоборцев в своих силах и отсутствие навыков саморегуляции по снятию излишней тревожности в подготовительном периоде. Доказана эффективность разработанной методики применения средств специальной физической подготовки для снижения уровня тревожности у спортсменов и подведению их к боевой готовности. Результаты исследования имеют практическое значение для работы тренерско-педагогического состава детско-юношеских школ и спортивных клубов.

Ключевые слова: ушу, специальная физическая подготовка, соревновательная готовность, тренировочный процесс, анкетирование.

THE METHOD OF BRINGING WUSHU ATHLETES TO A STATE OF COMPETITIVE READINESS

¹ Mukhambet Zh.S.^a, ² Abdrimov K.A., ³ Zhidovinova A.V., ¹ Beibit D.B., ¹ Abylaikhanova A.N.

¹ Academy of physical education and mass sports, Astana, Kazakhstan

² Specialized Children's and Youth Sports School № 4, Almaty, Kazakhstan

³ Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Corresponding author: Mukhambet Zh.S. zhas_ski@mail.ru

Abstract. The article discusses the improvement of the methodology for bringing Wushu athletes to a state of the highest readiness. The purpose of the research is to scientifically substantiate and develop an effective methodology for ensuring the highest readiness of martial artists for competitions. As a result of a retrospective analysis of scientific and methodological literature and training programs of Wushu athletes, pedagogical observation of the results of the questionnaire and focus group, it was determined that planning the preparatory period for the main competitions should take into account the relationship between the education of physical qualities and the development of self-confidence, as well as their complex impact on pre-competitive training. The factors determining the high level of anxiety among martial artists in preparation for competitions are revealed: low level of physical and psychological readiness of martial artists for competitions; insufficient confidence of martial artists in their abilities and lack of self-regulation skills to relieve excessive anxiety in the preparatory period. The effectiveness of the developed methodology of using special physical training tools to reduce the level of anxiety among athletes and bring them to combat readiness has been proven. The results of the study have practical implications for the work of the coaching and teaching staff of children's and youth schools and sports clubs.

Key words: wushu, special physical training, competitive readiness, training process, questionnaires.

АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ //

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Мұхамбет Жасын Серікбайұлы – философия докторы (PhD), жаттықтырушылар шеберлік академиясының жетекшісі, спорттық білім беру және коучинг департаментінің қауымдастырылған профессор, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан.

Мұхамбет Жасын Серікбайұлы – доктор философии (PhD), руководитель академии тренерского мастерства, ассоциированный профессор департамента спортивного образования и коучинга, Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан.

Mukhambet Zhassyn – Ph.D., associate professor, head of the academy of coaching excellence, Academy of physical education and mass sports, Astana, Kazakhstan.

e-mail: zhas_ski@mail.ru

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-7435-9022>

Абдримов Камильжан Абдувалиевич - аға жаттықтырушы, № 4 Мамандандырылған балалар мен жасөспірімдер спорт мектебі, Алматы қ., Қазақстан

Абдримов Камильжан Абдувалиевич - старший тренер, Специализированная детско-юношеская спортивная школа №4, г.Алматы, Казахстан

Abdrimov Kamilzhan - Head coach, № 4 Specialized Children's and Youth Sports School, Almaty, Kazakhstan

e-mail: alihanov95@mail.ru

Жидовинова Анна Вячеславовна - философия докторы (PhD), аға оқытушы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Жидовинова Анна Вячеславовна - доктор философии (PhD), старший преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Zhidovinova Anna – Ph.D., Senior lecturer, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

e-mail: Skarlettt_o@mail.ru

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-3864-1586>

Бейбіт Думан Бейбітұлы – педагогика ғылымдарының магистрі, спорттық білім беру және коучинг департаментінің сеньор-лекторы, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан

Бейбіт Думан Бейбітұлы – магистр педагогических наук, сеньор-лектор департамента спортивного образования и коучинга, Академия физической культуры и массового спорта, г.Астана, Казахстан

Beibit Duman – master of pedagogical sciences, senior lecturer of the department of sport education and coaching, Academy of physical education and mass sports, Astana, Kazakhstan

e-mail: dumanasem@mail.ru

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0001-9121-3567>

Абылайханова Айнұр Нұркенқызы - педагогика ғылымдарының магистрі, спорттық білім беру және коучинг департаментінің оқытушысы, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан

Абылайханова Айнұр Нұркенқызы - магистр педагогических наук, преподаватель департамента спортивного образования и коучинга, Академия физической культуры и массового спорта, г.Астана, Казахстан

Abylaikhanova Ainur - master of pedagogical sciences, lecturer of the department of sport education and coaching, Academy of physical education and mass sports, Astana, Kazakhstan

e-mail: a_abylaikhanovna@apems.edu.kz

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0009-0633-1007>

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИСТЕМЫ «КРОССФИТ» ДЛЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КУРАШ

Тангриев А.Ж.

Национальный исследовательский университет «Ташкентский институт инженеров ирригации и механизации сельского хозяйства», г.Ташкент, Республика Узбекистан

Автор для корреспонденции: Тангриев А.Ж. a.tangriyev@bk.ru

Аннотация. В статье представлен анализ результатов внедрения комплекса упражнений, основанных на функциональном тренинге «Кроссфит» в физическую подготовку спортсменов кураш 19-21 года. Целью исследования явилась оценка влияния многофункционального тренировочного воздействия на физическую подготовленность спортсменов кураш 19-21 год. По итогам эксперимента установлено, что предложенные тренировочные комплексы оказывают положительное влияние на физическое развитие и подготовку спортсменов, способствуют повышению уровня общей выносливости, силовых показателей и ловкости. Полученные данные свидетельствуют о статистически значимом прогрессе по указанным критериям. Однако не наблюдалось значительного прироста скорости. Для развития данного качества рекомендуем включить в разработанные комплексы упражнений «Кроссфит» беговые упражнения аэробного и анаэробного характера, что позволит расширить спектр воздействия на физическую подготовку спортсменов. Сделанные выводы подчеркивают практическую ценность и потенциал применения «Кроссфит» в подготовке спортсменов Кураш 19-21 лет.

Ключевые слова: «Кроссфит», кураш, общая физическая подготовка, эффективность, физические качества.

Введение. В настоящее время борьба кураш активно развивается в странах Азии, Европы и Латинской Америки, в которых организуются турниры, демонстрационные выступления и учебные курсы. Международный интерес к этому виду спорта свидетельствует о его универсальных ценностях и способности объединять различные культуры через стремление к физическому совершенствованию [1].

Борьба кураш по своей структуре спортивной подготовки схожа с такими видами борьбы как дзюдо, самбо, казах курес. Ряд авторов отмечает значимость комплексного подхода к планированию и контролю физической подготовки единоборцев, так как условия соревновательной борьбы предъявляют повышенные требования к уровню силы, выносливости, ловкости и скорости, что определяет необходимость системного подхода в планировании физической нагрузки квалифицированных спортсменов в видах единоборств [2].

Важное значение приобретают внедрение эффективных методик подготовки с широким направлением развития функциональной и физической готовности к соревновательной деятельности, что будет способствовать достижению наивысших результатов спортсменов как в личном, так и в общекомандном зачете. Некоторые эксперты считают, что традиционные системы тренировок устарели, и подчеркивают необходимость очевидной модернизации с использованием современных методов и средств [3].

Уровень физической подготовки выступает одним из ведущих звеньев в формировании спортивного мастерства. Соревновательная деятельность подразумевает способность спортсмена к оптимальным действиям в стрессовых ситуациях, интуитивно принимать верные решения, успешность которых, в частности, определяется функциональной готовностью [4].

Теоретические и практические исследования отражают важность и актуальность совершенствования подходов к спортивной подготовке квалифицированных спортсменов, занимающихся борьбой кураш [5]. Применение в тренировочной деятельности упражнений из системы «Кроссфит», направленной на развитие физических качеств, представляется перспективным направлением для повышения эффективности и оптимизации спортивной подготовки. «Кроссфит» - относительно новый метод тренировок, который многие авторы, проводящие исследования в этой области, рекомендуют к применению при организации учебно-тренировочного процесса по физической и функциональной подготовке в различных видах спорта, в частности в видах единоборств, что находит свое применение и в борьбе кураш [6-8].

Основная задача «Кроссфит» заключается в комплексном физическом развитии, в частности повышение уровня таких физических способностей как – силовые, скоростные, координационные, выносливости

и гибкость. Также данный вид тренинга оказывает влияние на функциональную составляющую организма человека – дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а также на механизмы адаптации при смене характера и интенсивности нагрузки.

В основу входят упражнения из тяжелой атлетики – приседания, становая тяга, взятие на грудь, рывок, толчок и жим. В работу включаются крупные группы скелетных мышц: разгибатели рук, ног и позвоночника, грудные и брюшные мышцы. Для повышения тренировочного эффекта важна предварительная работа с мышцами спины и живота, а также мышцы стабилизаторы. Подбираются многосуставные упражнения, включающие в работу глобально большое количество мышц скелета, и функциональные, развивающие общую выносливость, силу, координационные способности [9-13].

Указанные факты подчеркивают необходимость разработки теоретико-методологического подхода к созданию методики развития физической подготовки спортсменов кураш 19-21 года, включающую комплекс упражнений системы «Кроссфит».

Цель исследования - изучить влияние комплекса упражнений «Кроссфит» на уровень физических качеств спортсменов узбекской национальной борьбы кураш 19-21 года.

Задачи исследования:

1. Анализ научной и методической литературы, а также доступных источников по вопросам эффективности использования средств и методов «Кроссфит» в физической подготовке спортсменов-единоборцев.

2. Разработать и апробировать комплекс упражнений «Кроссфит» для общей физической подготовки спортсменов борьбы кураш 19-21 года.

Материалы и методы. В исследовании применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы и интернет-источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики. Исследование проводилось на базе Национального исследовательского университета «Ташкентский институт инженеров ирригации и механизации сельского хозяйства», г. Ташкент, Республика Узбекистан. Участниками эксперимента выступили борцы кураш 19-21 года, поделенные на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек. Исследование проводилось в течение 9 месяцев с сентября 2024 по май 2025 г.

С целью повышения физической и функциональной готовности нами были разработаны восемь комплексов упражнений в формате «Кроссфит», включающих в себя вариацию тренировочной нагрузки для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости (Рисунок 1).

Комплекс № 1. 1. Упор присев (на кулаках, на пальцах) - упор лежа - 30 с. 2. Выпрыгивание из полного приседа - 30 сек. 3. Упор присев (на кулаках, на пальцах) - упор лежа - 30 с. 4. Выпрыгивание из полного приседа - 30 с. Количество подходов - 3. Отдых между подходами - 5 минут	Комплекс № 2. 1. Отжимания - 20 с. 2. Бросок мяча (3 кг, 5 кг) от груди вверх - 20 с. 3. Челночный бег - 20 с. 4. Отжимания - 20 сек. 5. Бросок мяча (3 кг, 5 кг) от груди вверх - 20 с. 6. Челночный бег - 20 с. Количество подходов - 3. Отдых между подходами - 5 мин
Комплекс № 3. 1. Рывок гири левой рукой (8, 16, 24 кг) - 20 с. 2. Прыжки вверх - 20 с 3. Рывок гири правой рукой (8, 16, 24 кг) - 20 с. 4. Прыжки вверх - 20 с. 5. Рывок гири левой рукой (8, 16, 24 кг) - 20 с. 6. Прыжки вверх - 20 с. Количество подходов - 3. Отдых между подходами - 5 мин	Комплекс № 4. 1. Вращения блина (10, 15 кг) над головой - 30 с. 2. Вращения блина на уровне груди (10, 15 кг) влево/вправо - 30 с 3. Толчок блина от груди (10, 15 кг) вперед вверх - 30 с 4. Выпады блин в руках у груди - 30 с. Количество подходов - 3. Отдых между подходами - 5 мин
Комплекс № 5. 1. Присед со штангой с последующим подъемом штанги - 21 раз. 2. Отжимания на брусьях - 15 раз. 3. Присед со штангой с последующим подъемом штанги - 15 раз. 4. Отжимания на брусьях - 15 раз. 5. Присед со штангой с последующим подъемом штанги - 9 раз. 6. Отжимания на брусьях - 15 раз. Количество подходов - 3.	Комплекс № 6. 1. Становая тяга - 10 подходов по 10 раз. Отдых между подходами 1 мин 2. Приседание со штангой - 10 подходов по 10 раз. Отдых между подходами 1 мин. 3. Отжимания на брусьях - 12 раз. 4. Отжимания, с упора лежа - 20 раз.
Комплекс № 7. 1. Отжимания с подъемом гантелей - 21 раз. 2. Отжимания с подъемом гантелей - 15 раз. 3. Отжимания с подъемом гантелей - 9 раз. Количество подходов - 4. Отдых между подходами - 5 минут	Комплекс № 8. 1. Подтягивания - 12 раз. 2. Выпады со штангой - 20 раз. 3. Подтягивания - 9 раз. 4. Выпады со штангой - 20 раз. 5. Подтягивания - 6 раз. 6. Выпады со штангой - 20 раз. 7. Подтягивания - 3 раза. 8. Выпады со штангой - 20 раз. Количество подходов - 3. Отдых между подходами - 5 мин.

Рисунок 1 – Комплексы упражнений «Кроссфит»

В заключительной части тренировочного занятия обязательно включались упражнения на развитие гибкости. Разработанные комплексы упражнений «Кроссфит» планировались 3 раза в тренировочном микроцикле по 120 минут в течение мезоцикла, далее следовал мезоцикл другого содержания комплексов упражнений «Кроссфит», но при этом сохранялось время тренировочных занятий. Рекомендуется применять разработанные комплексы упражнений со спортсменами высокой квалификации.

В экспериментальной группе в план общей физической подготовки на протяжении педагогического эксперимента включались разработанные комплексы упражнений «кроссфит» с вариацией согласно плану. Контрольная группа занималась по общепринятой методике развития общей физической подготовки борцов кураш 19-21 года.

Результаты. С целью выявления эффективности применения разработанных экспериментальных комплексов упражнений «Кроссфит» до и после окончания

эксперимента было проведено контрольное тестирование физической подготовленности борцов кураш контрольной и экспериментальной групп (рисунки 2, 3, 4, 5).

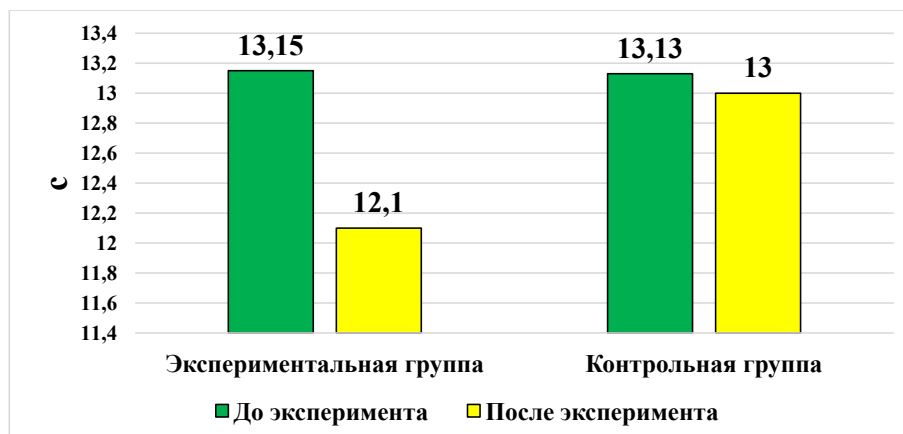


Рисунок 2 – Результаты теста «Бег 100 м» контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

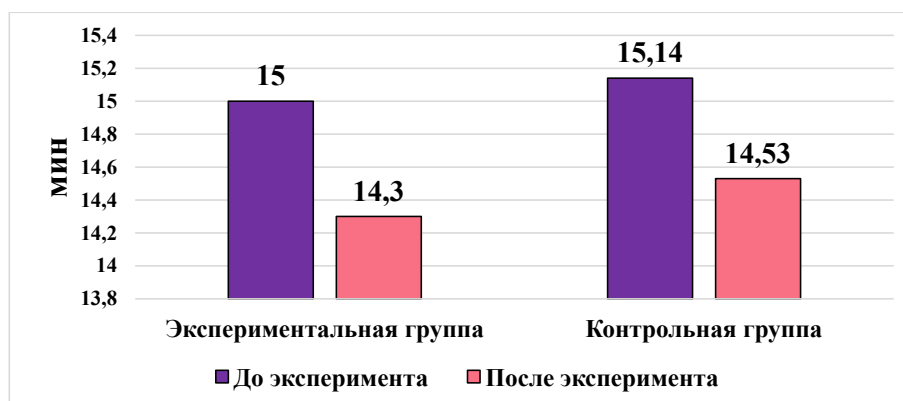


Рисунок 3 – Результаты теста «Бег 3000 м» контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

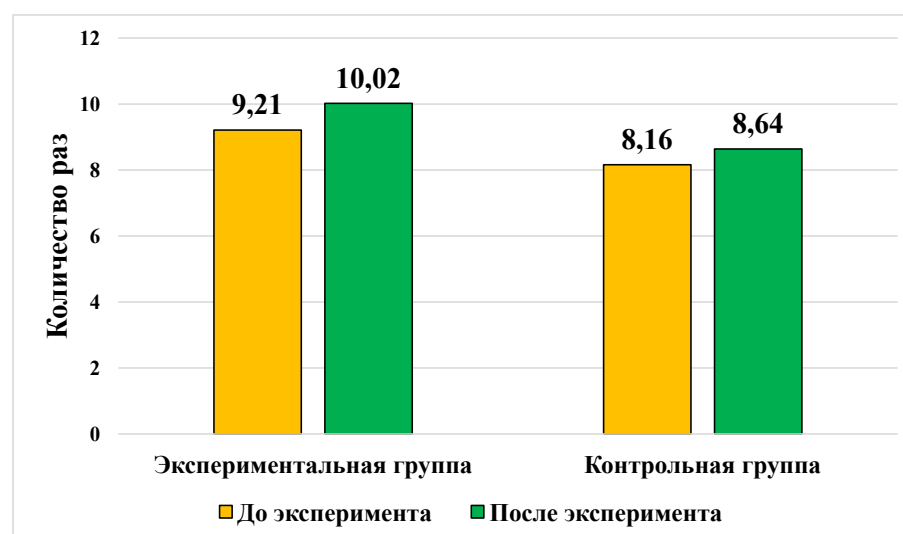


Рисунок 4 – Результаты теста «Подтягивание на перекладине» контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

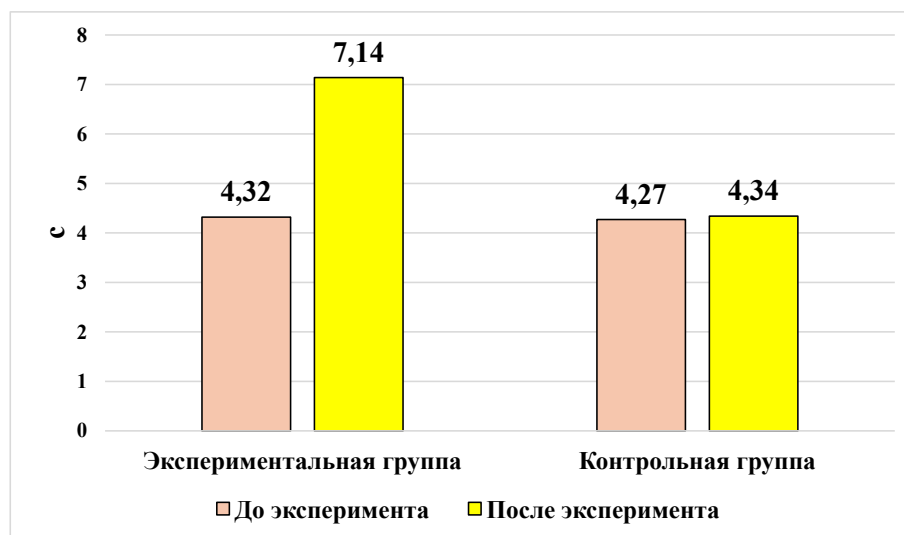


Рисунок 5 – Результаты теста «Проба Ромберга» контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Анализ полученных данных показал, что в начале эксперимента респонденты контрольной и экспериментальной групп показали практически одинаковые результаты по контрольному тестированию физической подготовки, что свидетельствует о равном уровне развития физических качеств. Оценка однородности групп подтверждается коэффициентом вариации меньше 25%.

После окончания эксперимента, спортсмены экспериментальной группы, в учебно-тренировочный процесс которых были включены разработанные комплексы «Кроссфит», продемонстрировали более высокий результат по всем контрольным тестам исследования в сравнении с участниками контрольной группы. Различия оказались статистически значимыми в диапазоне $P < 0,05 - 0,001$, что говорит о положительном влиянии разработанной методики на уровень физической подготовленности борцов кураш 19-21 года.

Обсуждение. Данное исследование было направлено на изучение эффективности применения разработанных комплексов упражнений «Кроссфит» для улучшения уровня общей физической подготовки борцов кураш 19-21 лет. Основные результаты подтвердили нашу гипотезу о том, что применение упражнений «Кроссфит» будет способствовать повышению уровня физической подготовленности. Респонденты экспериментальной группы показали значительное повышение уровня выносливости, силы, ловкости. В частности, результаты бега на 3000 м улучшились на 15 % по сравнению с началом эксперимента, подтягивание на перекладине показало улучшение результата на 9 %, результат пробы Ромберга повысился на 40 %. Значительного улучшения не наблюдалось в изменении уровня быстроты и скоростно-силовых качеств, в частности результат бега на 100 м улучшился на 2 % это можно объяснить тем, что основная нагрузка упражнений «Кроссфит» направлена на воспитание таких качеств как выносливости и сила.

Согласно полученным данным в ходе контрольного тестирования уровня физической подготовки после проведения педагогического эксперимента в контрольной группе спортсмены показали планомерное повышение физических способностей, что объясняется выполнением систематически возрастающей физической нагрузки в процессе выполнения тренировочной программы для спортсменов кураш 19-21 лет. Однако значительного повышения результатов контрольных тестов отмечено не было, по сравнению с результатами, полученными в экспериментальной группе.

В текущем исследовании определено, что при умеренной нагрузке, с учетом возраста занимающихся, физической подготовленности, тренировки физической подготовки на основе упражнений «Кроссфит» оказались эффективными для улучшения двигательных и спортивных навыков борцов кураш 19-21 года.

В результате анализа результатов проведенного исследования тренерам данных спортсменов было предложено внести корректировки в планы тренировочной деятельности, с включением разработанных комплексов упражнений по системе «Кроссфит». А также, в ходе исследований, исследовательской группой было определено включить в разработанные комплексы разноплановые беговые упражнения аэробного и анаэробного характера.

Закключение. Анализа научно-методической литературы и интернет-источников показал необходимость внедрения эффективных методик подготовки с широким направлением развития функциональной и физической готовности к соревновательной деятельности, что будет способствовать достижению наивысших результатов спортсменов. «Кроссфит» – метод направленный на воспитание физических способностей, является перспективным направлением для повышения эффективности и оптимизации физической подготовки единоборцев.

Разработанный и апробированный комплекс упражнений «Кроссфит» обеспечил существенный прирост показателей физической подготовленности у спортсменов кураш 19-21 года: выносливость повысилась на 15%, сила на 9%, координационные способности на 40% соответственно, что свидетельствует о его практической значимости и целесообразности внедрения в учебно-тренировочный процесс. Значительного повышения уровня быстроты разработанные комплексы упражнений «Кроссфит» не вызывают, для решения этой задачи в разработанные нами комплексы упражнений «Кроссфит» мы рекомендуем внести беговые упражнения аэробного и анаэробного характера.

Список источников

- 1 Маманазаров А.А. Виды национальной борьбы и технологии обучения: Учебник. – Бухара: ООО «Бухоро Детерминанты» изд. Камолот, 2023. – 208 с.
- 2 Кулбаев А.Т., Шепетюк М.Н., Тен А.В., Бауржан М.Б., Шепетюк Н.М. Содержание персонифицированного подхода к тренировочно-соревновательной деятельности в казах курес // Теория и методика физической культуры. – 2024. - №78(4). – С.105–114. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2024_4_105.
- 3 Хомичев Ю.Ю., Тараканов Б.И. Перспективы использования многофункционального тренинга (кроссфита) как средства общей физической подготовки в тренировочном процессе молодых борцов // Научные записки университета им. П.Ф. Лесгафа. – 2018. – №160. – С.267–271.
- 4 Керимов Ф.А. Теоретико-методические направления совершенствования содержания и структуры дисциплины спортивная борьба: автореф. ... д. п. н.:13.00.04 / Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – М, 1995. – 53 с.
- 5 Yusupov A.A., Zokirov R.G. The development of Uzbek national wrestling // Research and implementation. – 2025. – Vol.6. - №28. – pp.289-293.
- 6 Avetisyan A.V., Chatinyan A.A., Streetman A.E., Heinrich K.M. The Effectiveness of a CrossFit Training Program for Improving Physical Fitness of Young Judokas: A Pilot Study // Journal Functional Morphology and Kinesiology. – 2022. – №7(83). <https://doi.org/10.3390/jfmk7040083>.
- 7 Nagovitsyn R., Osipov A., Kudryavtsev M., Antamoshkin O., Glinchikova, L. The increase of physical activity in persons using sports grounds for physical training // Human. Sport. Medicine. – Vol.20. - №1. – pp. 100-105. <https://doi.org/10.14529/hsm200112>.
- 8 Rios M., Pyne D.B., Fernandes R.J. The Effects of CrossFit Practice on Physical Fitness and Overall Quality of Life // International journal of environmental research and public health. – 2025. - №22(1). – pp. 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph22010019>.
- 9 Glassman's archive. <https://brokenscience.org/the-glassman-archive/> (дата обращения 2.06.2025).
- 10 The Science Behind CrossFit: Why It's Effective for Strength and Conditioning. <https://www.defined.training/blog/the-science-behind-crossfit-why-its-effective-for-strength-and-conditioning> (дата обращения 4.06.2025).
- 11 The Science Behind CrossFit: How It Improves Fitness Levels. <https://www.crossfitmuse.com/blog/the-science-behind-crossfit-how-it-improves-fitness-levels> (дата обращения 4.06.2025).

- 12 Crossfit. Technique. <https://www.crossfit.com/essentials/technique> (дата обращения 5.06.2025).
- 13 Тангриев А.Ж. Методические особенности применения нетрадиционных средств общей физической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов: Сборник научных статей. К 70-летию факультета физической культуры / под ред. Г.И. Нарскин. - Гомель, 2019. - С. 392-395.

References

- 1 Mamanazarov A.A. Vidy nacional'noj bor'by i tehnologii obuchenija: Uchebnik. – Buhara: ООО «Buhoro Determinanti» izd. Kamolot, 2023. – 208 s.
- 2 Kulbaev A.T., Shepetjuk M.N., Ten A.V., Baurzhan M.B., Shepetjuk N.M. Soderzhanie personificirovannogo podhoda k trenirovochno-sorevnovatel'noj dejatel'nosti v kazah kures // Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury. – 2024. - №78(4). – S.105–114. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2024_4_105.
- 3 Homichev Ju.Ju., Tarakanov B.I. Perspektivy ispol'zovanija mnogofunkcional'nogo treninga (krossfita) kak sredstva obshhej fizicheskoj podgotovki v trenirovochnom processe molodyh borcov // Nauchnye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafa. – 2018. – №160. – S.267–271.
- 4 Kerimov F.A. Teoretiko-metodicheskie napravlenija sovershenstvovanija soderzhaniya i struktury discipliny sportivnaja bor'ba: avtoref. ... d. p. n.:13.00.04 / Vserossijskij nauchno-issledovatel'skij institut fizicheskoj kul'tury i sporta. – M, 1995. – 53 s.
- 5 Yusupov A.A., Zokirov R.G. The development of Uzbek national wrestling // Research and implementation. – 2025. – Vol.6. - №28. – pp.289-293.
- 6 Avetisyan A.V., Chatinyan A.A., Streetman A.E., Heinrich K.M. The Effectiveness of a CrossFit Training Program for Improving Physical Fitness of Young Judokas: A Pilot Study // Journal Functional Morphology and Kinesiology. – 2022. – №7(83). <https://doi.org/10.3390/jfmk7040083>.
- 7 Nagovitsyn R., Osipov A., Kudryavtsev M., Antamoshkin O., Glinchikova, L. The increase of physical activity in persons using sports grounds for physical training // Human. Sport. Medicine. – Vol.20. - №1. – pp. 100-105. <https://doi.org/10.14529/hsm200112>.
- 8 Rios M., Pyne D.B., Fernandes R.J. The Effects of CrossFit Practice on Physical Fitness and Overall Quality of Life // International journal of environmental research and public health. – 2025. - №22(1). – pp. 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph22010019>.
- 9 Glassman's archive. <https://brokenscience.org/the-glassman-archive/> (data obrashhenija 2.06.2025).
- 10 The Science Behind CrossFit: Why It's Effective for Strength and Conditioning. <https://www.defined.training/blog/the-science-behind-crossfit-why-its-effective-for-strength-and-conditioning> (data obrashhenija 4.06.2025).
- 11 The Science Behind CrossFit: How It Improves Fitness Levels. <https://www.crossfitmuse.com/blog/the-science-behind-crossfit-how-it-improves-fitness-levels> (data obrashhenija 4.06.2025).
- 12 Crossfit. Technique. <https://www.crossfit.com/essentials/technique> (data obrashhenija 5.06.2025).
- 13 Tangriev A.Zh. Metodicheskie osobennosti primeneniya netradicionnyh sredstv obshhej fizicheskoj podgotovki v uchebno-trenirovochnom processe junyh dzjudoistov: Sbornik nauchnyh statej. K 70-letiju fakul'teta fizicheskoj kul'tury / pod red. G.I. Narskin. - Gomel', 2019. - S. 392-395.

КҮРЕШТЕГІ ЖАЛПЫ ФИЗИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ ҮШІН «КРОССФИТ» ЖҮЙЕСІНІҢ ТИІМДІЛІГІ

Тангриев А.Ж.

«Ташкент ирригация және ауыл шаруашылығын механикаландыру инженерлері институты» Ұлттық зерттеу университеті,
Ташкент қ., Өзбекстан Республикасы

Хат алмасу үшін автор: Тангриев А.Ж. a.tangriyev@bk.ru

Андатпа. Мақалада 19-21 жас аралығындағы құраш спортшыларының дене шынықтыруындағы функционалды «Кроссфит» жаттығуларына негізделген жаттығулар кешенін орындау нәтижелеріне талдау берілген. Зерттеудің мақсаты көпфункционалды жаттығулардың 19-21 жас аралығындағы спортшылардың дене дайындығына әсерін бағалау болды. Эксперимент нәтижелері бойынша ұсынылған жаттығу кешендері спортшылардың физикалық дамуы мен дайындығына оң әсер етіп, жалпы төзімділік, күш пен ептілік деңгейінің жоғарылауына ықпал ететіні анықталды. Алынған мәліметтер көрсетілген критерийлер бойынша статистикалық маңызды прогресті көрсетеді. Алайда жылдамдықтың айтарлықтай өсуі байқалмады. Бұл сапаны дамыту үшін әзірленген «Кроссфит» жаттығу кешендеріне аэробты және анаэробты жүгіру жаттығуларын қосуды ұсынамыз, бұл спортшылардың физикалық дайындығына әсер ету ауқымын кеңейтеді. Жасалған қорытындылар 19-21 жас аралығындағы Құраш спортшыларын даярлауда «Кроссфит»-ті қолданудың практикалық құндылығы мен әлеуетін көрсетеді.

Түйін сөздер: «Кроссфит», құраш, жалпы дене шынықтыру, тиімділік, дене қасиеттер.

EFFECTIVENESS OF USING THE CROSSFIT SYSTEM FOR GENERAL PHYSICAL TRAINING IN KURASH

Tangriev A.Zh.

National Research University «Tashkent Institute of Irrigation and Agricultural Mechanization Engineers»,
Tashkent, Republic of Uzbekistan

Corresponding author: Tangriev A.Zh. a.tangriyev@bk.ru

Annotation. The article presents an analysis of the results of the implementation of a set of exercises based on functional Crossfit training in the physical training of Kurash athletes aged 19-21. The aim of the study was to assess the impact of multifunctional training on the physical fitness of athletes aged 19-21 years. According to the results of the experiment, it was found that the proposed training complexes have a positive effect on the physical development and training of athletes, contributing to an increase in the level of overall endurance, strength and agility. The data obtained indicates statistically significant progress according to the specified criteria. However, there was no significant increase in speed. To develop this quality, we recommend including aerobic and anaerobic running exercises in the developed Crossfit exercise complexes, which will expand the range of effects on athletes' physical fitness. The conclusions drawn emphasize the practical value and potential of using Crossfit in the training of Kurash athletes aged 19-21.

Key words: Crossfit, kurash, physical preparation, effectiveness, physical qualities.

АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ //

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Тангриев Алишер Жуманазарұлы – педагогика ғылымдарының докторы, «Ташкент ирригация және ауыл шаруашылығын механикаландыру инженерлері институты» Ұлттық зерттеу университеті, Ташкент қ., Өзбекстан Республикасы

Тангриев Алишер Жуманазарович – доктор педагогических наук, Национальный исследовательский университет «Ташкентский институт инженеров ирригации и механизации сельского хозяйства», г.Ташкент, Республика Узбекистан

Tangriyev Alisher Zhumanazarovich – Doctor of Pedagogical Sciences, National Research University «Tashkent Institute of Irrigation and Agricultural Mechanization Engineers», Tashkent, Republic of Uzbekistan

e-mail: a.tangriyev@bk.ru

A MODEL FOR TRAINING HIGHLY QUALIFIED KAYAK AND CANOE ROWERS IN A MACROCYCLE

¹Berezovskaya A.^a, ²Nurtazina J., ³Tanu Shree Yadav[©]

¹Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

²Academy of Physical Education and Sports, Astana, Kazakhstan

³University of Wisconsin-Madison, Madison, United States of America

Corresponding author: Berezovskaya A., berezovskaya170799@gmail.com

Abstract. The article examines the fundamentals of planning the training process for highly qualified kayak and canoe rowers within a macrocycle. It presents a description of a model developed by the authors for preparing elite athletes engaged in kayaking and canoeing throughout the training macrocycle. Based on the analysis of scientific and methodological literature, as well as internet sources, and through the generalization of pedagogical experience, the article identifies key factors that highlight the importance of an integrated approach to planning athletic training in rowing sports. These include performance optimization and overcoming performance plateaus, which often occur in sports when progress in physical and technical indicators—and overall athletic results—stagnates despite continued training efforts. The synthesis of this data formed the foundation for developing a model for training highly qualified kayak and canoe athletes within an annual cycle of training and competition. This model takes into account aspects of physical, technical-tactical, and psychological preparation, distributed according to the periods and stages of the training-competitive process.

Key words: rowing, training model, macrocycle, factors, training process.

Introduction. Along with many problems, the issue of mastery in various fields of human activity is on the agenda in modern Kazakhstan, including physical culture and sports. The health of the generation and the prosperity of the nation are primarily related to physical education and, in particular sports. According to the Concept of Physical Culture and Sports Development of the Republic of Kazakhstan for 2023-2029, a new stage in the development of sports activities will involve the management and organization of a continuous training system for national teams and the country's sports reserve, as well as the promotion and involvement of the population in physical education and amateur sports. These transformations will lead to an increase in the qualitative and quantitative level of sports skills for professional athletes, which in turn will ensure the competitiveness of Kazakhstani athletes in the international sports arena [1].

Rowing plays a significant role in the physical education of Kazakhstan's citizens. This sport is actively developing through children's sports schools and other sports organizations. Rowing training sessions have several goals: to provide active recreation, improve health, enhance the general and specialized physical fitness of the population, and incorporate this discipline into the educational process.

An analysis of foreign scientific research in rowing has shown that many authors consider long-term sports

training to be a complex open system, encompassing technical, tactical, physical, psychological, and theoretical aspects, as well as paying great attention to the recovery process following extreme training and competitive physical exertion. The leading physical qualities, including exceptional endurance, strength, and speed, influence the planning of physical activity during the preparatory stage of the one-year sports training cycle for highly qualified rowers. Among the numerous methods of planning the training process, the block periodization proposed by V.B. Issurin is considered the most rational, as it allows for the consistent development of necessary physical abilities without adverse effects on one another. At the same time, experts express their opinion on the need to take into account the individual characteristics of athletes, calling it one of the leading factors influencing the construction of the training process [2-9].

The need to introduce pedagogical and methodological innovations into the system of sports training is becoming increasingly obvious. The use of innovative approaches aimed at increasing the effectiveness of sports training is of particular importance. Consequently, methodological renewal and pedagogical support are becoming key components of the effectiveness of sports training. It is the systematic approach and the use of innovative methods that ensure the competitiveness of athletes and prepare them for performances at the largest world-class competitions [10-13].

The introduction of modern techniques in rowing is an important aspect of this field's progress. The latest training methods are of great importance because they can enhance the effectiveness of the training process, improve results in competitive activities, particularly in rowing, and help athletes reach new levels. The existing contradictions between the need to train highly qualified, competitive rowing athletes in Kazakhstan and the lack of an effective one-year sports training model underscore the relevance of our research.

The objective of the study. The analysis of the effective model for one-year training of the Kazakhstan national rowing and canoeing team aimed to rationalize the planning of the macrocycle and its subsequent implementation in the training process.

Research Goals:

1. Analysis of scientific literature on the problem of planning sports training in rowing.
2. Identify the main factors influencing the planning process of sports training for highly qualified rowers.
3. To develop a model of sports training for highly qualified rowers for a one-year period.

Materials and Methods. The following methods were used to solve the tasks set: analysis of scientific and methodological literature, observation, analysis, and generalization of pedagogical experience.

To organize the study, a detailed action plan was created, which included the selection of participants, the definition of inclusion and exclusion criteria, the study duration, methods of data collection, and an analysis plan.

Six highly qualified athletes from the national rowing and canoeing team actively participated in the study. The group included both male and female athletes representing various age categories from 18 to 25 years old.

During the study, various factors affecting the athletic performance of rowers were taken into account. Initially, the titles and regalia of each athlete were taken into account, as they can serve as evidence of experience and achievements in a sports career. Additionally, the physical, psychological and tactical characteristics of each athlete were taken into account.

Results. The integration of modern approaches into the rowing training system is a significant step in the development of this discipline. The use of advanced training methods helps to increase the effectiveness of the training process, improve sports results and increase the competitiveness of athletes. These innovations create conditions for achieving new sporting heights in rowing.

During the analysis of scientific and methodological literature and the study of regulatory documents in rowing, we identified factors that show the importance of changing the approach to planning sports training in rowing:

– Performance optimization: Modern training techniques will help maximize an athlete's innate potential and optimize their performance in the competitive process. Research and development of new approaches to athletes' training enable us to identify effective ways to develop various physical qualities, technical skills, and tactical readiness in rowers.

– Overcoming a plateau: In sports, it is not uncommon for an athlete to reach a plateau and his progress stops. The inclusion of new training methods will help overcome this barrier and continue the athlete's development, providing new incentives for the rower's growth and improvement.

– Improved athletic performance: New training approaches will lead to significant improvements in athletic performance. The development of innovative training programs, taking into account the individual characteristics of athletes and utilizing advanced technologies, will help increase the effectiveness of training and achieve high achievements.

– Injury prevention: new training methods contribute to the prevention of sports injuries among rowers. They take into account the safety aspects of athletes, helping to prevent damage associated with an incorrectly constructed training process.

– Motivation and engagement: the introduction of innovations in the training process helps to increase the motivation and engagement of athletes. Diverse and innovative training techniques create a more stimulating and engaging environment, which helps keep athletes motivated throughout the training process.

Examining the training process of rowers on kayaks and canoes in Kazakhstan over various periods of the annual cycle, we suggest that the creation of a training model and the use of new tools can significantly increase the level of physical, technical, mental, and tactical readiness of athletes. This, in turn, can lead to high results in the international arena. We assume that these changes and new approaches will help rowers from Kazakhstan become competitive and successful athletes in international competitions.

Improving the level of physical fitness, especially in terms of developing general and special endurance, muscle strength and coordination of movements, has a key impact on the athletic achievements of canoeists. Effective performance of technical elements, as well as resistance to stress and prolonged efforts are directly related to the level of development of these physical qualities. However, the importance of psychological preparation should not be underestimated. An internal desire to win, the ability to concentrate under competitive pressure, the ability to manage one's emotions and maintain a stable psycho-emotional state play an equally important role in achieving high results. The complex interaction of physical and mental factors allows an athlete to realize his or her potential to the maximum at key moments of competition. Thus, a holistic approach to the training process, including both physical and psychological components, is the basis for the formation of a competitive athlete capable of performing effectively in the international arena.

When drawing up a sports training plan, the coach must take into account the periodization of the athlete's physical development, as well as the individual characteristics of each athlete, considering their body capabilities and the level of physical ability development that is most prominent in rowing. The leading method

in training highly qualified athletes is the variation of physical activity in all its components, such as the number, pace, amplitude, duration, and intensity, as well as the complication or facilitation of the conditions for performing the training load.

With increasing fitness and enhanced functional capabilities of the body, the training potential of the means used inevitably decreases. Therefore, it is necessary to introduce regularly more intense means into the training

process, for example, the intensification and summation of training loads of a certain orientation [7, c. 198].

Based on the data obtained from the analysis of scientific literature and pedagogical observation of the training process of rowers in Kazakhstan, we have developed a model of sports training for a one-year period in three periods: preparatory, competitive, and transitional, by types of sports trainings: technical, tactical, physical and psychological (Figure 1).

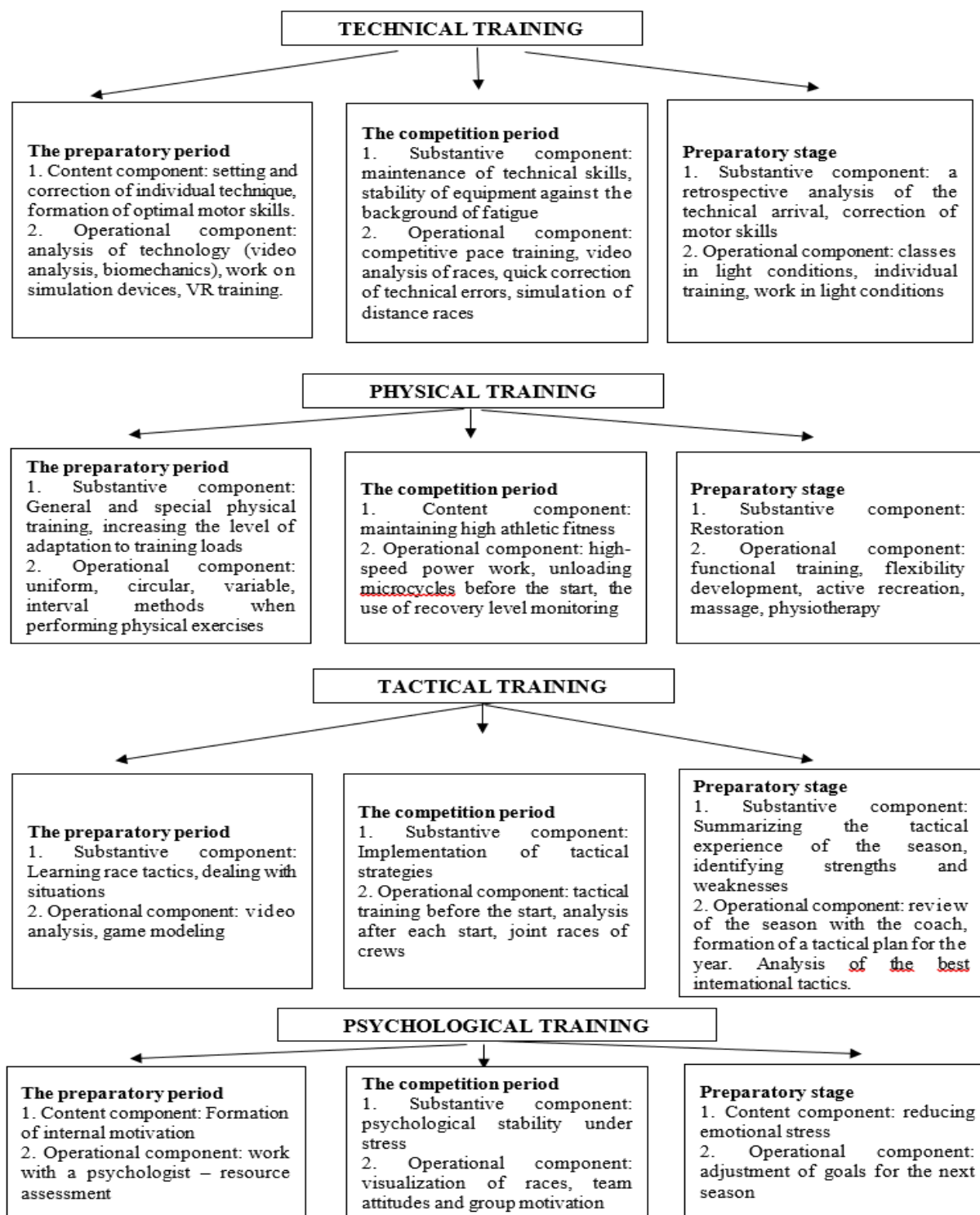


Figure 1 – The model of training highly-qualified rowers in a macrocycle

The advantages of the model we have developed are: individualization of the training process, high feedback, interdisciplinary support, monitoring the effectiveness of the training process, monitoring recovery, participation of athletes in the development of a training plan.

Discussion. Within the framework of the developed model of training highly qualified rowers in an annual cycle, physical training prevails in the autumn-winter period in order to increase maximum strength and hypertrophy of muscle fibers. The following approaches are recommended to ensure monitoring of the dynamics of the results:

1. Regular measurement of training, testing, and competition results;

2. Comparing current results with previous measurements or reference values;

3. The use of specialized tools and technologies, such as GPS sports trackers, heart rate sensors and software that automate the process of measuring and analyzing results.

The monitoring results should be used to evaluate and adjust the training program in accordance with the goals set. This helps the coach and athletes understand how effective the technique is and which aspects need improvement.

The data obtained during the planned control and monitoring points will help identify the strengths and weaknesses of the training program, as well as make appropriate adjustments to the preparatory plan.

In the macrocycle training model developed by us, it is advisable to apply the following methodological approaches to increase the volume and intensity of training loads: gradual increase in volume and intensity, variation of macrocycles during the macrocycle in the direction of the super compensation phase, the use of interval training from high-intensity work of 20 seconds to 2 minutes with rest from 10 seconds to 40 seconds, respectively, individualization according to the speed of recovery of the athletes' body, load planning according to the principle of undulation.

The combination of domestic coaching experience with progressive methods of foreign specialists can play a key role in modernizing the rowers' training system in Kazakhstan. Such a synthesis of approaches opens up prospects for sustainable development of rowing, forming the basis for systemic changes. At the same time, the need for regular monitoring of the implementation of the introduced methods is of particular importance. Constant monitoring, accompanied by analytical understanding of the obtained data, allows for timely adjustment of the training process, taking into account the individual characteristics and specific needs of Kazakhstani athletes. It is this adaptive model that helps to increase the effectiveness of training and achieve stable sports results.

In general, a balanced approach, structured in the model we have developed, based on the analysis of results and flexible adaptation to variable conditions, will allow us to achieve optimal results in training work.

Conclusions. The analysis of scientific and methodological literature has identified the primary

qualities of rowers, including exceptional endurance, speed, and strength. The factors that reflect the need for searching for new techniques and introducing modern approaches in the sports training of highly qualified rowers have been identified. These include optimizing performance and overcoming plateaus. In sports, it is not uncommon for an athlete to reach a plateau were improving athletic performance, preventing injuries, maintaining motivation, and enhancing engagement are key. Based on the analysis of scientific and methodological literature and pedagogical observation of the training process of highly qualified rowers of the national team of Kazakhstan, we have developed a model of a one-year cycle of sports training, which suggests the activities of the coach in the process of planning training for technical, tactical, physical and psychological training for the periods of the macrocycle in the context of the content and process components. The effectiveness of this model is due to its comprehensive approach to the training process. The specifics of rowing, as well as the physiological and psychological aspects of training, were taken into account, which in turn will optimize the load, diversify training programs, and ensure the progressive development of rowers.

The results of the study indicate the high efficiency of the developed methodology in training canoeists. The data obtained demonstrate its practical significance and feasibility of introducing it into the training process of the national team. The methodology can serve as a scientifically substantiated tool for improving the level of sports training, allowing coaches to more accurately plan loads and achieve sustainable growth of results. The study contributes to the development of the theory and practice of training in rowing, substantiating the prospects for further use and improvement of the proposed approach. The results obtained confirm the potential of the methodology not only in the context of current sports practice, but also as a basis for future research aimed at adapting and individualizing the training process. Thus, the developed methodology is a relevant direction in the field of sports science and can be used by both practitioners and scientists in order to improve the effectiveness of sports training.

At this stage, we have developed a training model for kayakers and canoes; however, several pressing issues remain that require further study. First, it is important to conduct a more extensive study, which will involve a larger number of athletes. This will enable more reliable and generalized results that can be applied to a wide range of rowers, regardless of their training level or age. A large sample of athletes will also help to identify more accurate patterns and trends regarding the impact of the chosen technique on their athletic achievements.

Gratitude. The authors express their sincere gratitude to translator Gulmira Shapiyeva, Senior Lecturer of the Academy of Physical Education and Mass Sports, for her assistance in translating and editing the article.

References

- 1 Resolution of the Government of the Republic of Kazakhstan dated March 28, 2023, No. 251. On the approval of the Concept for the Development of Physical Culture and Sports in the Republic of Kazakhstan for 2023–2029. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251> (resource access date 20.05.2025).
- 2 Omelchenko E.S. Organisational and methodological aspects of experimental training programs for athletes lightweight in academic rowing // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2014. – Vol.4. – pp. 27-33.
- 3 Kleshnev V. Boat acceleration, temporal structure of the stroke cycle, and effectiveness in rowing // Sports Engineering and Technology. – 2010. – Vol.224. – pp. 63-74. DOI: 10.1243/17543371JSET40.
- 4 Issurin V.B. Block Periodization of Sports Training. – Moscow: «Sovetsky Sport», 2010. – 281 p.
- 5 Zamotin T.M., Verlin S.V. Multicycle Planning Structure for the Training of Highly Qualified Rowers // Science and Sport: Current Trends. – 2016. – Vol.12. – №3. – pp. 31–35.
- 6 Zhong Yu., Weldon A., Casado A., González-Mohino F., González Ravé J.M., Cao Y., Zheng H., Yin M., Xu K., Li Yo. Training-Intensity Distribution, Volume, Periodization, and Performance in Elite Rowers: A Systematic Review // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2025. – Vol.20. – pp. 610-621.
- 7 Kvashuk P.V., Semayeva G.N., Maslova I.N. Dynamics of Training Load Volumes of Canoe and Kayak Rowers of Different Qualifications in a Long-Term Perspective // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. – 2022. – №2(204). – pp. 196–199.
- 8 Kolotsei K.K., Ovdienko K.E., Garbar A.A. Fundamentals of Structuring the Training Process in Large Macrocycles in Canoe and Kayak Rowing / 10th International Scientific and Practical Conference «Current Issues of Physical Education, Sports and Tourism»: Proceedings. – Mozyr, 2024. – pp. 139–141.
- 9 Chertov O.V. Improvement of Training Loads in Canoe and Kayak Rowing Aimed at Developing Maximum Oxygen Consumption / 13th International Scientific and Practical Conference «Physical Culture, Sport, Health and Longevity»: Proceedings. – Taganrog, 2024. – pp. 65–71.
- 10 Platonov V.N. The System of Training Athletes in Olympic Sports. General Theory and Its Practical Applications: Textbook [for coaches]. — Kyiv: Olympic Literature, 2015. — Vol.1 — 680 p.
- 11 Zharmenov D.K. Optimization of Pre-Start States of Highly Qualified Kayak and Canoe Rowers: PhD Dissertation: 8D01401 / Kazakhstan Academy of Sport and Tourism. – Almaty, 2020. – 189 p.
- 12 Ray S. The Canoe Handbook: Techniques for Mastering the Sport of Canoeing. — Mechanicsburg, PA: Stackpole Books, 1992. <https://archive.org/details/canoehandbooktec00rays/page/n7/mode/2up>.
- 13 Petrone, N., Isotti A., Guerrini G. Biomechanical Analysis of Olympic Kayak Athletes During Indoor Paddling // International Conference on the Engineering of Sport. – 2006. – №9(2). – pp. 413-418.

МАКРОЦИКЛДЕ БАЙДАРКА МЕН КАНОЭДЕ ЖОҒАРЫ БІЛІКТІ ЕСКЕКШІЛЕРДІ ДАЙЫНДАУ МОДЕЛІ

¹Березовская А.А.^а, ²Нуртазина Ж.К., ³Tanu Shree Yadav[®]

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

²Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан

³Мадисондағы Висконсин университеті, Мэдисон қ., Америка Құрама Штаттары

Хат алмасу үшін автор: Березовская А.А. berezovskaya170799@gmail.com

Аңдатпа. Мақалада макроциклдегі байдарка мен каноэде жоғары білікті ескекшілердің оқу-жаттығу үдерісін жоспарлау негіздері қарастырылады. Оқу үдерісінің макроциклінде байдарка мен каноэде есумен айналысатын жоғары білікті спортшыларды даярлаудың авторлар әзірлеген моделінің сипаттамасы ұсынылған. Ғылыми-әдістемелік әдебиеттер мен интернет көздерін талдау, педагогикалық тәжірибені жалпылау нәтижесінде ескек есу спортында спорттық дайындықты жоспарлаудың кешенді тәсілінің маңыздылығын көрсететін факторларды анықтау беріледі: өнімділікті оңтайландыру, физикалық, техникалық көрсеткіштердегі және жалпы спорттық нәтижедегі прогресс тоқтаған кезде спортта жиі пайда болатын үстірттерді жеңу, оқу іс-әрекетінің жалғасуына қарамастан. Деректерді талдауды жалпылау жаттығу-жарыс қызметінің кезеңдері мен кезеңдеріне сәйкес бөлінген физикалық, техникалық-тактикалық және психологиялық дайындық аспектілерін ескере отырып, жаттығу-жарыс қызметінің жылдық циклінде байдарка мен каноэде жоғары білікті ескекшілерді даярлау моделін қалыптастыруға негіз болды.

Түйін сөздер: ескек есу, дайындық моделі, макроцикл, факторлар, жаттығу үдерісі.

МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ В МАКРОЦИКЛЕ

¹Березовская А.А.^а, ²Нуртазина Ж.К., ³Tanu Shree Yadav[®]

¹Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

²Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан

³Висконсинский университет в Мадисоне, г. Мэдисон, Соединенные Штаты Америки

Автор для корреспонденции: Березовская А.А., berezovskaya170799@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются основы планирования учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных гребцов на байдарке и каноэ в макроцикле. Представлено описание разработанной авторами модели подготовки спортсменов высокой квалификации, занимающихся греблей на байдарках и каноэ в макроцикле тренировочного процесса. В результате анализа научно-методической литературы и интернет-источников, обобщения педагогического опыта дается определение факторов, отражающих значимость комплексного подхода к планированию спортивной подготовки в гребном спорте: оптимизация производительности, преодоление плато, которое нередко возникает в спорте, когда прогресс в физических, технических показателях и, в целом, спортивного результата, останавливается, несмотря на продолжение тренировочной деятельности. Обобщение анализа данных послужило основой для формирования модели подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарке и каноэ в годичном цикле тренировочно-соревновательной деятельности, с учетом аспектов физической, технико-тактической и психологической подготовки, распределенных в соответствии с периодами и этапами тренировочно-соревновательной деятельности.

Ключевые слова: гребля, модель подготовки, макроцикл, факторы, тренировочный процесс.

АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // **INFORMATION ABOUT THE AUTHORS**

Березовская Анастасия Александровна – Қазақ спорт және туризм академиясының 2 курс магистранты, Алматы қ., Қазақстан.

Березовская Анастасия Александровна – магистрантка 2 курса Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан.

Berezovskaya Anastasia - 2nd year undergraduate student, Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan.

e-mail: berezovskaya170799@gmail.com

Нуртазина Жанат Капезкызы – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан

Нуртазина Жанат Капезкызы – кандидат педагогических наук, доцент, Академия физической культуры и массового спорта, г.Астана, Казахстан

Nurtazina Janat – Academy of Physical Education and Mass Sports, Astana, Kazakhstan

e-mail: janat9@mail.ru

Tanu Shree Yadav – философия докторы (PhD), Висконсин-Мэдисон университетінің оқытушы көмекшісі, Мэдисон қ., Америка Құрама Штаттары.

Tanu Shree Yadav – доктор философии (PhD), ассистент преподавателя Висконсинского университета в Мэдисоне, Мэдисон, Соединенные Штаты Америки.

Tanu Shree Yadav – Ph.D. in yoga, teaching Assistant, University of Wisconsin-Madison, Madison, United States of America.

e-mail: tsyadav@wisc.edu

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-9280-3112>

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОПРИОЦЕПТИВНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ В ПАРА ДЗЮДО В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

¹Телемгенова А.М.¹, ²Шепетюк М.Н., ¹Таширов А.Ж., ¹Кубашева Н.Д., ²Акмалиев А.Ж.

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

²Казахский национальный исследовательский технический университет, г.Алматы, Казахстан

Автор для корреспонденции: Телемгенова А.М. t.a.m_aiko@inbox.ru

Аннотация. Актуальность проведенного исследования обусловлена ограниченными возможностями зрительных анализаторов у пара дзюдоистов, что придает особое значение мышечной чувствительности в тренировочной и соревновательной деятельности в процессе выполнения технико-тактических действий как в рамках тренировочного процесса, так и в ходе соревновательной деятельности. Авторами проведен анализ взаимосвязи мышечно-суставной чувствительности с выполнением различных физических действий пара дзюдоистами в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, обоснованы важные составляющие развития и совершенствования координационных способностей, имеющих особую значимость в достижениях спортсменов пара дзюдо с ограниченными возможностями зрения, особенно в условиях принятия решения в быстроменяющейся ситуации. В статье аргументировано обосновывается взаимосвязь мышечно-суставной чувствительности с биомеханическими основами технико-тактической подготовки пара дзюдоистов такими показателями как площадь опоры, общий центр тяжести, реакция на усилия и передвижения соперника, угол устойчивости в направлении его усилий. В работе изложены результаты исследований о влиянии упражнений, направленных на повышение физических возможностей спортсменов, на чувство мышечных усилий и пространственных параметров движений и предложены, рекомендации по составлению содержания тренировочных занятий на заключительном этапе предсоревновательного периода.

Ключевые слова: координация, тренировочные занятия, соревнования, пара дзюдо, технико-тактические действия, содержание тренировки, мышечно-суставная чувствительность.

Введение. Организация занятий физической культурой и конкретными видами спорта для людей с ограниченными возможностями сегодня имеет важное значение в связи с увеличением количества занимающихся различными физическими упражнениями и видами спорта, а также с повышением спортивных результатов в паралимпийском спорте [1]. Анализ штатного состава сборных команд по пара спорту показал. Система научно-методического обеспечения подготовки паралимпийцев в Республике Казахстан сегодня практически отсутствует требует разработки и внедрения в практику. В командах нет постоянно работающих специалистов педагогов-исследователей, психологов, физиотерапевтов, опытных врачей, владеющих информацией о специфических особенностях подготовки в пара дзюдо, особенностях адаптации различных систем организма пара спортсменов к физическим нагрузкам на этапах подготовки в многолетнем и годичных циклах. Решение вопросов сопровождения подготовки поможет добиться более эффективного контроля за тренировочной и соревновательной деятельности.

Важное значение в подготовке паралимпийцев имеет изучение и совершенствование технико-тактической подготовки, особенно для спортсменов с полным отсутствием или ограничением зрительного контроля. В пара дзюдо это имеет значительную роль, так как совершенствование технико-тактических действий, во всех видах спорта, практически строится на совершенствовании координационных способностей [2]. В проявлении координационных способностей особую роль играют точность эффективных импульсов, поступающих от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного анализатора, оперативности и эффективности обработки полученных данных центральной нервной системой [3]. Мышечно-суставная чувствительность играет важнейшую роль в формировании и совершенствовании технико-тактической подготовки пара спортсменов. В связи с ограниченными возможностями работы зрительного анализатора, эффективное применение координационных способностей в пара дзюдо, так и в других видах спорта во многом зависит от двигательной мышечной памяти [4, 5].

Моторная память высококвалифицированных пара дзюдоистов содержит умения и навыки, которые успешно применяются при овладении новыми действиями, выполнении изученных технико-тактических действий в условиях ограничения времени и пространства, в состоянии утомления, при противоборстве с различными соперниками. Большой объем моторной памяти пара дзюдоистов дает возможность выбора необходимых действий в конкретной быстро меняющейся ситуации и эффективного их применения.

Успешное выступление в пара дзюдо обосновывается умением мобилизоваться в процессе соревновательной деятельности, отсутствием страхов перед противниками и отрицательных переживаний в связи с физическими и психологическими нагрузками [6]. Для создания уверенного соревновательного настроя необходимо довести до максимально возможного уровня проприоцептивную чувствительность спортсмена к началу соревновательных поединков, что позволит контролировать свои действия и действия противника в самых разнообразных ситуациях соревновательного поединка несмотря на отсутствие (J1) или ограничение зрения (J2) [7, 8].

Направленное развитие мышечно-суставной чувствительности будет эффективным при выполнении разнообразных упражнений широкой вариативности, различных динамических и пространственно-временных характеристик и вовлечения в работу конкретных мышц и суставов, в зависимости от реальной ситуации.

Важными факторами, определяющими координационные способности и мышечно-суставную чувствительность, являются внутри- и межмышечная координация, механизм нервно-мышечной передачи импульсов, адаптация деятельности различных анализаторов к действиям в пара дзюдо, способности проявления двигательных реакций и пространственно-временных антиципаций в быстро изменяющихся ситуациях. В пара дзюдо наиболее значимыми являются сохранение равновесия, статодинамическая устойчивость, способность к перестройке движений, ориентирование в пространстве.

Для повышения эффективности выполнения технико-тактических действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях необходимо стремиться к улучшению мышечно-суставной чувствительности за счет подбора физических упражнений и тренировочных заданий. С целью определения влияния на мышечно-суставную чувствительность различных программ тренировки, нами проведены исследования со спортсменами национальной сборной команды Республики Казахстан по пара дзюдо, по влиянию содержания средств тренировки на проприоцептивную чувствительность спортсменов.

Цель исследования - определить влияние на мышечно-суставную чувствительность тренировочных занятий по физической подготовке высококвалифицированных пара дзюдоистов.

Задачи исследования:

- определить влияние тренировочных заданий по физической подготовке на чувство мышечных усилий спортсменов пара дзюдо;

- проанализировать показатели тестирования параметров пространственных движений пара дзюдо в период учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке.

Материалы и методы. Анализ научно-методических публикаций, анкетирование, педагогический анализ содержания тренировочного процесса, динамометрия, тестирование чувства мышечных усилий и параметров пространственных движений для определения проприоцептивной чувствительности спортсменов, методы математической статистики [9-11].

Исследования проводились с 1 по 7 июля 2024 года в период проведения учебно-тренировочного сбора по физической подготовке национальной сборной команды Республики Казахстан по пара дзюдо на озере Иссык-Куль (Кыргызстан). В тестировании принимали участие 19 спортсменов 12 мужчин, 7 женщин, из них ЗМС – 1, МСМК – 8, МС – 7, КМС – 3 до и после тренировочной нагрузки в единой группе. Исследования проводились с высококвалифицированными спортсменами на этапе подготовки к Паралимпийским играм.

Чувство мышечных усилий определяли, используя ручной динамометр. Спортсмены выполняли одну попытку для определения максимальных (F_{max}) силовых возможностей рабочей руки и три попытки с целью выполнения усилий в 50% от максимального без участия зрения ($F_{1/2}$). По полученным результатам определяли средний показатель 50% от максимальных усилий (F_{cp}), соотношение среднего (F_{cp}) к максимальному (F_{max}) и давали оценку согласно утвержденных рекомендаций В.Л. Марищука В.Л. [11, с. 256].

Чувство параметров пространственных движений определялось по утвержденной методике проведения кинематометрии. Тестирование выполнялось на кинематометре М.И. Жуковского. Спортсмены выполняли отведение руки трижды с открытыми глазами на 25° , а затем трижды с закрытыми, далее вычислялось среднее арифметическое трех попыток с закрытыми глазами, определялось соотношение между средним показателем по малым амплитудам 25° и оценивался результат [11, с. 304].

Спортсмены, не имеющие зрения, относящиеся к категории J1, выполняли 3 пробных отведения руки с участием исследователя. Аналогичная процедура была проведена с отведением руки на большие амплитуды 75° .

Результаты. Предварительное тестирование по определению показателей чувства мышечных усилий и параметров пространственных действий было проведено 1 июля 2024 года (Таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования чувства мышечных усилий пара дзюдоистов (1.07.2024 г.)

№	ФИО	Fmax, кг	F1/2, кг	F1/2, кг	F1/2, кг	F ср, кг	Fср./max	Оценка
1	Ш.Ж.	62	32	32	30	31,3	0,504	плохое
2	У.Е.	50	40	20	30	30	0,600	н/среднего
3	А.Б.	58	40	32	32	38,6	0,665	оптимальное
4	О.С.	34	20	14	12	15,3	0,450	плохое
5	Ш.Е.	54	42	30	34	35,3	0,653	оптимальное
6	Ш.Д.	42	30	30	24	28	0,666	оптимальное
7	А.А.	42	20	24	36	26,6	0,633	оптимальное
8	Т.Т.	46	22	26	24	24	0,521	плохое
9	А.Т.	52	48	26	20	31,3	0,601	среднее
10	М.Р.	50	34	14	32	26,6	0,532	плохое
11	Н.А.	62	54	30	40	41,3	0,666	оптимальное
12	С.Г.	58	18	18	22	19,3	0,332	плохое
13	Р.З.	64	40	44	42	42	0,656	оптимальное
14	Ф.Д.	42	16	26	22	21,3	0,507	плохое
15	К.Д.	38	20	22	20	21	0,552	н/среднего
16	Г.А.	46	30	28	40	32,6	0,708	оптимальное
17	Т.А.	40	10	22	22	18	0,450	плохое
18	М.А.	30	24	26	26	25,3	0,843	н/среднее

Анализ тестирования показал, что у семи спортсменов чувство мышечных усилий находилось на оптимальном уровне (5 мужчин, 2 женщины), на среднем уровне оценки - у одного мужчины, ниже среднего - у одного мужчины и трех женщин, у пяти мужчин и двух женщин уровень чувства мышечных усилий был оценен на уровне «плохо».

Предварительная оценка чувства параметров пространственных движений по малым и большим амплитудам была проведена 1 июля 2024 года, что отражено в таблице 2. Результаты определялись по утвержденной шкале оценок: 0,951-1,0 – отлично; 0,950-0,851 – хорошо; 0,850-0,751 – удовлетворительно; 0,750 и менее – неудовлетворительно.

Таблица 2 - Результаты тестирования чувства пространственных параметров движений пара дзюдоистов (1.07.2024 г.)

№	ФИО	Малые амплитуды (25°)						Большие амплитуды (75°)					
		1	2	3	$\bar{X}$	ЧП	Оценка	1	2	3	$\bar{X}$	ЧП	Оценка
1	Ш.Ж.	26	29	25	26,7	1,068	хорошо	69	75	64	69,3	0,924	хорошо
2	У.Е.	31	26	23	26,7	1,068	хорошо	79	71	72	74	0,986	отлично
3	А.Б.	27	22	28	25,7	1,028	отлично	78	75	80	77,7	1,036	отлично
4	О.С.	23	28	25	25,3	1,012	отлично	63	74	76	71	0,946	хорошо
5	Ш.Е.	32	27	26	28,3	1,132	хорошо	77	80	73	76,7	1,022	отлично
6	Ш.Д.	21	25	24	23,3	0,932	хорошо	76	77	78	77	1,026	отлично
7	А.А.	27	21	32	26,7	1,068	хорошо	67	83	73	74,3	0,990	отлично
8	Т.Т.	24	28	29	27	1,080	хорошо	72	77	77	75,3	1,004	отлично
9	А.Т.	21	20	27	22,7	0,908	хорошо	72	77	77	75,3	1,004	отлично
10	М.Р.	20	20	23	21	0,840	хорошо	70	72	73	71,7	0,956	отлично
11	Н.А.	29	29	26	28	1,12	хорошо	76	71	84	77	1,026	отлично
12	С.Г.	25	25	26	25,3	1,012	отлично	76	77	76	76,3	1,017	отлично
13	Р.З.	24	25	25	24,7	0,988	отлично	78	74	76	76	1,013	отлично
14	Ф.Д.	22	23	26	23,7	0,948	хорошо	69	73	72	71,3	0,950	хорошо
15	Г.А.	22	23	26	23,7	0,948	хорошо	76	74	74	74,7	0,996	отлично
16	Т.А.	24	27	25	25,3	1,012	отлично	85	66	79	76,7	1,022	отлично
17	М.А.	25	25	24	24,7	0,988	отлично	76	75	74	75	1	отлично
18	К.Д.	25	25	25	25	1	отлично	75	75	77	75	1	отлично

Примечание: ЧП – чувство параметров

Результаты тестирования по определению чувства параметров пространственных движений по малой амплитуде 25° показали, что оценка «отлично» зафиксирована у трех мужчин и пяти женщин, оценка «хорошо» - у девяти мужчин и двух женщин.

В тестах по определению чувства параметров пространственных движений по большой амплитуде 75° оценка «отлично» зафиксирована у десяти мужчин и шести женщин, а «хорошо» у двух мужчин и одной женщины.

Содержание тренировочных занятий состояло из физических упражнений на совершенствование общей и специальной физической подготовки, в том числе с использованием отягощений, тренажеров, резиновых жгутов и заданий с партнером, по плану тренерского совета национальной

сборной команды Республики Казахстан по парадзюдо.

Повторное тестирование по определению чувства мышечных усилий было проведено 7 июля 2024 года, после завершения недельного тренировочного цикла (Таблица 3).

Таблица 3 - Результаты тестирования чувства мышечных усилий пара дзюдоистов после эксперимента (7.07.2024 г.)

№	ФИО	Fmax, кг	F1/2, кг	F1/2, кг	F1/2, кг	F ср, кг	Fcp./max	Оценка
1	Ш.Ж.	58	14	38	20	24	0,413	плохое
2	У.Е.	56	36	36	30	34	0,607	среднее
3	А.Б.	54	44	34	28	35,3	0,653	оптимальное
4	О.С.	32	18	12	10	13,3	0,415	плохое
5	Ш.Е.	50	38	26	30	31,3	0,626	среднее
6	Ш.Д.	46	24	24	24	24	0,521	плохое
7	А.А.	36	26	24	22	24	0,666	оптимальное
8	Т.Т.	48	10	22	28	20	0,416	плохое
9	А.Т.	62	48	34	14	32	0,516	плохое
10	М.Р.	52	38	14	32	28	0,538	плохое
11	Н.А.	62	24	36	24	28	0,451	плохое
12	С.Г.	56	26	16	26	22,6	0,403	плохое
13	Р.З.	62	42	44	44	43,3	0,698	оптимальное
14	Ф.Д.	40	26	26	28	26,6	0,665	оптимальное
15	К.Д.	36	20	14	18	17,3	0,480	плохое
16	Г.А.	42	28	24	26	26	0,619	среднее
17	Т.А.	38	14	20	20	18	0,473	плохое
18	М.А.	30	20	24	20	21,3	0,710	оптимальное

Результаты тестирования чувства мышечных усилий показали, что оптимальное состояние наблюдается у двух мужчин и трех женщин, «среднее» отмечено у двух мужчин и одной женщины, «плохое» - у семи мужчин и трех женщин. Количество спортсменов, чьи мышечные усилия были оценены как «плохо» в

сравнении с первым тестированием, проведенным 1 неделей ранее, увеличилось с 7 до 11, а оптимальное состояние уменьшилось с 7 до 5.

Повторное тестирование по определению чувства параметров пространственных движений было проведено 7 июля 2024 года (Таблица 4).

Таблица 4 - Результаты тестирования чувства пространственных параметров движений пара дзюдоистов после эксперимента 7.07.2024 г.

№	ФИО	Малые амплитуды (25°)						Большие амплитуды (75°)					
		1	2	3	Х	ЧП	Оценка	1	2	3	Х	ЧП	Оценка
1	Ш.Ж.	25	23	22	23,3	0,932	отлично	75	77	74	75,3	1,004	отлично
2	У.Е.	26	26	26	26	1,04	отлично	75	73	75	74,3	0,990	отлично
3	А.Б.	29	27	25	27	1,08	хорошо	72	76	76	74,7	0,996	отлично
4	О.С.	25	30	27	27,3	1,092	хорошо	65	76	78	73	0,973	отлично
5	Ш.Е.	28	26	26	26,7	1,068	хорошо	75	77	71	74,3	0,990	отлично
6	Ш.Д.	21	25	25	23,7	0,948	хорошо	73	75	76	74,7	0,996	хорошо
7	А.А.	25	25	25	25	1	отлично	69	72	80	73,7	0,982	отлично
8	Т.Т.	25	25	25	25	1	отлично	64	75	73	70,7	0,942	отлично
9	А.Т.	22	25	24	23,7	0,948	хорошо	71	76	71	72,7	0,969	отлично
10	М.Р.	23	25	24	24	0,96	отлично	81	72	71	74,7	0,996	отлично
11	Н.А.	23	28	24	25	1	отлично	68	71	69	69,3	0,924	хорошо
12	С.Г.	23	23	27	24,3	0,972	отлично	75	70	71	72	0,960	отлично
13	Р.З.	26	25	28	26,3	1,052	хорошо	69	71	70	70	0,933	хорошо
14	Ф.Д.	23	25	28	25,3	1,012	отлично	74	77	74	75	1	отлично
15	Г.А.	25	28	26	26,3	1,052	хорошо	79	74	73	75,3	1,004	отлично
16	Т.А.	27	25	25	25,7	1,028	отлично	73	78	74	75	1	отлично
17	М.А.	23	26	22	23,7	0,948	хорошо	75	74	74	74,3	0,990	отлично
18	К.Д.	26	24	26	25,7	1,028	отлично	74	76	74	74,7	0,996	отлично

Результаты по малой амплитуде 25°, показали, что оценки «отлично» у десяти спортсменов, а хорошо у девяти. По большой амплитуде 75° «отличных» показателей 16, а хороших 3. Сравнительный анализ тестирований, проведенных 1 и 7 июля показал увеличение до 10 показателей с оценкой «отлично» и уменьшение показателей с оценкой «хорошо» до 9 по малой амплитуде 25°, а показатели по большой амплитуде 75° остались без изменений: «отлично» - 16, «хорошо» - 3. Результаты обследований позволяют нам сделать заключение, что содержание занятий по физической подготовке незначительно влияет на чувство параметров пространственных движений по малой амплитуде 25° и не оказывает влияния по большой амплитуде движений 75°.

Обсуждение. Сравнительный анализ тестирований, проведенных 1 и 7 июля 2024 года со спортсменами пара дзюдо позволяет нам говорить о том, что содержание тренировочного процесса, направленного на совершенствование физической подготовленности, неоднозначно сказалось на показателях чувства мышечных усилий, чувства пространственных параметров движений обследуемых. Из данных таблицы 5 видим, что в показателях чувства мышечных усилий существенных изменений не произошло $t = 1,3$, $P > 0,5$. В отношении чувства пространственных параметров движений отмечается, что по малым амплитудам достоверных изменений не произошло $t = 0,17$, $P > 0,05$, а по большим амплитудам получены достоверные изменения $t = 7,5$, $P < 0,01$, что свидетельствует, с одной

стороны, о том, что чувствительность к большим амплитудам более важна, чем к меньшим амплитудам, а с другой стороны, что характеризует специфику двигательной деятельности в дзюдо и особенно для пара дзюдоистов. В целом, несмотря на непродолжительный период между обследованиями, можно отметить, что проприоцептивная чувствительность имеет существенное значение в тренировочно-соревновательной деятельности пара дзюдоистов. Определение изменения мышечных усилий и восприятия малых дистанций требует более длительного периода для проведения исследований в динамике.

Для пара дзюдоистов показатели мышечно-суставной чувствительности имеют важное значение, в виду отсутствия (J1) или ограничения (J2) зрительного контроля, поэтому на заключительных этапах предсоревновательной подготовки необходимо строго контролировать количество заданий по физической подготовке и особенно величины отягощений в выполняемых упражнениях, чтобы в период соревнований проприоцептивная чувствительность находилось на оптимальном уровне для проведения технико-тактических действий в условиях соревновательной борьбы. Применение большого количества силовых упражнений, по итогам проведенных тестирований, ухудшили показатели чувства мышечных усилий, что может отрицательно сказаться на выполнении необходимых действий в условиях постоянно изменяющихся соревновательных ситуаций, свойственных видам спортивной борьбы, и пара дзюдо – не исключение (Таблица 5).

Таблица 5 – Различия между показателями чувства мышечные усилий (ЧМУ) и чувством пространственных параметров движений (ЧППД) до и после недельного цикла тренировок по физической подготовке ($n = 18$)

Показатель психомоторной сферы	Первое измерение		Второе измерение		t	P
	$\bar{X}_1$	S_1	$\bar{X}_2$	S_2		
ЧМУ, кг	27,5	0,11	25,4	1,6	1,3	$>0,05$
ЧППД-25°	25,2	2,0	26,5	1,1	0,17	$>0,01$
ЧППД-75°	74,6	2,3	81,7	1,6	7,5	$<0,01$

Примечание: ЧМУ – чувство мышечных усилий; ЧППД-25 – чувство параметров пространственных движений по малым амплитудам 25°; ЧППД-75 – чувство параметров пространственных движений по большим амплитудам 75°

В обследовании приняли участие высококвалифицированные спортсмены Национальной сборной Республики Казахстан по пара дзюдо при подготовке к Паралимпийским играм в г. Париже 2024 г. В результате проведенного исследования установлено, что изменения в показателях чувства мышечных усилий не достигли статистически значимого уровня ($t = 1,3$; $P > 0,05$), тогда как изменения в показателях ЧППД-25 ($t = 0,17$; $p < 0,05$) и ЧППД-75 ($t = 7,5$; $p < 0,01$) являются статистически достоверными.

Заключение. Планирование тренировочного процесса в пара дзюдо и выбор тренировочных средств должно проводиться с учетом обеспечения повышенных требований к деятельности анализаторов в отношении точности динамических и пространственно-временных параметров движений, что суще-

ственно повышает мышечное чувство и возможность эффективно применять технико-тактические действия с учетом особенностей специфики тренировочно-соревновательной деятельности.

Выполнение предложенного планирования содержания тренировочных нагрузок на этапе предсоревновательной подготовки усиливает функции проприоцептивной чувствительности и способствует повышению эффективности управления динамическими, пространственными и временными параметрами движений пара дзюдоистов. Важно учитывать влияние нагрузок на такие специфические факторы как площадь опоры, умение своевременно создать большой угол устойчивости в нужном направлении, снизить общий центр тяжести, умение адекватно реагировать на выполнение необходимых действий в сложившихся

условиях соревновательных ситуаций, влияющих на качество выполнения технико-тактических действий. Показатели важны для эффективного проведения технико-тактических действий в условиях соревнований.

Результаты проведенных исследований со спортсменами пара дзюдо по определению влияния на мышечно-суставную чувствительность тренировочных занятий по физической подготовке позволили нам сделать следующие выводы:

– тренировочные занятия, направленные на физическую подготовленность, снижают показатель чувства мышечных усилий, которое очень важно в пара дзюдо, поэтому на заключительном этапе предсоревновательной подготовки необходимо уменьшить количество заданий по физической подготовке и строго контролировать величину отягощений в выполняемых упражнениях;

– на показатели чувство параметров пространственных движений по малой 25° и большой амплитуде 75° тренировочные задания по улучшению физической подготовки практически не влияют;

– при планировании заключительного этапа предсоревновательной подготовки необходимо ограничить или исключить применение тренировочных заданий направленных на повышение силовых возможностей, так как они отрицательно влияют на проприоцептивную чувствительность пара дзюдоистов как мужчин, так и женщин;

– предложенные рекомендации по планированию содержания тренировок позволят улучшить проприоцептивную чувствительность до максимально возможного уровня к запланированным соревнованиям, что позволит повысить эффективность выполнения соревновательных действий.

Информация о финансировании. Данное исследование выполнено в рамках реализации научного проекта на тему: «Особенности подготовки спортсменов в пара дзюдо». *Исполнитель:* Телемгенова А.М., магистр педагогических наук, преподаватель кафедры борьбы и национальных видов спорта. Грант Ректора НАО «Казахская академия спорта и туризма» 2024 года для молодых исследователей.

Список источников

- 1 Воробьев С.А., Баряев А.А. Научно-методическое обеспечение в паралимпийском спорте // Теория и практика физической культуры. – 2023. - №9. – С. 78-80.
- 2 Винокуров Л.В., Мосунов Д.Ф., Тверяков И.Л. Прогностические предикторы гидродинамической технико-тактической подготовки пловцов-паралимпийцев спорта слепых // Теория и практика физической культуры. – 2022. - №5. – С.82-84.
- 3 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. – К.: Олимпийская литература, 2015. – Кн 2. – 752 с.:ил.
- 4 Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228с.
- 5 Gamble P. Strength and conditioning for team sports: sport-specific physical preparation for high performance. – London: Taylor & Francis Group, 2013. — 304 p. <https://doi.org/10.4324/9780203084250>
- 6 Баряев А.А., Абалян А.Г., Фомиченко Т.Г. Формирование модельных характеристик уровня подготовленности для спортсменов-паралимпийцев // Теория и практика физической культуры. – 2022. - №3. – С.20-22.
- 7 Телемгенова А.М., Шепетюк М.Н., Таширов А.Ж. Научно-методическое сопровождение подготовки спортсменов в пара дзюдо // I Междунар. науч.-практич. конф. «Современные тенденции в реабилитации, спорте и спортивной медицине»: мат. - Астана, 2024. – С. 13-16.
- 8 McGill S.M. Core training: evidence translating to better performance and injury prevention // Strength & Conditioning Journal. - 2010. - Vol. 32(3). - pp. 33–46. DOI:10.1519/SSC.0b013e3181df4521.
- 9 Маришук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте: учебное пособие для пед. ин-тов 03.03 «Физ. культура». – Изд. 2-е, перер. и доп. – М.: Просвещение, 1990.- 256 с.:ил.
- 10 Маришук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте: учебное пособие для пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1984. - 191с.
- 11 Маришук В.Л., Блудов Ю.М., Серова Л.К. Психодиагностика в спорте: учебное пособие для вузов. – М.: Просвещение, 2018.- 349 с.

References

- 1 Vorob'ev S.A., Barjaev A.A. Nauchno-metodicheskoe obespechenie v paralimpijskim sporte // Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2023. - №9. – S. 78-80.
- 2 Vinokurov L.V., Mosunov D.F., Tverjakov I.L. Prognosticheskie prediktory gidrodinamicheskoy tehniko-takticheskoy podgotovki plovcov-paralimpijcev sporta slepyh // Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2022. - №5. – S.82-84.
- 3 Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshhaja teorija i ee prakticheskie prilozhenija: uchebnik [dlja trenerov]: v 2 kn. – K.: Olimpijskaja literatura, 2015. – Kn 2. – 752 s.:il.
- 4 Bernshtejn N.A. O lovкости i ee razvitii. – M.: Fizkul'tura i sport, 1991. – 228s.
- 5 Gamble P. Strength and conditioning for team sports: sport-specific physical preparation for high performance. – London: Taylor & Francis Group, 2013. — 304 p. <https://doi.org/10.4324/9780203084250>
- 6 Barjaev A.A., Abaljan A.G., Fomichenko T.G. Formirovanie model'nyh harakteristik urovnja podgotovlennosti dlja sportsmenov-paralimpijcev // Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2022. - №3. – S.20-22.
- 7 Telemgenova A.M., Shepetjuk M.N., Tashirov A.Zh. Nauchno-metodicheskoe soprovozhdenie podgotovki sportsmenov v para dzjudo // I Mezhdunar. nauch.-praktich. konf. «Sovremennye tendencii v reabilitacii, sporte i sportivnoj medicine»: mat. - Astana, 2024. – S. 13-16.
- 8 McGill S.M. Core training: evidence translating to better performance and injury prevention // Strength & Conditioning Journal. - 2010. - Vol. 32(3). - pp. 33–46. DOI:10.1519/SSC.0b013e3181df4521.
- 9 Marishhuk V.L., Bludov Ju.M., Plahienko V.A., Serova L.K. Metodiki psihodiagnostiki v sporte: uchebnoe posobie dlja ped. in-tov 03.03 «Fiz. kul'tura». – Izd. 2-e, perer. i dop. – M.: Prosveshhenie, 1990.- 256 s.:il.
- 10 Marishhuk V.L., Bludov Ju.M., Plahienko V.A., Serova L.K. Metodiki psihodiagnostiki v sporte: uchebnoe posobie dlja ped. in-tov. – M.: Prosveshhenie, 1984. - 191s.
- 11 Marishhuk V.L., Bludov Ju.M., Serova L.K. Psihodiagnostika v sporte: uchebnoe posobie dlja vuzov. – M.: Prosveshhenie, 2018.- 349 s.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БОЙЫНША ЖАТТЫҒУ САБАҚТАРЫ ҮДЕРІСІНДЕ ПАРА ДЗЮДОДАҒЫ ПРОПРИОЦЕПТИВТІК СЕЗІМТАЛДЫҚ КӨРСЕТКІШТЕРІНІҢ ӨЗГЕРУІ

¹Телемгенова А.М.^a, ²Шепетюк М.Н., ³Таширов А.Ж., ⁴Кубашева Н.Д., ⁵Акмалиев А.Ж.

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

² Қазақ ұлттық техникалық зерттеу университеті, Алматы қ., Қазақстан

Хат алмасу үшін автор: Телемгенова А.М. t.a.m_aiko@inbox.ru

Аңдатпа. Зерттеудің өзектілігі пара дзюдодағы визуалды анализаторлардың шектеулі мүмкіндіктеріне байланысты, бұл жаттығу процесінде де, бәсекелестік қызмет барысында да техникалық-тактикалық әрекеттерді орындау үдерісінде жаттығу және бәсекелестік қызметте бұлшықет сезімталдығына ерекше мән береді. Мақалада авторлар бұлшықет-буын сезімталдығы мен парадзюдошылардың түрлі қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындауы арасындағы өзара байланысқа талдау жасап, көру қабілеті шектеулі спортшылардың жетістіктерінде ерекше маңызға ие үйлестіру қабілеттерін дамыту мен жетілдірудің негізгі құрамдас бөліктерін айқындайды. Бұл қабілеттер, әсіресе, тез өзгеретін жағдайларда шешім қабылдау барысында маңызды орын алады. Мақалада пара дзюдошылардың техникалық-тактикалық дайындығының биомеханикалық негіздері мен бұлшықет-буын сезімталдығы арасындағы байланыс ғылыми тұрғыда негізделген. Атап айтқанда, тірек ауданы, жалпы ауырлық орталығы, қарсыластың күші мен қозғалысына жауап беру, күш бағытындағы тұрақтылық бұрышы сынды көрсеткіштер қарастырылады. Зерттеу нәтижелері спортшылардың физикалық мүмкіндіктерін арттыруға бағытталған жаттығулардың бұлшықет күшін сезіну мен қимылдардың кеңістіктік параметрлеріне әсерін сипаттайды. Сондай-ақ, жарыс алдындағы дайындық кезеңінің соңғы сатысында жаттығу мазмұнын құрастыру бойынша әдістемелік ұсынымдар берілген.

Түйін сөздер: үйлестіру, жаттығу сабақтары, жарыстар, дзюдо жұбы, техникалық-тактикалық әрекеттер, жаттығу мазмұны, бұлшықет-буын сезімталдығы.

CHANGES IN INDICATORS OF PROPRIOCEPTIVE SENSITIVITY IN PARA JUDO DURING PHYSICAL TRAINING SESSIONS

¹Telemgenova A.M.^a, ²Shepetyuk M.N., ³Tashirov A.Zh., ⁴Kubasheva N.D., ⁵Akmaliev A.Zh.

¹Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

²Kazakh National Research Technical University, Almaty, Kazakhstan

Corresponding author: Телемгенова А.М. t.a.m_aiko@inbox.ru

Abstract. The relevance of the research is related to the limited visual abilities of para judoists and muscle sensitivity plays an important role in training and competitive activities during technical and tactical actions. The authors analyzed the relationship of musculoskeletal sensitivity with the performance of various physical actions by para judoists in conditions of training and competitive activity, substantiated important components of the development and improvement of coordination abilities that are of particular importance in the achievements of athletes with visual disabilities, especially in para judo in terms of decision-making in a rapidly changing situation. The article substantiates the relationship of musculoskeletal sensitivity with the biomechanical foundations of technical and tactical training of a pair of judoists by such indicators as the area of support, the common center of gravity, the reaction to the efforts and movements of the opponent, the angle of stability in the direction of his efforts. The paper presents the results of research on the effect of exercises aimed at increasing the physical capabilities of athletes on the feeling of muscular effort and spatial parameters of movements and offers recommendations for compiling the content of training sessions at the final stage of the pre-competition period.

Key words: coordination, training sessions, competitions, judo pair, technical and tactical actions, training content, musculoskeletal sensitivity.

АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Телемгенова Айгерим Маратовна – педагогика ғылымдарының магистрі, Күрес және ұлттық спорт түрлері кафедрасының аға оқытушысы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Телемгенова Айгерим Маратовна – магистр педагогических наук, преподаватель кафедры борьбы и национальных видов спорта, Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Қазақстан

Telemgenova Aigerim – Master of Pedagogical Sciences, lecturer at the Department of Wrestling and National Sports, Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

e-mail: t.a.m_aiko@inbox.ru

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-5632-0693>

Шепетюк Михаил Николаевич – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген жаттықтырушысы, жаттықтырушылар жоғары мектебінің директоры, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Шепетюк Михаил Николаевич – кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер Республики Казахстан, директор высшей школы тренеров, Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан.

Shepetyuk Mikhail – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Honored Coach of the Republic of Kazakhstan, Director of the Higher School of Coaches, Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan.

e-mail: sport_proroktor@kazast.kz

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6872-3980>

Таширов Аслан Жумагалиевич – педагогика ғылымдарының магистрі, Күрес және ұлттық спорт түрлері кафедрасының аға оқытушысы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан.

Таширов Аслан Жумагалиевич – магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры борьбы и национальных видов спорта, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

Tashirov Aslan – Master of Pedagogical Sciences, Senior lecturer at the Department of Wrestling and National Sports, Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan.

e-mail: aslan_14.07@mail.ru

Кубашева Назгуль Дюсбаевна - педагогика ғылымдарының магистрі, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Кубашева Назгуль Дюсбаевна - магистр педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Kubasheva Nazgul - Master of Pedagogical Sciences, Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

e-mail: k.nazgul92@mail.ru

Акмалиев Алибек Жумагериевич - дене шынықтыру кафедрасының аға оқытушысы, Қазақ ұлттық техникалық зерттеу университеті, Алматы қ., Қазақстан.

Акмалиев Алибек Жумагериевич - старший преподаватель кафедры физической культуры, Казахский национальный исследовательский технический университет, г. Алматы, Казахстан.

Akmaliev Alibek - Senior lecturer, Department of Physical Culture, Kazakh National Research Technical University, Almaty, Kazakhstan.

e-mail: akmaliev.76@mail.ru



ҚҰРМЕТТІ АВТОРЛАР!



«Дене шынықтыру және спорт саласындағы зерттеулер» ғылыми журналы мерзімді ғылыми басылым болып табылады. Журналдың миссиясы - дене шынықтыру және спорт саласындағы заманауи ғылыми тақырыптар мен зерттеу нәтижелеріне тоқсан сайын рецензияланатын шолулар беру.

Журналдың құрылтайшысы және баспагері - Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы (Астана қ., Қазақстан Республикасы).

«Дене шынықтыру және спорт саласындағы зерттеулер» ғылыми журналы жылына 4 рет жарияланады:

- №1 шығарылым - 30 наурызға дейін
- №2 шығарылым - 30 маусымға дейін
- №3 шығарылым - 30 қыркүйекке дейін
- №4 шығарылым - 30 желтоқсанға дейін

➡ Тақырыптық бағыт: дене шынықтыру және спорт.

Журналда мақалалар бөлімдер бойынша жарияланады:

1. Дене шынықтыру және спорт саласындағы кадрларды даярлау.
2. Спорттық жаттығулар және бәсекеге қабілеттілік.
3. Бейімдік дене шынықтыру және спорт.
4. Спорттық медицина және оңалту.
5. Дене шынықтыру мен спорт психологиясы және педагогикасы.
6. Спорттық менеджмент және маркетинг.
7. Спорт құқығы және арбитраж.
8. Спорт тарихы.
9. Спорттық инжиниринг.
10. «Sport for All»

«Research in Physical Education and Sports» ғылыми журналында мәліметтерді жариялау Open Journal System (OJS) - ғылыми мақалаларды онлайн-ұсыну және рецензиялау жүйесін пайдалану арқылы жүзеге асырылады.

Тіркеу немесе авторландыру «Біз туралы» - «Материалдарды жіберу» бөлімінде қол жетімді.

Редакторлық қызмет туралы жалпы ережелер мен ақпарат сайтта жарияланған «Research in Physical Education and Sports» ғылыми журналының редакциялық саясатында баяндалған.



Журналдың сайты <http://sci.journal.apems.edu.kz/>

МАҚАЛАЛАРДЫ РӘСІМДЕУГЕ ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

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

1. Журналдың пішімі: Microsoft Word (doc). Парақ пішімі: A4. 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 (12 кегльден) кіші өлшемдегі қаріпті пайдалануға рұқсат етіледі. Жоларалық интервал: дара. Мәтінді туралау: ені бойынша, сөз тасымалданбауы керек. Азат жол (қызыл жол): 1,0 см.

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

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 бөлімдеріндегі мәтіндерді қалың қаріппен 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 болуы керек.

7. Мақаланың түпнұсқалығы кем дегенде 60% болуы керек. Шолу мақалаларының түпнұсқалығы 40% және одан жоғары, егер мақалада пайдаланылған материал және авторлық қорытындылар толық талданған болса, бір ақпарат көзінен бұрыс және көп көлемде ақпарат алынбауы қажет.

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 мәтіні жазылады. Мақаланың соңында бос жолдан кейін «Әдебиеттер тізімі» көрсетіледі. Әрі қарай, аударылған әдебиеттер тізімі.

*Журналдың бір санында бір автордың екіден көп емес мақаласы жариялануы мүмкін.

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.

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

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

12. Мақаланың құрылымы

• *Ғылыми мақала:*

- мақаланың атауы, барлық авторлардың тізімі, аффилиация, аңдатпа, түйін сөздер;
- мақала IMRAD құрылымы бойынша ресімделеді: кіріспе, материалдар мен әдістер, нәтижелер, талқылау, қорытынды, қаржыландыру туралы ақпарат (бар болса), әдебиеттер тізімі.

• *Шолу мақаласы:*

- мақаланың атауы, барлық авторлардың тізімі және электрондық пошталары, аффилиация, аңдатпа, түйін сөздер;
- әдеби шолудың бөлімдері IMRAD құрылымы бойынша ресімделуі мүмкін: кіріспе, материалдар мен әдістер, нәтижелер, талқылау, қорытынды, қаржыландыру туралы ақпарат (бар болса), әдебиеттер тізімі.

13. **Автордың (лардың) аты-жөнін, мақаланың атауын және бөлімдердің атауларын:** «Аңдатпа», «Түйін сөздер», «Кіріспе» (зерттеудің өзектілігі, мақсаты мен міндеттері), «Материалдар мен әдістер», «Нәтижелер», «Талқылау», «Қорытынды», «Қаржыландыру туралы ақпарат» (бар болса), «Әдебиеттер тізімі» бөлімдерінің атауларын қалың қаріппен жазып көрсету қажет.

- Хат алмасау үшін автордың тегі, аты-жөні және электрондық поштасы жеке жолда көрсетілуі керек.
- Бірінші авторды, автордың инициалдарынан кейін латын әрпімен «а» деп белгілеу қажет, мысалы, 'Құлбаев А.Т.'^а
- Егер бірінші автор хабар алмасу үшін автор болса, онда ресімдеу үлгі бойынша жүргізіледі:

Бірінші автор және корреспонденция үшін бірінші автор: Телемгенова А. М. t.a.m_111@inbox.ru

14. «**Материалдар мен әдістер**» бөлімі келесілерді қамтуы керек:

- зерттеу жүргізу үрдісі;
- үлгі сипаттамасы: эксперимент немесе сауалнама қатысушыларының саны, жынысы, жасы және басқа да сипаттамалары;
- зерттеу барысында қолданылған әдістер мен әдістемелердің сипаттамасы;
- талдау мен статистикалық өңдеу әдістері және репродуктивтілікті қамтамасыз етудің басқа тәсілдері.

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

16. Әдебиеттер тізімі.

- Әдебиеттер тізімінің көлемі кемінде 7-8 дереккөз болуы керек.
 - Библиографияда негізгі жұмыстардан басқа, соңғы 5 жылдағы басылымдар болуы керек.
 - Web of Science, SCOPUS, РҒДИ базаларына кіретін жоғары дәйексөзге ие шетелдік және қазақстандық журналдардың мақалаларына сілтемелердің болуы міндетті.
 - Мақаланың DOI немесе URL сілтемесін көрсету керек.
 - Мәтіндері интернет желісінде қолжетімді болса, барлық дереккөздер үшін URL мекенжайын (сілтемені) және жүгіну күнін көрсету ұсынылады.
 - Өз жұмыстарына сілтеме жасауға рұқсат етіледі, 30%-дан аспайтын көлемде болуы керек.
 - Әдебиеттер тізімі мәтіндегі (алфавит бойынша емес) дереккөздердің көрсетілу ретімен сілтеме жасалуы керек және мақаланың соңында орналастырылуы керек. Қазақ және орыс тілдеріндегі әдебиеттер тізімін ресімдеу стилі ГОСТ 7.1-2003 «Библиографиялық жазба. Библиографиялық сипаттамаға сәйкес. Жалпы талаптар мен құрастыру ережелері».
- Авторлар библиографиялық мәліметтердің дұрыстығына жауап береді.

Жарияланбаған диссертациялық жұмыстарға сілтеме жасауға жол берілмейді.

Әдебиет тізімдеріндегі пайдаланылатын дереккөздердің дұрыс сипатталуы, дәйексөз берілген жарияланым авторларының және олар ұсынатын ұйымдардың ғылыми қызметін бағалау кезінде ескерілетініне кепіл болады.

- Әдебиеттер тізімінде кириллицада ұсынылған жұмыстар болған жағдайда әдебиеттер тізімін екі нұсқада ұсыну қажет: Біріншісі – түпнұсқада; Екінші - романизацияланған алфавитпен (транслитерация <http://www.translit>).

Мысалы:

Әдебиеттер тізімі

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 mezhduнародным 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

- 1 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
- 2 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.).
- 3 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.

17. АВТОРЛАР ТУРАЛЫ МӘЛІМЕТТЕР

Жеке бетте әрбір автор туралы қосымша мәліметтер көрсетіледі:

- *Тегі, аты, әкесінің аты (бар болса)* толығымен қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде*, ғылыми (академиялық) дәрежелері және ғылыми атақтары (бар болса), лауазымы, ұйымы (атауы, қаласы, елі), e-mail, цифрлық сәйкестендіргіштері: *міндетті түрде - ORCID ID, бар болса - Scopus Author ID, Researcher ID.*

18. Мақалаларды жариялау ТЕГІН негізде жүргізіледі.

19. Ғылыми мақаланы рәсімдеу үлгісі 1-қосымшада берілген.

Құрметті авторлар, Қазақстан Республикасында барлық салалар бойынша оның ішінде «Дене шынықтыру және спорт» бекітілген терминологияны қазақ тілінде қолдану үшін, <https://termincom.kz/> сайттың пайдалануды ұсынамыз. Бұл сайт ғылым мен білім, техника мен экономика, қоғамдық –әлеуметтік өмір терминдерінің, сөздерінің, сөз тіркестерінің Республикалық бірыңғай терминологиялық электрондық базасы болып табылады.

Қосымша 1

МАҚАЛАНЫ РӘСІМДЕУ ҮЛГІСІ

FTAMP 77.03.05

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТТЫ ДАМУДЫҢ ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ МЕН МҮМКІНДІКТЕРІ

¹Тен А.В., ²Зауренбеков Б.З., ³Байтасов Е.К., ²Телемгенова А.М., ⁴Шепетюк Н.М.

¹ Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан

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

³Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана қ., Қазақстан

⁴ Өл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан

Хат алмасу үшін автор: Телемгенова А. М. t.a.m_111@inbox.ru

Аңдатпа. 100-200 сөз

Түйін сөздер: 5-7 сөз

ПЕРСПЕКТИВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН

¹Тен А.В.⁴, ²Зауренбеков Б.З., ³Байтасов Е.К., ²Телемгенова А.М., ⁴Шепетюк Н.М.

¹Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан

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

³Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан

⁴Казахский Национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

Автор для корреспонденции: Телемгенова А.М. t.a.m_111@inbox.ru

Аннотация. 100-200 слов

Ключевые слова: 5-7 слов

PROSPECTS AND OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS IN THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

¹Ten A., ²Zaurenbekov B., ³Baitasov Y., ²Telemgenova A., ⁴Shepetyuk N.

¹Academy of Physical Education and Mass Sports, Astana, Kazakhstan

²Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

³L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan

⁴Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

Corresponding author: Telemgenova A.M. t.a.m_111@inbox.ru

Abstract. 100-200 words.

Key words: 5-7 words

Кіріспе... мақала мәтіні

Әдістер мен материалдар ... мақала мәтіні

Нәтижелер ... мақала мәтіні

Талқылау ... мақала мәтіні

Қорытынды ... мақала мәтіні

Қаржыландыру туралы ақпарат (бар болса) ... мақала мәтіні

Әдебиеттер тізімі

1 Тен А.В., Шепетюк М.Н., Наурызбаева А.А., Байтасов М.К. О развитии физической культуры и массового спорта по месту жительства в Республике Казахстан // Материалы XXVII междунар. науч. конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех», Душанбе, 2021. – Том 2. – С. 281-289.

2 Авсиевич В.Н., Мухамбет Ж.С. Совершенствование подготовки научно-педагогических кадров в области физической культуры и спорта в Республике Казахстан // Теория и методика физической культуры. – 2018. – №4 (54). – С. 17-23.

3 Мухамбет Ж.С. Влияние спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения: 6D010800 – «Физическая культура и спорт»: диссертация на соискание ученой степени доктора PhD. – Алматы, 2021. – 174 с.

References

1 Ten A.V., Shepetjuk M.N., Nauryzbaeva A.A., Bajtasov M.K. O razvitii fizicheskoy kul'tury i massovogo sporta po mestu zhitel'stva v Respublike Kazakhstan // Materialy XXVII mezhdunar. nauch. kongressa «Olimpijskij sport i sport dlja vseh», Dushanbe, 2021. – Tom 2. – S. 281-289.

2 Avsievich V.N., Muhambet Zh.S. Sovershenstvovanie podgotovki nauchno-pedagogicheskikh kadrov v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta v Respublike Kazakhstan // Teorija i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2018. – №4 (54). – S. 17-23.

3 Muhambet Zh.S. Vlijanie sportivnyh nagruzok na motivaciju zanjatij sportom v studencheskoj srede vysshego uchebnogo zavedenija: 6D010800 – «Fizicheskaja kul'tura i sport»: dissertacija na soiskanie uchenoj stepeni doktora PhD. – Almaty, 2021. – 174 s.

АВТОРЛАР ТУРАЛЫ МӘЛІМЕТТЕР:

Тен Алина Владимировна – педагогика ғылымдарының магистрі; ғылым және халықаралық ынтымақтастық департаментінің директоры, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан.

Тен Алина Владимировна – магистр педагогических наук; директор исследовательского института, Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан,

Ten Alina – Master of Pedagogical Sciences; Director of the Department of Science and International Cooperation, Academy of Physical Education and Mass Sports, Astana, Kazakhstan.

Tel.: +7

e-mail: alina_ten@apems.edu.kz

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

Scopus Author ID: 55960431800

Пікір берушінің пікіріне сәйкес мақала авторларға қайта өңдеу және түзету үшін қайтарылған жағдайда, мақала **15 күнтізбелік күн** ішінде түзетілген нұсқа түрінде қайтарылуы тиіс. Көрсетілген түзету мерзімінен 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!



Научный журнал «Исследования в области физической культуры и спорта» является периодическим научным изданием. Миссия журнала заключается в предоставлении ежеквартальных рецензируемых обзоров современных научных тем и результатов исследований в области физической культуры и спорта.

Учредителем и издателем журнала является Академия физической культуры и массового спорта (г.Астана, Республика Казахстан).

Научный журнал «Исследования в области физической культуры и спорта» публикуется 4 раза в год:

Выпуск № 1 – до 30 марта

Выпуск № 2 – до 30 июня

Выпуск № 3 – до 30 сентября

Выпуск № 4 – до 30 декабря

➡ Тематическая направленность журнала: Физическая культура и спорт

В журнале публикуются статьи по секциям:

1. Подготовка кадров в области физической культуры и спорта.
2. Спортивная тренировка и соревновательная деятельность.
3. Адаптивная физическая культура и спорт.
4. Спортивная медицина и реабилитация.
5. Психология и педагогика физической культуры и спорта.
6. Спортивный менеджмент и маркетинг.
7. Спортивное право и арбитраж.
8. История спорта.
9. Спортивный инжиниринг.
10. «Sport for All»

Публикация материалов в научном журнале «Исследования в области физической культуры и спорта» осуществляется с использованием Open Journal System (OJS) - системы онлайн-подачи и рецензирования научных статей.

Регистрация или авторизация доступны в разделе «О нас» - «Отправка материала».

Общие положения и информация о редакторской деятельности изложены в редакционной политике научного журнала «Исследования в области физической культуры и спорта», размещенной на сайте.



Сайт журнала <http://sci.journal.apems.edu.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 загрузки статьи 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 раздельно. 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, р. 78]; [189, р. 42-43].

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

* В одном выпуске журнала может быть опубликовано не более двух статей одного автора.

9. Название статьи, ФИО авторов (полностью), аннотация и ключевые слова должны быть на трех языках (казахский, русский, английский). 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 научной статьи

• **Исследовательская статья:**

- название статьи, список всех авторов, аффилиация, аннотация, ключевые слова;
- статья оформляется по структуре IMRAD: введение, материалы и методы, результаты, обсуждение, заключение, информацию о финансировании (при наличии), список литературы.

• **Обзорная статья:**

- название статьи, список всех авторов, аффилиация, аннотация, ключевые слова;
- разделы литературного обзора могут быть оформлены по структуре IMRAD: введение, материалы и методы, результаты, обсуждение, заключение, информацию о финансировании (при наличии), список литературы.

13. Необходимо выделить жирным шрифтом **ФИО автора (-ров)**, **название статьи** и наименования разделов: «**Аннотация**», «**Ключевые слова**», «**Введение**» (актуальность, цель и задачи исследования), «**Материалы и методы**», «**Результаты**», «**Обсуждение**», «**Заключение**», «**Информация о финансировании**» (при наличии), «**Список источников**».

- **Фамилию, инициалы и электронную почту автора для корреспонденции** нужно указать в отдельной строке.
- Первого автора необходимо отметить латинской буквой «а» после инициалов автора, например, **¹Кулбаев А.Т.^а**
- В случае, если **первый автор** является **автором для корреспонденции**, то оформление производится по примеру:

Первый автор и автор для корреспонденции: Телемгенова А.М. t.a.m_111@inbox.ru

14. Раздел «**Материалы и методы**» 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. Список литературы.

- Объем списка литературы должен составлять не менее 7-8 источников.
- Библиография должна содержать, помимо основополагающих работ, публикации последних 5 лет.
- **Обязательно** наличие ссылок на статьи из высокоцитируемых зарубежных и казахстанских журналов входящих в базы: Web of Science, SCOPUS, РИНЦ.
- Необходимо указывать DOI статьи или URL ссылку на статью.
- Рекомендуется указывать URL (ссылку) и дату обращения для всех источников, тексты которых доступны в сети Интернет.

- Самоцитирование допустимо в объеме не более 30% источников.
- 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».

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:

Список источников

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-prakticheskoj konferencii (s mezhduнародnym uchastiem) Rossijskij chelovek i vlast' v kontekste radikal'nykh izmenenij v sovremenno m mire: doklady / redkol.: L.A. Zaks i dr. – Ekaterinburg: Gumanitarnyj universitet, 2019. – S. 929-933.

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

References

1 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

2 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.).

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

17. СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ.

На отдельной странице указываются дополнительные сведения о каждом авторе:

- Фамилия, имя, отчество (*при его наличии*) полностью на казахском, русском и английском языках*, ученые (академические) степени и ученые звания (*при наличии*), должность, организация (название, город, страна), e-mail, цифровые идентификаторы: *ORCID iD*, *при наличии* - *Scopus Author ID*, *Researcher ID*.

18. Публикация статей проводится на БЕСПЛАТНОЙ основе.

19. Образец оформления научной статьи представлен в *приложении 1*.

Приложение 1

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ СТАТЬИ

МРНТИ 77.03.05

**ПЕРСПЕКТИВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И МАССОВОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН**

¹Тен А.В.^а, ²Зауренбеков Б.З., ³Байтасов Е.К., ²Телемгенова А.М., ⁴Шепетюк Н.М.

¹Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан

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

³Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан

⁴Казахский Национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

Автор для корреспонденции: Телемгенова А.М. t.a.m_111@inbox.ru

Аннотация. 100-200 слов

Ключевые слова: 5-7 слов

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ
МЕН БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТТЫ ДАМУДЫҢ ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ МЕН МҮМКІНДІКТЕРІ**

¹Тен А.В., ²Зауренбеков Б.З., ³Байтасов Е.К., ²Телемгенова А.М., ⁴Шепетюк Н.М.

¹ Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан

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

³ Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық Университеті, Астана қ., Қазақстан

⁴ Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан

Хат алмасу үшін автор: Телемгенова А. М. t.a.m_111@inbox.ru

Аңдатпа. 100-200 сөз

Түйін сөздер: 5-7 сөз

**PROSPECTS AND OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE
AND MASS SPORTS IN THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN**

¹Ten A., ²Zaurenbekov B., ³Baitasov Y., ²Telemgenova A., ⁴Shepetyuk N.

¹ Academy of Physical Education and Mass Sports, Astana, Kazakhstan

² Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

³ L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan

⁴ Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

Corresponding author: Telemgenova A.M. t.a.m_111@inbox.ru

Abstract. 100-200 words.

Key words: 5-7 words

Введение....текст статьи

Методы и материалы. ...текст статьи

Результаты. ...текст статьи

Обсуждение. ...текст статьи

Заключение. ...текст статьи

Информация о финансировании (при наличии). ...текст статьи

Список источников

1 Тен А.В., Шепетюк М.Н., Наурызбаева А.А., Байтасов М.К. О развитии физической культуры и массового спорта по месту жительства в Республике Казахстан // Материалы XXVII междунар. науч. конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех», Душанбе, 2021. – Том 2. – С. 281-289.

2 Авсиевич В.Н., Мухамбет Ж.С. Совершенствование подготовки научно-педагогических кадров в области физической культуры и спорта в Республике Казахстан // Теория и методика физической культуры. – 2018. – №4 (54). – С. 17-23.

3 Мухамбет Ж.С. Влияние спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения: 6D010800 – «Физическая культура и спорт»: диссертация на соискание ученой степени доктора PhD. – Алматы, 2021. – 174 с.

References

1 Ten A.V., Shepetjuk M.N., Nauryzbaeva A.A., Bajtasov M.K. O razvitii fizicheskoy kul'tury i massovogo sporta po mestu zhitel'stva v Respublike Kazakhstan // Materialy XXVII mezhhdunar. nauch. kongressa «Olimpijskij sport i sport dlja vseh», Dushanbe, 2021. – Tom 2. – S. 281-289.

2 Avsievich V.N., Muhambet Zh.S. Sovershenstvovanie podgotovki nauchno-pedagogicheskikh kadrov v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta v Respublike Kazakhstan // Teorija i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2018. – №4 (54). – S. 17-23.

3 Muhambet Zh.S. Vlijanie sportivnyh nagruzok na motivaciju zanjatij sportom v studencheskoj srede vysshego uchebnogo zavedenija: 6D010800 – «Fizicheskaja kul'tura i sport»: dissertacija na soiskanie uchenoj stepeni doktora PhD. – Almaty, 2021. – 174 s.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Тен Алина Владимировна – магистр педагогических наук; директор департамента науки и международного сотрудничества, Академия физической культуры и массового спорта; г.Астана, Казахстан,

Тен Алина Владимировна - педагогика ғылымдарының магистрі, ғылым және халықаралық ынтымақтастық департаментінің директоры, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан.

Ten Alina Vladimirovna – Master of Pedagogical Sciences; Director of the Department of Science and International Cooperation, Academy of Physical Education and Mass Sports, Astana, Kazakhstan.

Tel.: +7

e-mail:

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

Scopus Author ID: 55960431800

В случае возвращения статьи авторам для переработки и исправления, согласно отзыву рецензента, статья должна быть возвращена в течение 15 календарных 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 scientific journal **“Research in Physical Education and Sports”** is a periodical scientific publication. The mission of the journal is to provide quarterly peer-reviewed reviews of current scientific topics and research results in the field of Physical Education and Sports.

The founder and publisher of the journal is the Academy of Physical Education and Mass Sports (Astana, Republic of Kazakhstan).

The scientific journal **“Research in Physical Education and Sports”** is published 4 times a year:

Issue No. 1 – by March 30

Issue No. 2 – by June 30

Issue No. 3 – by September 30

Issue No. 4 – by December 30

➔ Thematic Focus of the Journal: Physical Education and Sports

The journal publishes articles in the following Sections:

1. Training of specialists in the field of Physical Education and Sports.
2. Sports training and competitive activities.
3. Adapted physical education and sports.
4. Sports medicine and rehabilitation
5. Psychology and pedagogy of physical education and sports.
6. Sports management and marketing.
7. Sports law and arbitration.
8. The history of sports.
9. Sports engineering
10. «Sport for All»

The scientific journal **“Research in Physical Education and Sports”** publishes materials using the Open Journal System, a system for online submission and review of scientific articles.

Registration or authorization is available in the section **“About us”** - **“Submission of Materials”**.

General provisions and information on editorial activities are set out in the editorial policy of the scientific journal **“Research in Physical Education and Sports”**, posted on the website.



The journal's website <http://sci.journal.apems.edu.kz/>

REQUIREMENTS FOR THE REGISTRATION OF ARTICLES

The editorial board accepts previously unpublished articles on the scientific areas of the journal. The article must be submitted in electronic format (in .doc, .docx, .rtf formats) only by uploading the article 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 (new line): 1.0 cm.

2. Figures in the text of the article are located without text wrapping. Figures should be clear and legible; figure 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, and 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 within the sections of the article.

5. References to the literature are made in square brackets:

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

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

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

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

7. The originality of the article must be at least 60%. For review articles, an originality of 40% or higher is allowed, provided the article includes a thorough analysis of the material used, the author's conclusions, the absence of incorrect borrowings, and no extensive borrowing from a single source.

8. The article must be formatted strictly in accordance with the following rules: In the upper left corner, include the IRSTI code; on the next line, centered, provide the surname and initials of the authors (*no more than five authors*), along with their academic degrees and titles (without abbreviations); below that, without spacing, list the name of the university or scientific institution, the city, and the country. On the next line, centered in capital letters, write the title of the article. After that, with an empty line, include the abstract (100 to 200 words) and keywords (5-7 words). The main text of the article should follow, starting after an empty line. At the end of the article, with an empty line, the word "References" should appear, followed by a transliterated list of references.

* No more than two articles by the same author may be published in a single issue of the journal.

9. The title of the article, full names of the authors, abstract, and keywords must be provided in three languages: Kazakh, Russian, and English. The translation must be of high quality and carried out by specialists.

10. The abstract, consisting of 100-200 words in Kazakh, Russian, and English, should reflect the content of the article, as it will serve as the primary source of information about the study for most readers.

11. All abbreviations and acronyms must be spelled out when they are first used in the article.

12. Structure of the article:

• Research article:

- Title of the article, list of authors and their email addresses, affiliations, abstract, and keywords;
- The article should be structured according to the IMRAD format: Introduction, Materials and Methods, Results, Discussion, Conclusion, funding information (if available), and references.

• Review article:

- Title of the article, list of authors and their email addresses, affiliations, abstract, and keywords;
- The sections of the literature review may follow the IMRAD structure: Introduction, Materials and Methods, Results, Discussion, Conclusion, funding information (if available), and references.

13. The full name(s) of the author(s), the title of the article, and the section headings should be in bold: **"Abstract," "Keywords," "Introduction"** (including relevance, aim, and objectives of the study), **"Materials and Methods," "Results," "Discussion," "Conclusion," "Funding Information"** (if available), **"References"**.

• The surname, initials, and email address of the corresponding author must be provided on a separate line.

• The first author should be marked with the Latin letter «a» after the initials, for example, 'Kulbaev A.T.'^a

• If the first author is the corresponding author, the formatting should follow this example:

First author and corresponding author: Telemgenova A.M. t.a.m_111@inbox.ru

14. The «**Materials and Methods**» section should include:

- The research procedure;
- Description of the sample: number of participants in the experiment or survey, gender, age, and other characteristics;
- Methods and techniques used during the research with their description;
- Methods of analysis and statistical processing, and other ways to ensure reproducibility.

15. When presenting quantitative data, modern methods of analysis and statistical processing must be used.

16. REFERENCES

- The reference list must include at least 7-8 sources.
- The bibliography should include not only foundational works but also publications from the last 5 years.
- References to articles from highly cited international and Kazakh journals indexed in databases such as Web of Science, SCOPUS, and RSCI must be included.
- The DOI of the article or the URL link to the article must be provided.
- It is recommended to indicate the URL (link) and the date of access for all sources whose texts are available on the Internet.
- Self-citation is allowed for no more than 30% of the sources.
- The reference list should be compiled in the order in which the sources are mentioned in the text (not alphabetically) and placed at the end of the article. The citation style for references in Kazakh and Russian should follow AUSS (GOST) 7.1-2003 "Bibliographic record. Bibliographic description. General Requirements and Rules for Compilation."

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

Links to unpublished dissertations are not allowed.

The correct description of the sources used in the reference list ensures that the cited publication will be considered when evaluating the scientific activities of its authors and the organizations they represent.

- If the reference includes works presented in Cyrillic, it is necessary to submit the list of literature in two versions:

The first is in the original;

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

For example:

References

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.

- In articles written in English, the reference list should be provided only in English, for example:

References

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

2 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.).

3 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.

17. INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Additional information about each author is provided on a separate page:

- Surname, first name, patronymic (*if available*) completely in Kazakh, Russian, and English*, academic degrees (academic) and scientific titles (*if available*), position, organization (name, city, country), e-mail, digital identifiers: *ORCID ID*, if available - *Scopus Author ID*, *Researcher ID*.

18. The publication of articles is **FREE**.

19. A sample of the scientific article formatting is provided in *Appendix 1*.

Appendix 1

IRSTI 77.03.05

SAMPLE ARTICLE DESIGN

**PROSPECTS AND OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE
AND MASS SPORTS IN THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN**

¹Ten A., ²Zaurenbekov B., ³Baitasov Y., ²Telemgenova A., ⁴Shepetyuk N.

¹Academy of Physical Education and Mass Sports, Astana, Kazakhstan

²Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

³L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan

⁴Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

Corresponding author: Telemgenova A.M. t.a.m_111@inbox.ru

Abstract. 100-200 words.

Key words: 5-7 words

Introduction... the text of an article

Methods and materials... the text of an article

Results... the text of an article

Discussion ... the text of an article

Conclusions... the text of the article

Funding information (if available) ... the text of an article

References

1 Ten A.V., Shepetyuk M.N., Nauryzbayeva A.A., Baitasov M.K. On the development of physical culture and mass sports at the place of residence in the Republic of Kazakhstan // materials of the XXVII International Scientific. Congress «Olympic sport and sport for all», Dushanbe, 2021. - Volume 2. – pp. 281-289.

2 Avsievich V.N., Mohammed J.S. Improving the training of scientific and pedagogical personnel in the field of physical culture and sports in the Republic of Kazakhstan // theory and methodology of physical culture. – 2018. – №4 (54). – Pp. 17-23.

3 Muhammad J.S. The influence of sports loads on the motivation of sports in the student environment of a higher educational institution: 6d010800 – «Physical Education and Sports»: dissertation for the degree of doctor PhD. - Almaty, 2021. - 174 p.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Ten Alina – Master of Pedagogical Sciences, Director of the Department of Science and International Cooperation, Academy of Physical Education and Mass Sports, Astana, Kazakhstan.

Tel.: +7 (optional)

e-mail: alina_ten@apems.edu.kz

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

Scopus Author ID: 55960431800

*In case the paper is returned to the author for further corrections according to the reviewer's comments it should be reviewed and resubmitted within **15 calendar 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.*

[illegible]