



Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау жүйесіндегі орта және жоғары мектептің өзара байланысы

**Взаимодействие средней и высшей школы
в системе подготовки будущих учителей физической культуры**

**Interaction between secondary and high schools
in the system of training future
physical education teachers**

Халықаралық ғылыми-әдістемелік семинар материалдары
(XVI Республикалық пәндік олимпиада
білім беру бағдарламалары тобы бойынша
6B014 «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау»
«Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі» пәні бойынша)

Материалы международного научно-методического семинара
(XVI Республиканской предметной олимпиады
по группе образовательных программ
6B014 «Подготовка учителей физической культуры»
по дисциплине «Теория и методика физической культуры»)

Materials of the international scientific and methodological seminar
(XVI Republican subject Olympiad
on the group of educational programs
6B014 "Training of physical education teachers"
on the discipline "Theory and methodology of physical education")



Қостанай, 2024

**Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігі
«Ахмет Байтұрсынұлы атындағы Қостанай өңірлік университеті» КЕАҚ**

Bursa Uludag University

«Московский городской педагогический университет

**«Магнитогорский государственный технический университет
им. Г.И. Носова»**



**BURSA
ULUDAĞ
ÜNİVERSİTESİ**



**Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау
жүйесіндегі орта және жоғары мектептің өзара
байланысы**

**Взаимодействие средней и высшей школы в системе
подготовки будущих учителей физической культуры**

**Interaction of secondary and higher schools in the system of
training future physical education teachers**

Халықаралық ғылыми-әдістемелік семинар материалдары
(XVI Республикалық пәндік олимпиада білім беру бағдарламалары тобы бойынша 6B014
«Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау»
«Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі» пәні бойынша)

Материалы международного научно-методического семинара
(XVI Республиканской предметной олимпиады по группе образовательных программ
6B014 «Подготовка учителей физической культуры» по дисциплине «Теория и методика
физической культуры»)

Proceedings of the international scientific and methodological seminar
(XVI Republican subject Olympiad on the group of educational programs
6B014 "Training of physical education teachers"
on the discipline "Theory and methodology of physical education")

УДК 796
ББК 75
В 40

Редакциялық кеңес:

Кифик Н.Ю., - п. ғ.к., қауымдастырылған профессор, Сафарғалиева Г. Н. - магистр, дене шынықтыру және спорт теориясы мен практикасы кафедрасының меңгерушісі, Шкваренко Н.С. - магистр, аға оқытушы

Редакционный совет:

Кифик Н.Ю., к.п.н., ассоциированный профессор, Сафарғалиева Г.Н., магистр, заведующая кафедрой теории и практики физической культуры и спорта, Шкваренко Н.С. – магистр, старший преподаватель

Editorial board:

Kifik N.Yu. - Ph.D., Associate Professor, Safargalieva G.N. - Master's degree, Head of the Department of theory and practice of physical culture and sports, Shkvarenko N.S. – Master's degree, senior lecturer

Взаимодействие средней и высшей школы в системе подготовки будущих учителей физической культуры: материалы международного научно-методического семинара, 17 апреля 2024 года – Костанай: КПУ имени Ахмет Байтұрсынұлы, 2024. – 63 с.

ISBN 978-601-356-449-4

Представлены материалы международного научно-методического семинара «Взаимодействие средней и высшей школы в системе подготовки будущих учителей физической культуры: сотрудников, преподавателей, научных работников вузов Казахстана, России и зарубежья, посвященного взаимодействию вуза и школы в деле подготовки специалистов. В сборнике отражены результаты научно-исследовательской и методической работы. В материалах конференции представлены: современные организационно-методические основы учебного процесса дисциплин «Физическая культура», «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в системе высшего образования, психолого-педагогического и технического обеспечения физической культуры и спорта студенческой молодежи.

УДК 796/799

ББК 75

Авторлардың пікірі редакциялық кеңес көзқарасына сәйкес болмауы мүмкін. Қолжазбалар рецензияланбайды және қайтарылмайды. Тапсырылған материалдар үшін жауапкершілік авторларға жүктелген. Материалдарды қайта басып шығаруда конференция материалдарына сілтеме жасау міндетті. = Мнение авторов не всегда отражает точку зрения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. За достоверность предоставленных материалов ответственность несет автор. При перепечатке материалов ссылка на журнал обязательна. = Opinions of authors may not always coincide with the opinions of editors. Manuscripts are not censored or recalled. Authors are responsible for the adequacy of the information provided. If reprinting of the content is to take place, a reference to the conference content is obligatory.

Утверждено и рекомендовано к изданию УМС Костанайского регионального университета имени А.Байтұрсынұлы от 14.06.2024 года, протокол № 4

ISBN 978-601-356-449-4

© А.Байтұрсынұлы атындағы Қостанай өңірлік университеті, 2024

Оглавление

Сафаргалиева Гульфия Надимовна **Приветственное слово**

Кифик Наталья Юрьевна

Основные пути взаимодействия школы и вуза в вопросах подготовки учителей физической культуры

Мейрханова Зухра Дузбаевна

Орта және жоғары мектептің өзара ынтымақтастық байланысын орната отырып жаңартылған білім беру жағдайындағы дене тәрбиесі пәнін ұйымдастырудың ерекшеліктері

Сивохин Иван Павлович

Методические и практические аспекты конвертации научных данных построения модели тренировочного процесса спортсменов

RamizARABACI

Система высшего образования в сфере спорта в Турции».

Скотникова Анна Вячеславовна

Комплексная оценка физического развития младших школьников

Шилов Игорь Алексеевич

Организация секционных занятий по атлетической гимнастике среди старшеклассников

Усцелемова Наталья Александровна

Актуальность разработки критериев оценки качества выполнения упражнений комплекса ГТО в дистанционном формате

Жумекенова Дидар Ерсайиновна, Какимжанова Амина Алматовна

Жалпы білім беретін мектептердің жоғары оқу орындарымен ынтымақтастық жұмыстарының тиімділігі мен бағыттары

Комаров Олег Юрьевич

Проект "GIRI.FITNESS.KZ" как универсальное средство оздоровления молодежи и социального взаимодействия Высшей школы с субъектами образовательной системы

АбилдабековСабитАкимбаевич

Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерін даярлаудағы заманауи талаптарға сәйкес жүйелер. (алғы шарттар мен тәжірибелер)

Марчибаева Улбосын.Саметхановна

Сотрудничество между школами, колледжами и высшими учебными заведениями для повышения уровня физкультурного образования

Шкваренко Никита Сергеевич

Особенности профориентационной работы на образовательной программе «туризм» Костанайского регионального университета имени Ахмет Байтұрсынұлы

Қайырлы күн құрметті бүгінгі семинарға қатысушы қонақтар!

Қасиетті Тобыл-Торғай өңіріне қош келдіңіздер!

Бүгінгі «Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау жүйесіндегі орта және жоғары мектептің өзара байланысы» тақырыбындағы Халықаралық ғылыми-әдістемелік семинар XVI Республикалық «Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі» пәндік олимпиада шеңберінде өткелі отыр.

Өркениетті елдерде ұлттық білім жүйесін дүниежүзілік тенденциялармен байланысты жетілдіру процесі жүріп жатыр. Ол сапаны көтеруге, өз бетінше шығармашылық құзіреттілікті дамытудың іргелі білім жүйесінің тұтастығын жасауға негіз болуда. Осы іс-шараның шеңберінде сіздермен пікір алмаса отырып, біздердің ынтымақтастық бағытта жұмыс жасап отырған ЖОО мамандарының тәжірибесімен бөліссек деген байламға келдік.

Қазіргі уақытта болашақ дене шынықтыру мұғалімін кәсіби даярлау мәселесін арнайы зерттеудің шұғыл қажеттілігі туындады, ол жалпы ғылыми және арнайы білім, дағдылар, адамның физикалық, ерік-жігеріне, психикалық және моральдық қасиеттеріне қойылатын талаптармен анықталады, ол өзінің кәсіби міндеттерін орындай алады. Мұғалімдердің алдында дене шынықтыру саласында жоғары білімі бар мамандарды даярлаудың тиімділігін арттыру, бір жағынан олардың басқа салаларға кету ықтималдығын азайту және екінші жағынан жоғары кәсібилікке қол жеткізу мәселесі тұр. Демек, оқудың барлық жылдарында осы кәсіби қызметке негізделген субъектіні қалыптастыру идеясы өтуі керек. Бұл жағдайда толық берілгендік пен шығармашылық белсенділікті, сондай-ақ университетте жинақталған барлық табиғи қабілеттер мен білімдердің, дағдылардың өзін-өзі жүзеге асыруын күтуге болады.

Педагогика саласындағы ынтымақтастықтың, сабақтастықтың атқаратын ролі ерекше. Баршамыздың илегеніміз бір терінің пұшпағы екенін, осы бағыттағы жұмыстарды қалай дұрыс ұйымдастыруға болады деп пікір білдіруге шақырамын.

Болашақ барлық маман өз бастауын мектептен алады. Бірақ солай бола тұра, сол мыңдаған жеткіншектерді өз икеміне қарай дұрыс кәсіпке бағыттаса, болашақта сапалы маманмен әр кәсіби саланы қамтамасыз етуге мүмкіндіктер туындайды. Ал кәсіби бағдарлауға мән бермесе, кәсіби маман иесіне қалыптасуы тиіс сапаларды оқуға түсіп қойғаннан кейін қалыптастыру мүмкіндігі аз болады.

Жоғары оқу орыны мен мектептерарасында бірлескен іс-шаралар мен шеберлік сабақтарын ұйымдастыру білім, дағды және тәжірибе алмасуға ықпал етеді. Бұл іс-шараларға лекциялар, семинарлар, ғылыми-көпшілік іс-шаралары, тәжірибелік ықпалдастық бағытындағы жұмыстар кіреді. Олар студенттердің білім алу мүмкіндіктерін кеңейтіп қана қоймай, оқу орындары арасында байланыс орнатуға ықпал етеді. Тәжірибе өту барысында жоғары оқу орыны мен мектептердің арасындағы байланыс күшейіп, оқушыларының қызығушылық танытқан саласы бойынша практикалық дағдылар мен тәжірибе алудың тиімді жолы орнайды. Бұл жоғарғы оқу орындары студенттеріне нақты жұмыс жасау арқылы әртүрлі кәсіптік салалармен танысу мүмкіндігін бере алады. Студенттерге олардың мансаптық қызығушылықтары мен мақсаттарын жақсы түсінуге көмектеседі және оларды болашақ мамандыққа дайындайды.

Еліміздің бәсекеге қабілеттілігі білімді, білікті мамандарға байланысты десек, үздіксіз білім беру жүйесінің бірінші сатысын қалыптастырып, дамытудың бағдарламасын жасау, оны жүзеге асыру басты келелі мәселе болуы қажет.

Іс-шарамызға қатысуға ниет білдіріп, өз тәжірибесімен бөлісуге келісім берген баяндамашыларға зор алғыс айтамыз.

Бүгінгі күнімізге және іс-шарамызға сәттілік тілеймін және де осы мінберді пайдалана отырып сіздерге ұжымның және өз атымнан алғыс білдіргім келеді. Ата-бабамыз армандаған мәңгіліктің іргетасын бірге қалайық, себебі болашақ білімнен бастау алады.

Кифик Н.Ю.

*к.п.н., и.о. ассоциированного профессора
кафедры теории и практики физической культуры и спорта
КРУ им. А.Байтұрсынұлы,
г. Костанай, РК*

ОСНОВНЫЕ ПУТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ШКОЛЫ И ВУЗА В ВОПРОСАХ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В современных условиях развития системы образования возрастает роль каждого образовательного уровня при подготовке специалистов. Не только вузы ответственны за решение кадровых вопросов, но и образовательные организации общего образования должны брать на себя долю ответственности за конечный результат профессионального самоопределения выпускников школ. Именно за школьной партой формируются начальные знания, умения и владения, составляющие основу, на которой строится все дальнейшее обучение студента вуза.

К сожалению, следует отметить, что как в школе, так и вузе недостаточно точек соприкосновения по ряду важнейших вопросов, а именно качественной подготовки выпускников. Для того чтобы решить данную проблему, необходимо разработать механизмы реального эффективного взаимодействия вуза и школы и отразить основные аспекты данного взаимодействия.

Прежде всего, необходимо определиться с терминологией, в частности указать, что входит в понятия «взаимодействие» и «педагогическое взаимодействие» применительно к взаимодействию разноуровневых образовательных организаций.

Согласно определению, данному И.В. Склярской, под взаимодействием школ и вузов понимается «социальное взаимодействие, в котором руководящие педагогические кадры различных звеньев системы образования, администрации образовательных учреждений, научные работники, преподаватели и учителя выступают в качестве опосредованных субъектов отношений» [1]. Следовательно, в отношениях между разноуровневыми образовательными организациями, помимо чисто педагогических аспектов, должны быть рассмотрены и иные, в том числе социальные, экономические и правовые, аспекты.

С точки зрения Ю.А. Сардушкиной, партнерские отношения между школой и вузом «целесообразно рассматривать как взаимовыгодный обмен различными ресурсами для достижения значимых для обеих сторон целей» [2].

Понятно, что каждый субъект образовательного процесса заинтересован в достижении своих конкретных целей. Но при этом существуют общие цели в ходе педагогического взаимодействия, к которым, в частности, относятся «формирование компетентностей, развитие личностных и деловых качеств обучающихся; обмен деятельностью, разнообразными приемами и техниками, средствами и технологиями; осуществление коррекции, изменение мотивации обучения и личностного поведения» [3]. Очевидно, что привнесение элементов высшего образования в практику общеобразовательных школ оказывает позитивное влияние с точки зрения формирования метакомпетентностей обучающихся, развития личностных и деловых качеств, которые не могут быть развиты в обычной школе, поскольку при взаимодействии вуза и школы используются методики и технологии обучения, применяемые в образовательных организациях высшего образования. При этом существенно меняются внутренние мотивы учения школьников, которые становятся более осознанными и реальными.



Рисунок 1- Схема взаимодействия вузов и школы

С учетом этого под взаимодействием школы и вуза мы понимаем их целенаправленное и взаимообусловленное влияние друг на друга, способствующее взаимообогащению, наращиванию усилий и наиболее полной реализации их дидактических, воспитательных и социально-педагогических возможностей в целях разностороннего развития личности учащегося. При этом необходимо помнить, что главным субъектом объектных отношений между разноуровневыми образовательными организациями выступает школьник с его потребностями, склонностями и запросами. Именно на удовлетворение его личностных запросов направлены в первую очередь совместные усилия вуза и школы.

Несомненно, вузам интересны одаренные школьники с повышенными образовательными потребностями, которые планируют продолжение образования в вузе, поэтому их усилия направлены преимущественно на работу с такими детьми. Исключительно для одаренных учащихся вузы в школах открывают фирменные классы, создают малые академии, творческие лаборатории, проводят олимпиады, открывают летние лагеря, проводят другие мероприятия, ориентированные на привлечение внимания, прежде всего, талантливых детей к конкретному вузу.

Вуз заинтересован в налаживании устойчивых связей со школой, поскольку очевидными плюсами данного взаимодействия для вуза являются: получение качественных, мотивированных, профессионально ориентированных на конкретные направления подготовки абитуриентов; установление прочных деловых связей с руководством и педагогическим составом конкретной школы, которые становятся сторонниками вуза при выборе учащимися места своей будущей учебы; вхождение в доверие к школьникам в процессе регулярного образовательного процесса и различных профориентационных мероприятий, в которых преподаватели вуза принимают самое непосредственное участие.

При взаимодействии с вузом школа также получает довольно много дивидендов, среди которых не только улучшение общего качественного уровня подготовки школьников, но и увеличение возможностей повышения квалификации самих учителей, расширение информационных ресурсов, привнесение в образовательный процесс новых методов и методик обучения, основанных на современных наработках ученых вуза. К тому же значительно активизируется профориентационная работа, благодаря которой школьники старших классов имеют четкое представление о том, где и на кого они намерены учиться после окончания школы. Усиливается индивидуализация процесса обучения, поскольку каждый способный учащийся попадает в поле зрения различных

учебных подразделений и кафедр, которые берут над ним шефство и курируют его вплоть до окончания школы и поступления в вуз.

Постоянное общение школьников с преподавателями вуза, введение в школьную программу углубленного изучения отдельных дисциплин, часть из которых преподают преподаватели вуза, знакомство с основами исследовательской и проектной деятельности, наличие возможности использования учебно-лабораторной базы, парка компьютерной техники, знакомство с элементами технологии вузовского обучения, частые посещения учебных корпусов, научно-исследовательских лабораторий, технопарков, компьютерных центров, научных библиотек, музеев, культурных центров и прочих интересных мест вуза убеждают их в том, что после окончания школы выбор должен быть сделан в пользу ставшего практически родным вуза.

Следовательно, взаимодействие школы и вуза выгодно всем участникам данного процесса. На основании проведенного анализа нами выявлены основные направления взаимодействия школы и вуза, реализуемые через три основополагающие функции, среди которых дидактическая, воспитательная и социально-педагогическая, изображенные схематично на теоретической модели (рис.2).

Теоретическая модель взаимодействия вуза и школы

Решение указанных задач возможно при выполнении определенных условий, отраженных на схеме модели, главным из которых является создание новой образовательной среды, ориентированной на повышение качества образования посредством усиления личной заинтересованности школьников в получении качественного образования. При этом создаются благоприятные условия для всестороннего развития и самосовершенствования личности школьника.

Каждая из отмеченных функций в результате должна привести к конкретным результатам, в которых заинтересованы обе взаимодействующие стороны и учащиеся, имеющие повышенные образовательные потребности. Главным результатом всей работы в рамках взаимодействия школы и вуза является поступление выпускника школы на желаемое направление подготовки высшего образования. Если для школы на этом ее миссия заканчивается, то для вуза начинается второй этап – этап вузовского обучения студентов. И, без сомнения, на данном этапе результат взаимодействия школы и вуза продолжает действовать в пользу вуза практически на протяжении всего времени обучения студента в вузе, поскольку данные абитуриенты, умеющие и желающие учиться, поступившие на «свое» направление подготовки, знакомые со спецификой вузовской учебы и жизни, как правило, становятся лучшими студентами вуза уже на первом году обучения.



Рисунок 2 -Функции, реализуемые в процессе взаимодействия школы и вуза

Выводы.

Таким образом, выявлено, что взаимодействие вуза и школы в рамках трех обозначенных в статье функций – дидактической, воспитательной и социально-педагогической – способствует более глубокой индивидуализации процесса обучения одаренных детей, которые получают тот уровень знаний, умений и владений, который школа самостоятельно дать не в состоянии. Привнесение элементов высшего образования в школьную среду способствует не только повышению качества образования, но и ранней профессиональной ориентации школьников, для которых система высшего образования становится более открытой и понятной. Присутствие преподавателей вуза в школьном классе и школьников в стенах вуза стирает границы между общеобразовательной организацией и организацией высшего образования, позволяя школьникам выстраивать траекторию своего будущего обучения в вузе более осознанно, поскольку от правильности выбора места будущего обучения зависит весь дальнейший жизненный путь молодого человека. В этом и состоит главная миссия взаимодействия школы и вуза.

Список использованной литературы:

1. СклЯрова И.В. Принципы взаимодействия школы и вуза.// <https://cyberleninka.ru/article/n/printsiipy-vzaimodeystviya-shkoly-i-vuza/viewer>
2. Игнатьев В.П., Дарамаева А.А. ТРИ ФУНКЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ВУЗА И ШКОЛЫ // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 2.
3. Голуб Г.Б. Предпрофильная подготовка учащихся: рекомендации по организации и проведению / Г.Б. Голуб, А.В. Великанова; под ред. проф. Е.Я. Когана. - Самара: Учебная литература, 2006. - 160 с.
4. Пряжников Н.С. Игровые профориентационные упражнения: метод, пособие / Н.С. Пряжников. - М.; Воронеж: Ин-т практ. психологии: НПО «МОДЭК», 1997. - 56 с.
5. Сабирова Р.Г. Взаимодействие школы и вуза в процессе подготовки учащихся к получению профессионального образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.Г. Сабирова. - Киров, 2004. - 17 с.

Мейрханова З.Б.

директор КГУ «Общеобразовательной школы №116» г. Алматы магистр педагогических наук г.Алматы РК

ОРТА ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ МЕКТЕПТІҢ ӨЗАРА ЫНТЫМАҚТАСТЫҚ БАЙЛАНЫСЫН ОРНАТА ОТЫРЫП ЖАҢАРТЫЛҒАН БІЛІМ БЕРУ ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПӘНІН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Бірқатар зерттеулер студенттердің мектептердегі тәжірибе кезіндегі кедергілерін анықтады, олардың көпшілігі мектеп пен университет арасындағы байланыстың жоқтығының салдарынан екенін растайды. Кейбірі, тіпті, тәжірибе кезіндегі кедергілерді осы байланыс арқылы шешуді ұсынады. Англиядағы Үкіметі мектептер мен университеттер арасындағы серіктестікке жәрдемдеседі және бұл мектептерге де, университеттерге де пайда әкеледі деп сенеді.

Ал Ресейде жоғарғы оқу орындары мектеп және мектепке дейінгі мекемелермен тығыз байланыс орнатып, бағдарлама әзірлеуге ат салысуда. Жоғарғы орындардың бағыты бойынша мектептерге бағдарлама, әдістемелік нұсқаулықтар әзірленеді, зерттеулер жүргізіледі.

Азаматтың даму тарихы әрбір тарихи кезеңде қабылданған құндылықтар жүйесі мен білім берудің адам дамуына ықпалы жайлы түсініктерге байланысты білім берудің негізгі миссиясы өзгеріп отыратынын көрсетті. Осы құндылықтар мен өзгерістер қандай да болмасын білім парадигмасының негізін құра отырып, білім беру мен тәрбиелеудің мазмұнын, формалары мен әдістерін, педагогикалық ойлауын, педагогтар мен оқушылардың көзқарасын, оқу орындарының жұмыс жасау тәртібін анықтайды. (D.Turchen, 2012). Оксфорд университетінің зерттеушілері экономикасы дамыған елдерде жұмыссыздық көрсеткіші жақын арадағы 25 жылда 47 пайызға дейін өседі деп болжау жасап отыр. Мысалы, 2030 жылы Ұлыбританияда бюджеттен айлық алатын 1,3 млн қызметкердің жұмысын роботтар атқара алатын болады. Сити және Оксфорд университетінің есептеулері бойынша Қытайдағы жұмыстың 77%-ның автоматтандырылу қаупі бар, ЕЭДҰ мемлекеттері арасында бұл көрсеткіш 57%-ды құрайды.

Қазіргі сағат сайын өзгеріп жатқан заманда оқушы табысты болу үшін, оны қандай мамандыққа оқыту қажет дегеннен гөрі, баланың бойына қандай білім мен дағды қалыптастыру қажет деген сұрақ маңызды. Жаңартылған білім беру мазмұнының негізгі идеясы - осы мақсатта, яғни оқушыны өмірге дайындау. Мұғалім мен мектептің адамгершілік борышы – оқушыларға өмірде және күнделікті жұмыста қажет болатын білім беру. Ендеше мектеп-ЖОО арасындағы жұмыстардың бағыттары білім сапасын арттыру, оның кейінгі сатыларда табысты жалғасу мүмкіндігі, жастар өз қажеттіліктерін анықтай білуі, кәсіби бағдар беру болу қажет. Үздіксіз білім беру идеясы мен принциптерін жүзеге асыру әрбір оқушыны белгілі бір аймақтың психологиялық және физиологиялық ерекшеліктеріне, бейімділігі мен қабілеттеріне, нақты міндеттері мен мүмкіндіктеріне сәйкес өзінің жақын даму аймағында дайындауға мүмкіндік береді.

Бүгінгі таңда болашақ ұрпаққа сапалы білім беру, оқушының болашақ мамандығын айқындау мақсатында Алматы қаласы №116 жалпы білім беретін мектебі университет пен мектеп арасында тығыз байланыс орнатуда. Осы мақсатта Алматы қаласы Қазақ спорт туризм академиясы арасында екіжақты меморандумға қол қойылды. Меморандумға сәйкес мектеп пен университет арасында тығыз байланыс орнату, мектепте кәсіптік пәндерді ұйымдастыру және өткізуге әдістемелік көмек көрсету, бірлескен конференциялар мен семинарлар өткізуге мектепті қолдау, сондай-ақ педагогикалық практиканы өткізу үшін база құру сияқты бірқатар жұмыстарды жүзеге асырылуда.

Жаңартылған білім беру жағдайында дене шынықтыру пәнінің бағдарламасының мазмұны, бөлімдер мен бөлімшелер атауы өзгеріске ұшырады. Алдымен орта мектеп бағдарламалары өзгерді. Алматы қаласы Қазақ спорт туризм академиясы соның негізінде, дене шынықтыру пәнінің теориясы мен методикасы, мектептегі жаңаша жоспарлауға өзгерістер енгізді. Осылайша жаңаша бағытта білім алған студенттердің оқу нәтижесін мектептегі тәжірибе кезінде бақылауға мүмкіндік болды. Қазіргі таңда мектеп пен Академияның жұмыс бағыты:

Дуалды білім беру

Студенттердің тәжірибеден өтуі

Жаңартылған бағдарлама аясында меморандум негізінде біріккен семинарлар мен конференциялар

Біріккен жоспарлау

Алматы қаласының тәжірибелі мұғалімдерімен қоғамдастықта жұмыс жасау (орта мектептің оқу бағдарламасын әзірлеу, педагог аттестаттауы сұрақтары)

Жұмыс беруші ретінде

HIGHER EDUCATION SPORT SYSTEM IN TURKEY

The population in Turkey is people No. At the same time, this amount of population accounts for the following number of schools, higher educational institutions, students and students Table No. 1

Table No. 1

School	Number	Students	Teachers
Kindergarten	14.124	1.900.000	63.000
Primary	24.519	5.400.000	310.000
Secondary	18.936	5.300.000	377.000
High School	12.804	6.800.000	389.000
University	208	7.000.000	185.000
Total		26.400.00	1.324.000

Higher education institutions have a clear organizational structure.
 Council of Higher Education
 (Head of CHE appointed by President of country)
 Universities (n=208)
 (Rector appointed by President, 4 years)
 Faculties(Dean appointed by Head of CHE, 3 years)
 Departments(Head appointed by Dean and Rectors, 3 years)



Figure – 1University Carrier

Bursa University has its own history. Uludağ University aims to educate modern students who identify themselves with the cultural and historical values of the country, being respected by national values, have high personal responsibility and think freely in a modern, secular and democratic approach, with reason and science.

Uludag University, founded in 1975 under the name Bursa University and given its current name in 1982, has since then successfully continued its educational services with 13 faculties, 2 schools, 15 vocational schools, 1 conservatory, 4 institutes, 21 applied research centers and 5 departments under the administration.

Located in Bursa, northwestern Turkey

One of the 208 Turkish universities

3.000 academic staff, 73.000 undergraduate & 9.000 graduate students, 43% academic staff, 41% students, 23 Research Universities.



Figure 2 - Uludag University campus

3.000 academic staff

73.000 undergraduate & 9.000 graduate students

43% female academic staff

41% female students

Bursa Uludag University Research University (one of the top of 23 universities has:15 Faculties, 4 Institution, 15 Vocational Schools (2 years), 2 Vocational Schools (4 years), 1 Conservatoire, 17 Research Centres , 5 Departments under Rectorate

Table 2 -The Faculty of Sports Sciences is represented by the following areas of training

Number of Faculties / VocSchool	Departments
83 Faculty of Sport Sciences	Physical Education and Sport
23 Vocation School of Physical Education and Sport	Coaching Education
	Recreation
	Sport Management
	Sport Sciences

BUU Faculty of Sport Sciences includes:Department of of Physical Education and Sport (300 and 20 international student), Department of Coaching Education (300 and 20 international

student), 2 Master of Science programme (70, 10 international student), 1 PhD programme (20, 3 international student)

The university provides training in the following sports disciplines: Soccer, Wrestling, Swimming, Gymnastics, Table Tennis, Badminton, Volleyball, Basketball, Handball, Track and fields, Tennis, Folk dance, Chess, Orienteering, Fitness and Bodybuilding, Ski, Snowboard, Canoe, Trekking, Surfing, Floor Curling, Pilates, Equestrian

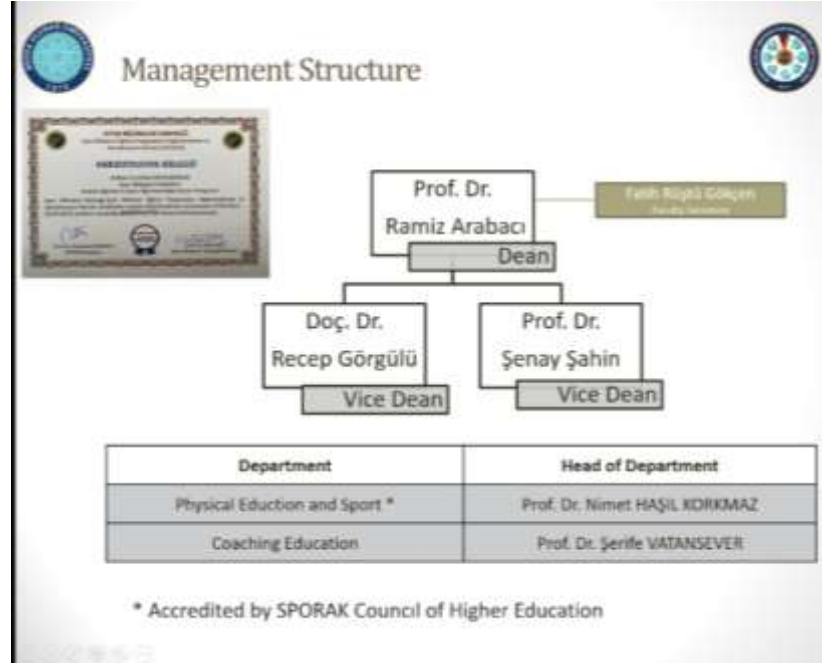


Figure No. 3 Management structure

Faculty of sport sciences facilities :1 Gym : Volleyball, Basketball and Handball, 3 Gym: Volleyball and Basketball, 2 Swimming pool; 1 Wrestling gym, 1 Folk dance gym; 1 Grass football field, 1 Synthetic football field, 1 Tartan athletics track, Tennis courts 8 (open) and 2 (indoor), 1 Athletic gym; 1 Conditioning gym, 1 Massage Room;1 Conference Hall

International Cooperations and ERASMUS with:

- Norway
- Sweden
- Spain
- Belgium
- USA
- Algeria
- Bulgaria
- Macedonia
- Czech Republic
- Poland
- Germany
- Greece

The Faculty of Sports Science maintains a close relationship with the Department of Health, Culture and Sport. The faculty also actively provides support to student-athletes participating in university teams in competitions at various levels. The faculty pays great attention to organized physical culture and sports activities at the university to hold competitions and events at various levels. The university provides every possible support to University sports teams (more than 20 branches) participating in championships and tournaments of the Turkish University Sports Federation.

Скотникова А.В.
К.п.н., доцент,
зав. кафедрой адаптологии и спортивной подготовки Государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский городской педагогический университет
г. Москва, РФ

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Младший школьный возраст, период жизни детей, когда происходит активный рост, развитие функциональных систем, физических качеств. В связи с этим актуальным является вопрос контроля и коррекции физического развития детей. В нашем исследовании мы провели комплексную оценку физического развития детей, которая включала в себя: оценку физического и функционального развития, оценку состояния опорно-двигательного аппарата.

Организация исследования. Исследование проводилось в рамках совместного проекта МГПУ и школы № 1476 г. Москвы. В исследовании приняли участие младшие школьники. Стоит отметить, что все тестовые процедуры были выполнены студентами 1-3 курсов образовательных программ Тренер-преподаватель и Технологии спортивной подготовки. Поскольку исследование проводилось в течение двух лет, нам удалось проследить динамику изменения исследуемых показателей у детей. Цель: провести комплексную оценку физического развития младших школьников. Для оценки физического развития были проведены следующие тесты:

- пик-тест – оценка выносливости;
- прыжки через скакалку – скоростно-силовые способности;
- сгибание и разгибание рук из положения лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине – силовые способности;
- наклон вниз, проворот рук со скакалкой – гибкость.

Таким образом, мы оценили состояние всех физических качеств.

Для оценки функционального состояния были проведены тесты:

- дыхательные пробы: Штанге, Генчи
- нагрузочная проба- проба Мартине-Кушелевского

Таким образом, мы оценили состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы, а также адаптационные свойства. Для оценки состояния опорно-двигательного аппарата были выполнены тесты:

- видео анализ ходьбы и приседаний
- тест Адамса
- тест колено к стене
- тест Форестье.

Поскольку в результате исследования был получен большой массив данных по всем тестовым показателям, в данной статье представлена итоговая интегральная оценка, которая включала в себя значения всех показателей (см. Рисунок 1). Как видно из рисунка, большая часть детей, более 60% показали неудовлетворительную оценку – это означает, что большинство полученных показателей находились в интервалах ниже среднего и низкие. Только 11-12% детей показали результаты выше среднего и высокие и соответственно интегральная оценка была выявлена хорошая. Несколько больше 27-28% детей показали удовлетворительный результат.

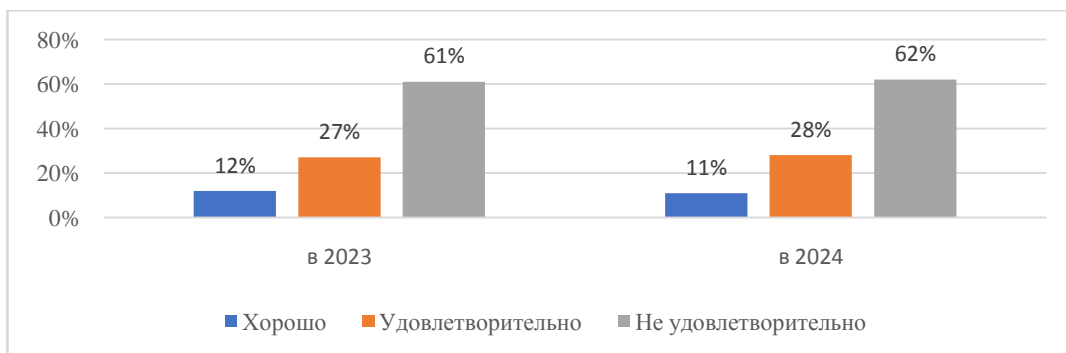


Рисунок 1 – Результаты интегральной оценки физического развития детей младшей школы в 2023 и 2024 годах

Также стоит отметить, что значения интегральной оценки, как и отдельно показатели не показали достоверных различий, полученных в 2023 и 2024 году, однако отмечена негативная тенденция в сторону ухудшения уровня физического развития.

Выводы

В результате комплексной оценки физического развития младших школьников был выявлен не удовлетворительный – низкий уровень.

В результате сравнительного анализа показателей 2023 и 2024 года была отмечена отрицательная тенденция в сторону ухудшения показателей.

Полученные результаты выявили необходимость разработки и внедрения методик, направленных на улучшения физических, функциональных показателей детей, а также состояния опорно-двигательного аппарата.

Список использованной литературы:

1. Александрова, В. А. Методика оценки состояния опорно-двигательного аппарата у детей младшего школьного возраста / В. А. Александрова, В. И. Овчинников, А. В. Скотникова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 12. – С. 3-10. – DOI 10.24412/2305-8404-2022-12-3-10.
2. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11 классов [Текст]: учебное пособие / В.И. Лях, А.А. Зданевич. –М.: Просвещение, 2013. – 129 с.
3. Солодков, А.С. Коррекция физического и функционального развития детей путём рационализации двигательного режима / Солодков, А.С. // Адаптивная физическая культура. - 2016. - № 3. - С. 17–22.
4. Таллер, Л.А. Фундамент здоровья с детства / Таллер, Л.А. - М.: Польша.- 2019. - 173с.

Сивохин И.П.

*Доктор педагогических наук, профессор
кафедры теории и практики физической культуры и спорта
КРУ им. А.Байтұрсынұлы,
г. Костанай, РК*

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОНВЕРТАЦИИ НАУЧНЫХ ДАННЫХ В ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Высокий уровень спортивных результатов в современном спорте требует поиска новых теоретико-методологических и методических подходов к решению проблемы

повышения эффективности тренировочного процесса, особенно в подготовке спортсменов национальных сборных. Анализ практической деятельности, а также траектории становления спортивного мастерства выдающихся атлетов показывают, что спортсмены выполняют в годичном цикле большие объемы тренировочной работы в основном в соревновательной зоне интенсивности, и данный фактор является определяющим для высоких темпов роста спортивных результатов. Разработка эффективных технологий подготовки спортсменов и практическая реализация её в условиях реальной работы с национальной сборной является актуальной проблемой. Данные разработки должны впитать в себя новейшие достижения научных исследований в области спортивной тренировки, а также максимально обобщить опыт работы ведущих специалистов, которые добились высоких результатов в практической деятельности с квалифицированными спортсменами [1,2,3,4].

В современной спортивной науке наиболее сложной и актуальной проблемой является возможность конвертации определенных научных данных о сложных механизмах и процессах, происходящих на организменном, клеточном и молекулярном уровне в организме спортсмена в разработку принципиально новых технологий и моделей тренировочного процесса. Создание новых спортивных технологий, а также практическая и экспериментальная оценка их эффективности, позволяет повысить качество учебно-тренировочного процесса и добиваться более высоких темпов повышения спортивно-технического мастерства спортсменов.

Изучение всего процесса спортивной подготовки предполагает использование системного подхода, в котором традиционно спортивный результат рассматривается в качестве системообразующего фактора. Хотя по нашему мнению [5], которое согласуется с другими авторами [6,7,8], системообразующим фактором процесса спортивной подготовки может быть непосредственно само «двигательное действие», которое является предметом спортивного состязания в конкретном виде спорта. В процессе спортивной подготовки вся деятельность спортсмена подчинена формированию, развитию и совершенствованию двигательного действия, соответствующего специфике соревновательной деятельности. Работа всех систем организма: физиологической (ФЗС), биохимической (БХС), биомеханической (БМС), психической и т.д., а также видов подготовки (физической, технической, тактической, психической, интегральной), направлены на обеспечение оптимального и эффективного выполнения всех характеристик двигательного действия (пространственно-временных, динамических, кинематических, темпо-ритмических, координационных и др.) [6]. Таким образом, спортивный результат является следствием эффективности функционирования двигательного действия и зависит от того, насколько совершенным на данный момент является его выполнение конкретным спортсменом [5,6,7,8,9].

Становится очевидным, что эффективность тренировочного процесса на всех этапах становления спортивно-технического мастерства будет зависеть от системного использования знаний, а также результатов диагностики основных систем организма (БМС, ФЗС, БХС), обеспечивающих выполнение необходимых характеристик двигательных действий.

Результат в скоростно-силовых видах спорта в основном определяется эффективностью техники соревновательных упражнений, уровнем развития специальных физических качеств, а также способностью атлета реализовать свой двигательный потенциал в условиях высокой конкуренции соревновательной деятельности (психологический фактор). Исследования показывают, что уровень максимальной и взрывной силы определяют динамические характеристики соревновательных упражнений, имеющих высокую степень взаимосвязи со спортивным результатом [7]. Таким образом, очевидно, что темпы роста спортивного результата в основном будут определяться динамикой роста величины максимальной и взрывной силы тех мышечных групп, которые обеспечивают рабочий эффект движения. Важным требованием является

способность спортсмена проявлять силовые способности в высокоскоростных движениях, характерных для соревновательных упражнений [8,9].

Научные данные показывают, что максимальная сила связана с суммарной гипертрофией как быстрых, так и медленных мышечных волокон, а рост взрывной силы в основном связан с избирательной гипертрофией быстрых мышечных волокон [10]. Кроме того, быстрые мышечные волокна генетически более предрасположены к гипертрофии при действии физиологической нагрузки за счет накопления массы миофибрилл [11]. Таким образом, становится очевидным, что наиболее важной задачей тренировочного процесса является избирательная гипертрофия быстрых мышечных волокон в тех мышечных группах, которые определяют рабочий эффект в соревновательных упражнениях. Решение данной задачи требует выполнения ряда условий:

Высокая интенсивность тренировочной нагрузки (более 80% от максимальной силы).

Использование специально-подготовительных упражнений, которые соответствуют или превышают динамические характеристики соревновательных упражнений.

Выполнение упражнений, соответствующих структуре соревновательных упражнений или отдельным фазам и фрагментам.

Использование в одном подходе не более 1-2 повторений.

Выполнение основной нагрузки в отдельном упражнении в течение 15-20 минут в основном в 15-20 подходах.

Включение пассивного отдыха в течение 15-20 минут после каждого упражнения.

Увеличение количества тренировок в течение дня до трех.

При решении проблемы избирательной гипертрофии быстрых мышечных волокон важно учитывать следующие позиции, которые могут влиять на суммарную эффективность тренировочного процесса:

- быстрые мышечные волокна генетически более предрасположены к гипертрофии за счет накопления массы миофибрилл [11];

- с увеличением максимальной силы за счет избирательной гипертрофии быстрых мышечных волокон пропорционально увеличивается сила при высоких скоростях сокращения мышц;

- увеличение максимальной силы за счет избирательной гипертрофии быстрых мышечных волокон не приводит к значительному увеличению мышечной массы тела, в связи с отсутствием выраженной гипертрофии в медленных мышечных волокнах;

- отсутствие выраженной гипертрофии медленных мышечных волокон не будет создавать дополнительного давления в мышце, которое ухудшает условия для проявления силы сокращения быстрых мышечных волокон [12];

- не происходит чрезмерного накопления молочной кислоты в быстрых мышечных волокнах при действии физической нагрузки за счет активного поглощения и утилизации её медленными волокнами [13];

- активизация быстрых двигательных единиц сопряжена с предельным напряжением ЦНС, в результате чего активизируется эндокринная система и повышается концентрация гормонов в крови [14].

Нервный фактор проявления силы относительно быстро насыщается (в течение 7-8 недель) при наличии силовой нагрузки высокой интенсивности [10,16]. Таким образом, теоретический анализ позволяет сделать вывод, что основным фактором повышения спортивных результатов может являться увеличение массы миофибрилл преимущественно в быстрых мышечных волокнах. От того насколько интенсивно будет происходить наполнение массы миофибрилл в мышечных волокнах будут зависеть темпы прироста спортивного результата и суммарная эффективность тренировочного процесса в относительно длительных циклах. Это является одним из важных факторов определяющим интенсивность формирования системно-структурного следа

долговременный адаптации спортсмена к воздействию специфической нагрузки [15], от чего в конечном итоге зависит суммарный тренировочный эффект [1,2,16,17]. Интенсивность данного процесса зависит от большого количества факторов, которые важно учитывать при организации тренировочного процесса.

1. Активность быстрых двигательных единиц, которая достигает максимума примерно через 7-8 недель применения силовых нагрузок высокой интенсивности за счет роста нервного фактора (частота импульсации быстрых мышечных волокон со стороны мотонейронов) [10,16];

2. Активность эндокринной системы [13,15];

3. Активность генетического аппарата мышечных клеток, определяющего интенсивность синтеза нуклеиновых кислот и белков [13,15,18];

4. Повышенная концентрация аминокислот в организме [13];

5. Повышенная проницаемость мембран мышечных клеток для гормонов и питательных веществ [13,18].

При выполнении силовых нагрузок высокой интенсивности в мышечных клетках начинает быстро накапливаться свободный креатин, лактат, ионы водорода и АДФ, снижается РН [13]. Это вызывает лабильзацию мембран мышечной клетки, ядра клетки, а также лизосом, что приводит к повышению проницаемости мембран для гормонов, ферментов и питательных веществ (аминокислот, липопротеидов, гликогена). Исследования на клеточном уровне показывают, что проникновение в саркоплазму адаптивных гормонов (адреналин и гидрокортизон), а также липопротеидов высокой плотности (ЛПВП) активизируют процесс транслокации лизосом к ядру клетки [18]. В сочетании с лабильзацией мембран как лизосом, так и ядра клетки, происходит активное проникновение в ядро лизосомальных ферментов (протеиназа, кислая фосфатаза и др.). Перенос лизосомальных ферментов в ядро приводит к расщеплению молекулы ДНК и синтезу матричной РНК к широкому спектру белков. М-РНК проникая в саркоплазму, связывается с рибосомами, образуя полисомы, на которых идет синтез белковых молекул из аминокислот. Скорость синтеза белков и образование новых органелл, в том числе и миофибрилл, будет определяться количеством образованных полисом, а также интенсивностью проникновения в клетку аминокислот, которая зависит от степени лабильзации мембраны, а также от концентрации в крови самих аминокислот. На интенсивность проникновения аминокислот через мембрану существенное влияние оказывает наличие анаболических гормонов [19]. Интенсивность синтеза белков определяется также наличием в саркоплазме иммунных клеток [18].

Важно учитывать то обстоятельство, что длительное выполнение физической нагрузки повышенной интенсивности может вызвать обширные разрушения в мышечных клетках и способствовать подавлению процесса синтеза нуклеиновых кислот и белков, снижая тем самым тренировочный эффект [13,20]. Научные данные говорят о том, что относительно длительное пребывание молочной кислоты высокой концентрации приводит к разрушению различных белковых структур, в том числе и к разрушению микроскопических участков мембраны клетки. Такие разрушения мембраны запускают в клетке определенные механизмы, которые связаны с активизации специфических органелл – лизосом. Это приводит к выбросу определенных ферментов (РНК-аза), которые вызывают фрагментацию матричных РНК, которые находятся в саркоплазме клетки, образуя активные рибосомы и полисомы [20]. Снижение количества активных полисом неизбежно приводит к подавлению синтеза белков и снижению интенсивности процесса накопления массы миофибрилл, что снижает естественно тренировочный эффект воздействия силовой нагрузки. К подобному эффекту может привести использование длительное время нагрузок с низкой интенсивностью за счет снижения физиологической активности быстрых мышечных волокон.

Освоение больших объемов нагрузки в соревновательной зоне интенсивности, моделирующей условия и структуру соревновательной деятельности, как

по набору используемых средств, так и по характеру выполняемой работы, является необходимым условием более быстрых адаптационных перестроек, тех функциональных систем и органов, которые обеспечивают мощность функционирования организма при выполнении соревновательных упражнений [1,2,16,17]. Это требует применение в течение достаточно длительного времени (например: в течение годового цикла) тренировочной нагрузки с однонаправленным вектором, максимально соответствующим специфике соревновательной деятельности [3,21].

При разработке содержательной части тренировочного процесса и выбора тренировочных средств для спортсменов были отобраны только те упражнения, которые по биомеханическим и физиологическим характеристикам соответствуют соревновательным упражнениям, а также способны решать задачу избирательной гипертрофии быстрых мышечных волокон [4,7].

На основе изложенного теоретического анализа была разработана модель учебно-тренировочного занятия, а также модель базового микроцикла [5, 22]. Важным условием выполнения данной программы является планирование тренировки в конце каждой недели (в пятницу) максимально моделирующей условия соревнований, предполагающей выполнение классических упражнений и приседаний с предельными весами вне зависимости от типа микроцикла. Результаты, показанные спортсменами на данных тренировках, использовались в качестве критериев для оценки успешности адаптации организма к тренировочной нагрузке и принятия управленческих решений в ходе реализации процесса подготовки спортсменов.

Научные данные говорят о том, что такая тренировка способна вызывать максимальную активизацию быстрых двигательных единиц, и сопряжена с предельным напряжением ЦНС, в результате чего активизируется эндокринная система и повышается концентрация гормонов в крови, которая держится до трех суток [14]. В научной литературе приводится информация о том, что основной формой действия гормонов является кинетическая (пусковая), побуждающая соответствующие органы-мишени к деятельности, в том числе за счет влияния через генетический аппарат клеток на их структуру и функцию [19].

Таким образом, возникает идея, что в течение этого времени для захвата гормонов необходимо активировать так называемые «клетки-мишени». Для данного вида спорта такими «клетками-мишенями» должны выступить быстрые мышечные волокна. Достичь такой цели можно путем активации фракции быстрых мышечных волокон за счет кратковременной и высокоинтенсивной тренировочной нагрузки, соответствующей специфике вида спорта. Физиологическая нагрузка приведет к повышению проницаемости мембран мышечных клеток для гормонов и питательных веществ [13,18]. Это в свою очередь приведет к активации генетического аппарата мышечных волокон избирательной фракции и повышению интенсивности синтеза нуклеиновых кислот и белков. Поэтому при построении модели микроцикла в субботу (после стрессовой нагрузки) планируется не восстанавливающая тренировка, а напротив тренировка с высокой интенсивностью (80-85% от максимума), достаточной для активации быстрых мышечных волокон. Упражнения должны быть близкими по биомеханической структуре к соревновательным упражнениям. Представленная идея использовалась в практике подготовки сборных команд, но при этом нуждается в экспериментальном обосновании для подтверждения ожидаемого эффекта в отношении темпов прироста спортивно-технических показателей спортсменов.

В ходе организации тренировочного процесса исключались чрезмерно большие тренировочные нагрузки, которые вызывают снижение работоспособности, и неизбежно требующие включения восстанавливающих тренировок, сопровождающиеся уменьшением интенсивности нагрузки. Применяемые упражнения выполнялись с весами в зоне интенсивности 80-100% от максимума в основном в 10-16 подходах с 1-2 кратным

повторением. Основная работа выполнялась с высокой моторной плотностью в течение 15-20 минут, после чего включались 15-20 минутные паузы отдыха.

Многолетний опыт использования данной модели микроцикла подготовки спортсменов, а также некоторые научные данные позволяют сделать заключение, что такое построение тренировочного процесса позволяет в течение недели добиваться стабильного накопления, преимущественно в быстрых мышечных волокнах, внутриклеточных структур, которые определяют интенсивность синтеза миофибрилл [13]. Это закономерно ведет к избирательной гипертрофии быстрых мышечных волокон и, как следствие, к повышению скоростно-силовых показателей, а также динамических характеристик движения и росту результатов в соревновательных упражнениях. Такая организация нагрузки позволяет добиваться высокой мощности работы и избегать чрезмерного закисления работающих мышц, что может привести к ухудшению процессов восстановления и подавлению интенсивности синтеза структурных белков в мышечных волокнах [13,20]. Это также обеспечивает высокую физиологическую нагрузку на креатинфосфатный механизм энергообеспечения, что поддерживает направленный вектор специфичности тренировочной нагрузки относительно скоростно-силовой работы.

Важной закономерностью, которую необходимо учитывать при построении теории спортивной тренировки, является практически линейная взаимосвязь между содержанием сократительного белка актина (тонкие нити) в миофибриллах и общим количеством креатина в мышечных клетках [23]. Известно, что накопление массы миофибрилл происходит за счет синтеза сократительного белка актина. Количество миозина (толстые нити) консервативный признак, который генетически обусловлен и не изменяется под действием тренировок [23]. Правомерно допустить предположение, что увеличение физиологической нагрузки на алактатный механизм энергообеспечения приведет к увеличению общего количества креатина, что неизбежно будет сопровождаться увеличением синтеза актина и накоплением суммарной массы миофибрилл. В сочетании с увеличением интенсивности ресинтеза АТФ это приведет к повышению сократительных возможностей мышечных волокон. Данная позиция была главным экспериментальным фактором, который было необходимо конвертировать в разработку инновационной модели тренировочного процесса спортсменов.

Экспериментальная модель, а также условия ее реализации носили строго выраженную алактатную направленность, при этом были полностью исключены нагрузки, которые могли привести к существенному накоплению молочной кислоты. Научные данные говорят о том, что активация анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения приводит к подавлению алактатного механизма энергообеспечения [24], что может снижать эффективность скоростно-силовой подготовки. Контроль за действием тренировочной нагрузки проводился с использованием биохимических методик определения концентрации лактата, креатинина, креатинфосфокиназы, а так же по субъективным ощущениям спортсменов. Исключались состояния, которые сопровождались чувством сильной «забитости» работающих мышц, или сильными болями после нагрузки.

С целью усиления алактатной направленности тренировочной нагрузки в ходе экспериментального периода для спортсменов включались между тренировочными упражнениями дозированные паузы пассивного отдыха в течение 15-20 мин. Результаты исследований показали, что через 20 мин после интенсивной силовой нагрузки концентрация молочной кислоты в периферической крови снижается примерно на 60% [25]. Это позволяет следующее упражнение выполнять с большей мощностью, при этом увеличивается физиологическая нагрузка на креатинфосфатные механизмы и снижение на анаэробно-гликологические.

Вместе с тем, анализ практики тренировочного процесса сборных команд показывает, что спортсмены выполняют тренировочную нагрузку на высоких значениях лактата (в пределах среднегрупповых величин 14,0-15,0 миллимоль/л) [26]. Это может быть

причиной снижения эффективности тренировки для роста скоростно-силовых качеств и смещение эффекта в сторону развития силовой выносливости при выполнении высокоинтенсивной силовой работы. Направленность нагрузки на развитие силовой выносливости может тормозить в мышцах процессы, связанные с повышением уровня максимальной силы и тем самым снижать темпы прироста спортивного результата. Это в свою очередь снижает суммарный вектор специфичности тренировочной нагрузки в подготовке тяжелоатлетов высокой квалификации.

Более высокие темпы прироста результатов мы также склонны объяснить такой организацией тренировочного процесса, которая исключала чрезмерную волнообразность и вариативность нагрузки. Это методическое положение было обосновано научными данными о том, что чрезмерно большие нагрузки вызывают в мышечных клетках обширные разрушения, которые организм не в состоянии восстановить [13,18,20]. После такой нагрузки необходимо включение восстанавливающих тренировок с выраженным снижением объема и интенсивности. Это ведет к снижению алактатной направленности работы и к уменьшению физиологической нагрузки на быстрые мышечные волокна. В совокупности это будет приводить к снижению суммарной эффективности тренировочного процесса.

Методология разработки инновационных спортивно-педагогических технологий требует создания концептуальных моделей функционирования организма человека и на этой основе проектирование средств и методов спортивной подготовки [27, 28, 29, 30, 31].

Такой подход предполагает прежде всего разработку теории вопроса и формулировку определенной концепции, и на этой основе построение модели или программы тренировочного процесса и затем ее экспериментальное обоснование и оценку эффективности в практической плоскости подготовки спортсменов.

В работе представлено теоретическое и методическое обоснование тренировочной модели, которая была представлена в ряде публикаций [22,32,33,34,35,36]. Данная модель или программа была положена в основу системы подготовки сборной команды РК в течение олимпийского цикла 2009-2016 года.

В работе представлены основные организационно-методические особенности системы подготовки сборной команды РК, которые складывались в ходе практической работы и которые в определенной степени оказали положительное влияние на качество и эффективность тренировочного процесса. В ходе реализации представленной модели тренировки спортсменов был накоплен большой практический опыт, а также получены результаты прикладных исследований, в том числе с использованием средств объективного биомеханического и биохимического контроля [25,26,27,28,29,30,33,34,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46], по вопросам тренировочного процесса, которые в совокупности позволили наметить перспективные направления дальнейшего совершенствования системы подготовки спортсменов.

Одним из таких направлений мы избрали разработку модели тренировочного процесса, а также условий ее реализации, максимально соответствующей теории алактатной направленности тренировочной нагрузки, которая позволит добиваться более высоких темпов прироста спортивно-технических показателей.

Важной стороной всего тренировочного процесса является обоснование рационального распределения интенсивности выполняемой работы по дням недельного микроцикла. Разработка микроцикла, основной задачей, которого является повышение максимальной и взрывной силы мышц при высоких скоростях их сокращения, может быть представлена в следующем виде.

Понедельник. После дня отдыха в воскресенье организм спортсмена имеет максимальную степень восстановления. Утренняя тренировка начинается с приседаний на груди с целью разминки и повышения гормонального фона. Далее соревновательные упражнения. Интенсивность на 10–20% ниже вечерней тренировки. Вечером

интенсивность составляет 95% от максимума. Работа выполняется в 2–3 сериях с 1–2 кратными повторениями в 9–12 подходах. Общее время выполнения одного упражнения 30–40 мин. Далее пассивный отдых 15–20 мин, для устранения избыточной концентрации молочной кислоты.

В третьей тренировке интенсивность на 5-10% от предыдущей тренировки. В ходе тренировочного дня выполняется большой объем работы специфического характера в высокой зоне интенсивности. Основную физиологическую нагрузку получают быстрые мышечные волокна тех мышечных групп, которые несут наибольшую нагрузку при выполнении соревновательных упражнений. Психическое напряжение, связанное с выполнением высокоинтенсивной тренировочной работы способствует повышению концентрации гормонов в крови.

Вторник. Утром приседание на груди для разминки и повышения гормонального фона. Далее специально-подготовительные упражнения для совершенствования отстающих элементов в технике и структуре физической подготовленности.

Вечером такая же работа с весами не более 85% от максимума. Задача добиться полноценного восстановления мышц и других функциональных систем после интенсивной и объемной тренировки в понедельник, поддержать высокий объем тренировочной работы.

Среда. Повторение тренировки понедельника, максимальная интенсивность не более 90%.

Четверг. Повторение тренировки вторника. Интенсивность не более 75% от максимума, уменьшается количество подходов. Рывковые упражнения выполняются в скоростном режиме для развития скоростно-силовых качеств и оценки их уровня развития. Быстрые мышечные волокна (БМВ) получают минимальную физиологическую нагрузку, что способствует их восстановлению.

Пятница. Утром повторение тренировки понедельника. Вечером рывок и толчок с предельной интенсивностью, превышающей лучшие достижения спортсмена по три-четыре подхода. Далее снижение веса до 90% и два-три подхода по два повторения. Приседание со штангой на груди с максимальным весом. Третья тренировка с интенсивностью 90–95%. В зависимости от состояния спортсмена допускается выполнение упражнений с предельной интенсивностью. Вторая и третья тренировка в полном объеме моделирует условия и структуру соревновательной деятельности. По результатам достижений в соревновательных упражнениях и в приседании оценивается уровень технической, специальной физической и психологической подготовленности, динамика роста спортивных результатов.

Данная информация является главным элементом в ходе реализации программы управления тренировочным процессом за счет точной и своевременной коррекции различных компонентов подготовки, величины и содержания тренировочной нагрузки. Такая тренировка, повторяющаяся еженедельно, является важным средством психологической подготовки спортсмена к участию в соревнованиях.

Стресс, вызванный предельной физической нагрузкой, стимулирует выход в кровь большого количества гормонов, которые активируют генетический аппарат мышечных клеток и повышают интенсивность процессов восстановления в период отдыха.

Суббота. Повышенная концентрация гормонов в крови после стресс-нагрузки предыдущей тренировки держится 2–3 дня. Необходимо обеспечить активное проникновение гормонов в БМВ (клетки-мишени) для стимуляции процессов восстановления и синтеза новых миофибрилл.

Выполняется умеренная нагрузка в упражнениях с 1–2 кратными повторениями с интенсивностью в зоне 80–85% от максимума. Исключается объемная и изнуряющая нагрузка, когда гормоны могут служить субстратами для метаболизма в мышечных клетках [38, с. 62]. Цель тренировки – совершенствование техники соревновательных упражнений, поддержание процесса синтеза миофибрилл в быстрых мышечных волокнах.

Воскресенье. Учитывая высокую концентрацию гормонов в крови, обеспечить полноценное восстановление всех функциональных систем, органов и тканей используя возможности пассивного и активного отдыха, а также физиотерапии, массажа и т.д.

Таким образом, в рамках представленного микроцикла выполняется три развивающие тренировки с большим объемом специализированной работы в высокой зоне интенсивности. Тренировочная работа с большой интенсивностью вызывает повышение активности фракции быстрых двигательных единиц, что отражается на величине физиологической нагрузки быстрых мышечных волокон.

Это должно привести к постоянному росту массы миофибрилл в БМВ и повышению мощности выполнения соревновательных упражнений. Психическое напряжение, связанное с выполнением физической работы высокой интенсивности, стимулирует выход в кровь гормонов, что ведет к ускорению процессов синтеза органелл в клетках.

Долговременная тренировочная работа подобного характера вызывает выраженную гипертрофию периферических эндокринных желез и приводит к росту их продуктивности, что является важным фактором повышения концентрации гормонов в организме спортсмена и ускорению формирования системно-структурного следа адаптации к физической нагрузке специфического характера. На рисунке 1 представлена диаграмма динамики изменения максимальной интенсивности тренировочной нагрузки по дням базового микроцикла.

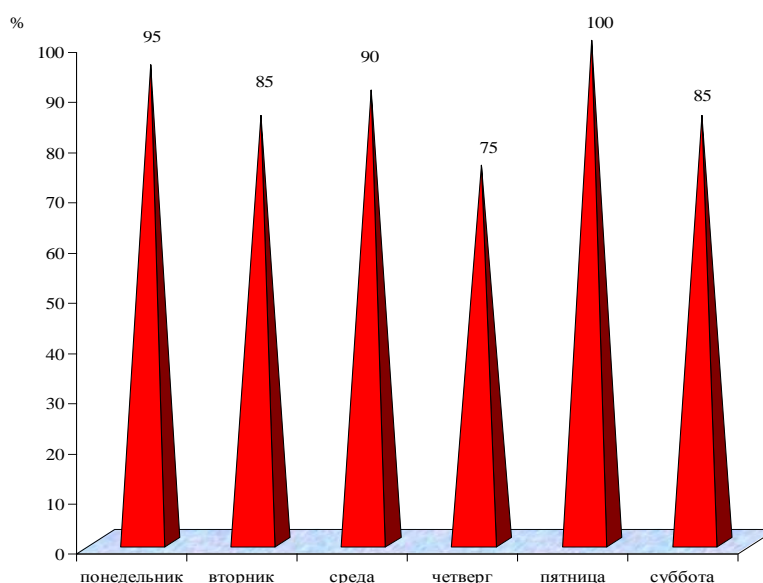


Рисунок 1 – Диаграмма динамики изменения максимальной интенсивности тренировочной нагрузки по дням микроцикла (в процентах от лучшего результата)

Очень важным организационно-методическим условием является своевременное включение интервалов отдыха между упражнениями. Это необходимо, чтобы избежать чрезмерного повышения концентрации молочной кислоты в мышечных волокнах, что может вызвать обширные разрушения мембран клеток и различных структурных белков, ухудшая условия для восстановления в период отдыха.

Важным условием, определяющим величину тренировочного эффекта, является реакцией эндокринной системы на воздействие физической нагрузки. Периодическое выполнение физической нагрузки предельного характера, сопряженное с повышенным психическим напряжением оказывает стимулирующее влияние на гипофиз, гормоны которого усиливают деятельность периферических эндокринных желез, ведущее к повышению концентрации адаптивных гормонов.

Активность эндокринной системы может также возрастать за счет включения рефлекторных механизмов [19, с. 29] в частности, например при выполнении такого упражнения как приседание со штангой на груди околпредельного веса.

Систематическое воздействие тренировочных стимулов высокой интенсивности усиливают процессы синтеза нуклеиновых кислот и структурных белков в органах и тканях, которые определяют мощность функционирования физиологических систем организма, от чего зависит в конечном итоге уровень спортивного результата.

Большие объемы тренировочной нагрузки высокой интенсивности, сопряженные также с часто повторяющимися соревновательными и специально-подготовительными упражнениями, предъявляют повышенные требования к адаптационным возможностям организма и состоянию опорно-двигательного аппарата спортсменов. Поэтому в данной программе используются только те тренировочные средства, которые обладают максимальным тренировочным эффектом. Именно по этой причине в данной программе ограничено количество большой группы тренировочных средств, относящихся к различным общеразвивающим упражнениям.

Подготовка спортсменов по экспериментальной модели, связанной с преимущественно алактатной направленностью, максимально моделирующей условия и структуру соревновательной деятельности, с однонаправленным вектором нагрузки позволяют добиваться более высоких темпов прироста спортивных результатов и согласуются с данными других авторов [1,2,3,13,17, 21]. Использование экспериментальной модели в практической плоскости работы с тяжелоатлетами национальной сборной РК позволило повысить эффективность системы подготовки спортсменов, которые смогли завоевывать медали на чемпионатах Азии, Азиатских играх, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Список использованной литературы:

1. Прилепин А.С. Экспериментальное определение оптимальной тренировочной нагрузки тяжелоатлетов–разрядников. Автореф. дисс...канд. М., 1973.- 25 с.
2. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. М.: Физкультура и спорт, 1977.- 255 с.
3. Фурнаджиев В., Абаджиев И. О подготовке болгарских тяжелоатлетов к Московской Олимпиаде 1980 г. // Тяжелая атлетика: Ежегодник – 1982. М.- С. 71-74.
4. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров.- М.:Физкультура и спорт, 1986.- 272 с.
5. Сивохин И.П. Управление подготовкой тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля тренировочной деятельности: автореф. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2009.–45 с.
6. Андрияшишин И.Ф. Комплексная система психолого-педагогической подготовки спортсменов: Учебное пособие.-Алматы, 2012. – 332 с.
7. Сивохин И.П., Федоров А.И., Ни А.Г., Дон Л.Н. Особенности взаимосвязи показателей технической и физической подготовленности тяжелоатлетов различной квалификации. Сборник научных трудов/ Челябинск: УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2005.-Вып. 8.-Ч. 3.- 184 с.
8. Лукашев А.А. Анализ техники выполнения рывка тяжелоатлетами высокой квалификации. Автореф. дисс.... канд. М., 1972.- 35 с.
9. Фролов В.И. Анализ координационной структуры соревновательных и специально-вспомогательных тяжелоатлетических упражнений. Автореф. дис.... канд. М. 1976. - 29 с.
10. Hakkinen, K., Komi, P. V.,Tesch, P. Effect of combined concentric and eccentric strength training and detraining on force-time, muscle fibre, and metabolic characteristic of leg extensor muscles. ScandinavianjournalofSportsSciences, 1981, 3.2.-С. 50-58.

11. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов физкультуры / Под ред. Я.М. Коца.-М.: Физкультура и спорт, 1982.- 444 с.
12. Гурфинкель В.С., Левик Ю.С. Скелетная мышца: структура и функция.- М.: Наука, 1985.- 141 с.
13. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 103 с.
14. Виру А.А. Гормональные механизмы адаптации к тренировке.-Л.:Наука, 1981.- 155с.
15. Меерсон Ф.З., Пшеничникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина. 1988.- 253 с.
16. Komi P. V., Hakkinen K. Strength and power // Proceedings of the weightlifting symposium. Siofok, Hungary, 1989.- С 159-175.
17. Hakkinen K., Kauhanen H., Kuoppala T.K. Neural, muscular and hormonal adaptations, changes in muscle strength and weightlifting results with respect to variations in training during one year follow-up period of Finnish elite weightlifters. World weightlifting, Scientific supplement, № 3, 1987.- С. 42-428.
18. Панин Л.Е. Биохимические механизмы стресса.- Новосибирск, Наука, 1981.- 233 с.
19. Воргалик Н.И. Гормоны и гормональные препараты в клинике внутренних болезней.-М.: Медицина. 1974.-200с.
20. Иванов И.И., Коровкин Б.Ф., Пинаев Г.П. Биохимия мышц. М.: Медицина, 1977.-343 с.
21. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка. // Теория и практика физической культуры. 1999, № 1.-С. 12-17.
22. Туркилери Э., Сивохин И.П., Ни А.Г., Дон Л.Н. Программа многолетней подготовки тяжелоатлетов: Учебное пособие: - Костанай: КГПИ, 2005.- 56 с.
23. Биохимия: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В.В. Меньшикова, Н.И. Волкова.-М.: Физкультура и спорт, 1986.-384с.:ил.
24. Янсен, Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство «Тулума», 2006. – 160 с.
25. Сивохин И.П., Агеев О.В., Орехов Л.И., Хлыстов М.С., Ни А.Г. Изменение лактата на тренировочную нагрузку в микроцикле подготовки тяжелоатлетов // Теория и методика физической культуры: научно – теоретический журнал, Алматы, №2 (29) 2012.- С 68-73.
26. Корженевский А.Н. и др. Комплексная диагностика подготовленности высококвалифицированных тяжелоатлетов //Теория и практика физической культуры. - 2012. - №12. – С. 26-32.
27. Sivokhin I., Fyodorov A., Tapsir M. Dependence of Sports Result in Jerk of the Bar from the Level of Physical Readiness of Sportsmen and Biomechanical Parameters of Movement // 20th Annual Congress of the European College of Sport Science: Book of Abstracts (24th–27th June 2015, Malmo, Sweden) / Edited by A. Radmann, S. Hedenborg, E. Tsolakidis. – Malmo: Malmo University. – P.470.
28. Сивохин И.П., Федоров А.И. Биомеханический контроль при оценке реализационной эффективности двигательных действий в тяжелой атлетике // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте: Материалы Всероссийской (с международным участием) очно-заочной научно-практической конференции. (21-22 нояб. 2014, Москва).- Москва, 2014.
29. Сивохин И.П., Скотников В.Ф., Прикладов Я.В. Анализ биомеханических факторов эффективности техники подъема штанги на грудь при выполнении классического толчка // Научно-теоретический журнал «Наука и спорт: современные тенденции». - 2015. - № 2 (том 7). С.110-114.

30. Сивохин И.П., Бикташева Г.Ш., Скотников В.Ф., Мустафин С.К. Биомеханические критерии эффективности техники толчка штанги от груди у тяжелоатлетов высокой квалификации // Олимп.- 2015.- № 2-3. - С. 56-58.
31. Селуянов В.Н. Научные и методические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №5. – С. 9-12.
32. Сивохин И.П. Анализ эффективности тренировочного процесса в годичном цикле подготовки тяжелоатлетов национальной сборной РК // Теория и методика физической культуры. - 2009. - №1. – С. 155-164.
33. Сивохин И.П. Экспериментальная модель подготовки тяжелоатлетов разной квалификации. Концепция, методики, практика. Saarbucken, Deutschland. LAPLAMBERT Academic Publishing RU, 2017.-104 с. ISBN: 978-3-330-04906-2. Проект: № 153090.
- 34 Сивохин И.П., Скотников В.Ф., Тапсир М., Комаров О.Ю., Утегенова Б.М., Федоров А.И. Динамика изменения лактата крови у тяжелоатлетов высокой квалификации в восьминедельном цикле подготовки // Теория и практика физической культуры. М.- 2017.- №1.- С.21-28.
- 35 Сивохин И.П., Скотников В.Ф., Комаров О.Ю., Тапсир М., Федоров А.И., Калашников А.П. Эффективность тренировочной нагрузки алактатной направленности в подготовке элитных тяжелоатлетов // Теория и практика физической культуры. М.- 2017.- №3.- С.26-29.
- 36 Сивохин И.П. Моделирование тренировочного процесса тяжелоатлетов / И.П. Сивохин, В.Ф. Скотников, А.И. Федоров, М.С. Хлыстов, А.П. Калашников // Теория и практика физической культуры. М.- 2020, - № 9.- С.12-15.
- 37 Сивохин И.П. Биохимические показатели креатинфосфокиназы у тяжелоатлетов сборной Казахстана / И.П.Сивохин, Г.Б.Марденова, И.Ф.Андрущишин, С.К.Мустафин, А.Р.Кенжегулов // Теория и методика физической культуры. №2 (60), 2020г.- С.79 - 87.
- 38 Сивохин И.П. Совершенствование сложно-координационных двигательных действий с использованием биомеханических и математических методов исследования (на примере тяжелой атлетики) / И.П. Сивохин., В.Ф. Скотников., Н.А. Огиенко., Р.М. Маткаримов., Л.С. Бекмухамбетова., А.Н. Белегов // Фан-спорта: илмий-назарий журнал. Ташкент.- №4, 2020 г.- С.12-19.
- 39 Сивохин И.П. Динамика изменения показателей креатинфосфокиназы в микроцикле подготовки у элитных тяжелоатлетов / И.П. Сивохин, Г.Б. Марденова, Н.А. Огиенко, Л. Бекмухамбетова, А.Н. Белегов, А.П. Калашников // *Современные вопросы биомедицины.* - 2020. - Т.4. - №3.- С. 89-103.
- 40 Сивохин И.П., Марденова Г.Б., Огиенко Н.А., Федоров А.И., Ни А.Г., Бекмухамбетова Л.С. Биохимические маркеры адаптации элитных тяжелоатлетов к тренировочным нагрузкам // Современная наука в олимпийском спорте: материалы международной научно-практической онлайн конференции. – Т.: Pmiytexnikaaxboroti-pressnashriyoti, 2020. - С. 326-329.
- 41 Сивохин И.П., Маткаримов Р.М. Биомеханические исследования двигательных действий тяжелоатлетов // Современная наука в олимпийском спорте: материалы международной научно-практической онлайн конференции. – Т.: Pmiytexnikaaxboroti-pressnashriyoti, 2020. - С. 323-326.
- 42 Сивохин И.П., Скотников В.Ф., Бекмухамбетова Л.С., Федоров А.И., Белегов А.Н. Техники подъема штанги на грудь с использованием биомеханических критериев // Олимп.-2020. - № 1. - С. 37-42.
- 43 Применение методики экспресс-контроля за техникой выполнения тяжелоатлетических упражнений спортсменами высокой квалификации в условиях тренировочной деятельности / Методические рекомендации / Составители С.В. Нопин,

И.П. Сивохин, Ю.В. Корягина, Г.Н. Тер-Акопов, С.М. Абуталимова.– Ессентуки: ФГБУ СКФНКЦ ФМБА России, 2020.– 74 с.

44 Сивохин И.П., Марденова Г.Б., Шилов И.А., Бекмухамбетова Л.С., Белегов А.Н., Калашников П.А. Биохимические маркеры адаптации высококвалифицированных тяжелоатлетов к физическим нагрузкам // Олимп. - 2021. - № 1(14). - С. 54-56.

45 Сивохин И.П. Взаимосвязь уровня спортивно-технического мастерства и биохимических показателей креатинина у элитных тяжелоатлетов / И.П. Сивохин, Г.Б. Марденова, Н.А. Огиенко, В.Ф. Скотников, А.И. Федоров, О.Ю. Комаров // Теория и практика физической культуры. М.- 2021, - № 6. – С. 9-12. (Scopus).

46 Сивохин И. П. Биохимические маркеры адаптации организма у тяжелоатлетов к тренировочным нагрузкам / И.П.Сивохин, Г.Б.Марденова / Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение [Электронный ресурс]: материалы IX Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (15–16 апреля 2021 г., г. Пермь, Россия) / ред. кол.: Т.А. Полякова (гл. ред.), А.М. Тихонов (науч. ред.); Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь, 2021. С. 15-19

Усцелемова Н.А.

к.п.н., доцент кафедры физической культуры,

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им.

Г. И. Носова»,

г. Магнитогорск, РФ

АКТУАЛЬНОСТЬ РАЗРАБОТКИ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ МНОГОБОРЬЯ ГТО В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

Актуальность исследования обусловлена социальными и экономическими преобразованиями в обществе в связи с ускорением цифровизации, внедрением инноваций, переоценкой приоритетов в долгосрочной перспективе, что требует использования иных подходов к организации современного образовательного процесса в высшей школе [1, 3].

О цифровой трансформации отрасли физической культуры и спорта, основные направления которой коррелируют с национальными целями развития Российской Федерации, в первую очередь с увеличением до 70% к 2030 году доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, в том числе через системное внедрение сервисов и решений, опирающихся на наиболее современные достижения в области цифровых технологий, направленных на повышение мотивации населения к занятиям физической культурой и спортом заявляется Л. А. Рапопортом [2, с. 193]. Одним из таких сервисов выступает интернет-сайт общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация многоборья ГТО России», являющейся оператором проведения в дистанционном формате первых «Народных Игр ГТО» [4]. Проблема исследования: каковы особенности проведения соревнований по многоборью ГТО в дистанционном формате следует учитывать при разработке критериев оценки качества выполнения упражнений комплекса?

Цель исследования – выявление и обоснование особенностей проведения соревнований по многоборью ГТО «Народные Игры ГТО» в дистанционном формате для разработки критериев оценки качества выполнения упражнений комплекса. Объект исследования – соревнования по многоборью ГТО «Народные Игры ГТО» в дистанционном формате. Предмет исследования – разработка критериев оценки качества выполнения упражнений комплекса ГТО в дистанционном формате.

Многоборье «Готов к труду и обороне» является видом спорта, направленным на развитие общефизической подготовки человека и состоящим из непрерывного

последовательного прохождения участниками дистанции, включающей упражнения на развитие силы, скорости, гибкости, выносливости, меткости, ловкости [4]. Опыт личного участия автора в соревнованиях по многоборью ГТО «Народные игры ГТО» в дистанционном формате свидетельствует о новых возможностях для массового вовлечения в занятия физической культурой и спортом людей разных возрастов независимо от уровня подготовки, места проживания, статуса, внешних условий и т.д. Соревнования в дистанционном формате охватили 72 региона Российской Федерации, в разных категориях приняли участие 1091 человек, из них мужчин – 669 чел. (61,3 %), женщин – 422 чел. (38,7 %) (см. рис. 1).

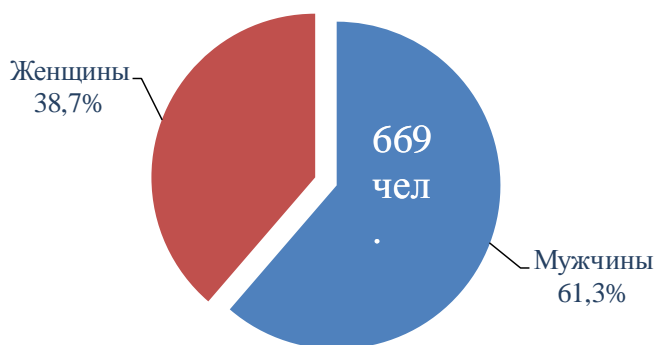


Рисунок 1 – Соотношение мужчин и женщин от общей численности участников (n = 1091 чел.)

Наибольшее количество участников выбрали категорию «Любители» – 423 чел. (38,8 % от общей численности), из них мужчин – 268 чел. (63,36 %), женщин – 155 чел. (36,64 %). На втором месте по численности поданных заявок – категория «Юниоры», в которой приняли участие 279 чел. (25,5 %), из них мужчин – 211 чел. (75,63 %), женщин – 68 чел. (24,37 %). На третьем месте – категория «Первая попытка», объединившая 242 чел. (22,2 %), из них мужчин – 83 чел. (34,30 %), женщин – 159 чел. (65,70 %). Четвертую-пятую строчку по численности участников занимают категории «Продвинутые» и «Профессионалы», в которых приняли участие 100 чел (9,2 %) и 47 чел. (4,3 %) соответственно. В категории «Продвинутые» участвовало 76 мужчин (76 %), 24 женщины (24,0 %); в категории «Профессионалы» – 31 мужчина (65,96 %) и 16 женщин (34,04 %) (см. рис. 2).



Рисунок 2 – Количество участников в разных категориях и процентное соотношение от общей численности спортсменов (n = 1091 чел.)

Наибольшее количество участников находятся в возрастной категории 18-34 года (416 чел.), на втором месте – юниоры в возрасте от 12 до 17 лет (279 чел.), на третьем – участники возрастной категории 35-39 лет (162 чел.), на четвертом – 40-44 года (121 чел.), на пятом месте спортсмены возрастной категории 45+ (113 чел.). В таблице 1 представлены результаты «Народных Игр ГТО» в дистанционном формате.

Таблица 1 – Результаты «Народных Игр ГТО» в дистанционном формате (кол-во участников)

Возрастная категория	Любители			Юниоры			I попытка			Продвинутые			Профессионалы		
			всего	м	ж	всего	м	ж	всего	м	ж	всего	м	ж	всего
12-13	-	-	-	59	25	84	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14-15	-	-	-	81	23	104	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16-17	-	-	-	71	20	91	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18-34	169	63	232	-	-	-	39	66	105	48	11	59	14	6	20
35-39	50	45	95	-	-	-	14	28	42	17	4	21	2	2	4
40-44	29	29	58	-	-	-	6	27	33	7	7	14	11	5	16
45+	20	18	38	-	-	-	-	-	-	4	2	6	4	3	7
45-49	-	-	-	-	-	-	3	13	16	-	-	-	-	-	-
50-54	-	-	-	-	-	-	4	15	19	-	-	-	-	-	-
55+	-	-	-	-	-	-	17	10	27	-	-	-	-	-	-
Всего чел.	268	155	423	211	68	279	83	159	242	76	24	100	31	16	47

В результате проведения соревнований «Народные Игры ГТО» в дистанционном формате были выявлены следующие трудности и проблемы: 1) автоматическая загрузка данных с сайта регистрации приводит к ошибкам в итоговых протоколах (причина: участниками неверно заполняются личные данные о поле, возрасте, количестве повторений и т. д.); 2) участнику прибавляются штрафные секунды (причина: неверная техника выполнения), однако четких критериев и показателей качества выполнения каждого упражнения судьями не прописано; 3) не получается авторизоваться на сайте и выполнить сброс пароля (причина: при регистрации неверно указывается номер телефона и адрес электронной почты); 4) судейство многими участниками признается неудовлетворительным, так как при одинаковом выполнении упражнений одним участникам засчитывается повторение, а другим нет, что свидетельствует о необходимости разработки четких критериев и показателей оценки качества выполнения упражнений комплекса ГТО.

Критериями качества выполнения комплекса многоборья ГТО «Народные Игры ГТО» выступает качество выполнения отдельного упражнения, входящего в этот комплекс. Например, в комплекс упражнений в категории «Любители» входят следующие упражнения: прыжок в длину с места, челночный бег, бёрпи, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (пресс). При разработке критериев оценки качества выполнения упражнений комплекса «Любители» в соревнованиях в дистанционном формате по многоборью ГТО «Народные игры ГТО» критериями являются разделы комплекса – упражнения, а показателями – требования к выполнению данного упражнения по контрольным точкам техники. В нашем исследовании выделяется три уровня соответствия требованиям к технике выполнения упражнения и оценивается каждый показатель на высоком уровне двумя баллами; на среднем – одним баллом; на

низком – ноль баллов (уровни). В таблице 2 представлены критерии оценки качества выполнения упражнения «Прыжок в длину с места».

При анализе техники выполнения упражнения «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» упражнение разбивается на последовательные двигательные действия: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление и уход с места приземления, и описывается правильная техника выполнения на трех уровнях: высокий, средний, низкий. За каждые двигательные действия начисляются максимум 2 балла. Так как показателей качества выполнения упражнения – 4, то набирается максимум 8 баллов за одно повторение (4 показателя умножить на 2 балла). При условии выполнения 6 повторений у женщин в итоге получается за упражнение «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» можно набрать максимальное количество баллов – 48. Так необходимо прописать каждое упражнение комплекса «Любители» «Народных игр ГТО»: челночный бег, бёрпи, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, а также становая тяга гири и рывок гантели и швунг гантели.

Таблица 2 – Критерии оценки качества выполнения упражнения «Прыжок в длину с места» в соревнованиях по многоборью ГТО «Народные игры ГТО» в дистанционном формате

Критерии (разделы комплекса - упражнения)	Показатели (требования к выполнению данного упражнения по контрольным точкам техники)	Уровни (соответствие требованиям)		
		Высокий (2 балла.)	Средний (1 балл)	Низкий (0 баллов)
Качество выполнения упражнения «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	1. Исходное положение – ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания, ракурс съемки видео – сбоку. (двигательное действие – подготовка к отталкиванию)	Исходное положение на видео представлено правильно: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания, ракурс съемки видео – сбоку	Исходное положение на видео представлено недостаточно правильно: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания, но ракурс съемки – не сбоку; или ноги не на ширине плеч, ступни не параллельно, заступ за линию отталкивания или касание её, но ракурс съемки видео – сбоку	Исходное положение на видео представлено не правильно: ноги не на ширине плеч, ступни не параллельно, заступ за линию отталкивания или касание её, ракурс съемки видео – не сбоку
	2. Отталкивание выполнено без подскока,	Отталкивание выполнено правильно:	Отталкивание выполнено недостаточно	Отталкивание выполнено не правильно:

	одновременное отталкивание ногами, носки ног перед линией отталкивания. (двигательное действие – отталкивание)	отталкивание выполнено без подскока, одновременно отталкивание ногами, носки ног перед линией отталкивания	правильно: отталкивание с предварительного подскока; или поочередное отталкивание ногами; или заступ за линию отталкивания или касание её	отталкивание с предварительного подскока, поочередное отталкивание ногами, заступ за линию отталкивания или касание её
	3. Прыжок выполнен на расстоянии 150 см (женщины), 170 см (мужчины) за линию разметки. (двигательное действие – полет и приземление)	Прыжок выполнен правильно: на расстоянии 150 см (женщины), 170 см (мужчины) за линию разметки	Прыжок выполнен недостаточно правильно: не на расстоянии 150 см (женщины), 170 см (мужчины); или с заступом линии разметки или касанием её	Прыжок выполнен не правильно: не на расстоянии 150 см (женщины), 170 см (мужчины) с заступом линии разметки или касанием её
	4. Уход с места приземления бегом/шагом назад по направлению прыжка. (двигательное действие – уход с места приземления)	Уход с места приземления выполнен правильно: бегом/шагом назад по направлению прыжка	–	Уход с места приземления выполнен не правильно: прыжком с места приземления назад по направлению предыдущего прыжка

Критерии и показатели оценки качества выполнения упражнений комплекса «Любители» (можно так прописать все комплексы) размещаются в положении о соревновании. Тогда всем участникам будет понятно, на что необходимо обратить внимание при выполнении данных упражнений, а судьям – просто оценить по таблице качество выполнения упражнений, проставить баллы (1, 2 или 3) и посчитать итоговую сумму баллов всех упражнений комплекса и определить победителей и призеров. Но чтобы прописать упражнения в форме таблицы с критериями и показателями, нужно четко знать, на какие элементы техники следует обратить внимание. Это хорошо известно судьям, с которыми сейчас и проводится работа по определению особенностей техники выполнения упражнений в соревнованиях по многоборью ГТО «Народные игры ГТО» для оценки её качества в дистанционном формате.

Список использованной литературы:

1. Проблемы здоровья обучающихся технического университета в условиях интенсификации образования / Н. А. Усцелмова, С. В. Усцелмов, А. О. Федорова, Е. А. Цайтлер // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования. – 2022. – Т. 13. – № 2. – С. 78-82.

2. Рапопорт, Л. А. Управление развитием отрасли физической культуры и спорта: реальность и тенденции развития / Л. А. Рапопорт, А. Е. Терентьев, С. В. Томилова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2023. – 252 с. – ISBN 978-5-7996-3590-9.

3. Усцелемова, Н. А. Современное нормативно-правовое обеспечение профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту : Электронное издание / Н. А. Усцелемова, С. В. Усцелемов, Т. Ф. Орехова. – 2-е издание. – Магнитогорск : Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2019. – ISBN 978-5-9967-1778-1.

4. Федерация многоборья ГТО России – URL: <https://gto.com.ru/> (дата обращения: 30.04.2024). – Текст : электронный.

Шилов И.А.

*Заслуженный тренер РК, старший преподаватель
кафедры теории и практики физической культуры и спорта
КРУ им. А.Байтұрсынұлы,
г. Костанай, РК*

ОРГАНИЗАЦИЯ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ СРЕДИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Актуальность исследования состоит в том, что проблема базовой силовой подготовки школьников и учащейся молодежи представляет в настоящее время особый интерес в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества. Однако разработка основополагающих методических рекомендаций по широкому использованию различных методов базовой физической подготовки, начиная с восьмого класса, сдерживается дефицитом научных исследований. В этой связи изучение возрастной динамики мышечной силы школьников в процессе всего периода обучения представляет, как научный, так и практический интерес [1]. Это позволяет выявить педагогические и физиологические закономерности в развитии силовых возможностей и на этой основе более объективно планировать силовые нагрузки с учетом возраста на уроках физического воспитания. Основной предпосылкой разработки методики базовой силовой подготовки школьников послужили сведения о специфичности силы мышц, являющиеся важнейшим фактором всестороннего физического развития занимающихся [2].

Низкий уровень развития силы негативно влияет на уровни здоровья. Значительно уменьшает результативность многих двигательных заданий, резко снижает готовность допризывников к службе в Вооружённых силах.

Создание системы массовой силовой подготовки школьников поможет совершенствовать современную школьную программу.

Гипотеза исследования - применение на секционных занятиях по атлетической гимнастике предлагаемой методики позволит повысить уровень развития физического качества силы основных мышечных групп у юношей старших классов.

Объект исследования - процесс развития силовых способностей основных мышечных групп у юношей старших классов.

Предмет исследования - эффективность и совершенствование силовой подготовки старших школьников средствами атлетической гимнастики.

Цель исследования - исследовать развитие силы основных мышечных групп у юношей, основанной на проявлении больших усилий и учитывающей условия секции по

атлетической гимнастике в общеобразовательной школе, и экспериментальное подтверждение её эффективности.

Для достижения поставленной цели были обозначены следующие задачи:

1. Теоретически обосновать проблему развития силы школьников старших классов, средствами атлетической гимнастики.

2. Рассмотреть современные аспекты силовой подготовки школьников.

3. Исследовать развитие силовых способностей у старшеклассников в педагогическом эксперименте.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось

на базе атлетического клуба «Самсон» ГУ «Физико - математический лицей отдела образования акимата города Костанай» с сентября 2018г по май 2019 года. Экспериментальная база была выбрана не случайно. За период с 1993 года по 2019 год в атлетическом клубе было подготовлено 12 мастеров спорта международного класса, 25 мастеров спорта Республики Казахстан по пауэрлифтингу и около 100 спортсменов массовых разрядов по жиму штанги лёжа и пауэрлифтингу. Подготовлено 10 Чемпионов Азии, 8 призёров Чемпионатов мира и 1 Чемпиона мира по классическому пауэрлифтингу среди мужчин [4].

Имеющаяся материально - техническая база, современный тренажёрный зал, всё это позволило ввести в школе часы по атлетической гимнастике с учащимися средних и старших классов.

Исследования проводилось в три этапа:

На первом этапе (сентябрь-октябрь 2018г) осуществлялась изучение и анализ специальной научно - методической литературы по исследуемой проблеме. Была подтверждена актуальность темы, поставлена цель и задачи исследования, выдвинута рабочая гипотеза. Была составлена экспериментальная тренировочная программа для развития силовых способностей средствами атлетической гимнастики. На этом этапе были отобраны тесты для определения уровня силовых способностей юношей старших классов.

На втором этапе (ноябрь 2018 г-апрель 2019г) проводился педагогический эксперимент, который был организован на базе атлетического клуба «Самсон» ГУ «Физико - математический лицей отдела образования акимата города Костаная». Участниками эксперимента стали учащиеся 9-х классов, занимающиеся атлетической гимнастикой, из числа которых были сформированы методом разделения равных пар экспериментальная и контрольная группы, численностью 12 человек каждая. Разработанная программа была включена в тренировочный процесс экспериментальной группы и тренировалась три раза в неделю. Контрольная группа проводила обычные тренировки также три раза в неделю по свободной программе. Проведено тестирование контрольной и экспериментальной групп.

На третьем этапе (май - июнь 2019г) проводилась обработка и анализ полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ литературы показал, что сверстники 90-х годов по мышечной силе и выносливости на 10-18% уступают своим сверстникам 80-х годов. Болезненность детей возрастает во всех возрастных группах, а на протяжении обучения в школе здоровье ухудшается в 4-5 раз[3].

В настоящее время в некоторых школах есть достаточная материальная база для занятий атлетической гимнастикой, и многие юноши желают заниматься упражнениями с отягощениями. Но не достаточный уровень методической подготовленности не позволяет правильно подбирать и составлять программы занятий. Это связано с тем, что некоторые упражнения для своего выполнения требуют специального оборудования и тренажёров. Кроме того в этих программах даётся не полное методическое описание, что в свою

очередь не создаёт полного представления о правильной технике выполнения упражнения, его значимости и важности.

В ходе предварительного и итогового тестирования силовых способностей учащихся 9-х классов в начале и в конце учебного года были применены следующие тестовые задания:

1. Жим штанги лёжа
2. Подтягивание на перекладине
3. Поднимание туловища
4. Динамометрия кисти
5. Прыжок в длину с места

Предлагаемые задания в эксперименте относятся к максимальным тестам, так как первые три теста оказывают значительное воздействие на организм исследуемого, могут влиять при недостаточном отдыхе на результаты в следующем упражнении. Поэтому эти тесты проводились в разные дни. Жим штанги лёжа, прыжок в длину с места и поднимание туловища проводились в первый день, подтягивание и динамометрия кисти во второй.

В конце формирующего эксперимента были получены следующие среднеарифметические данные и достоверность по t -критерию Стьюдента

Таблица 1 Итоговые показатели силовой подготовленности юношей 9-х классов

Тесты	Результаты		Разность	Достоверность различий *
	Контрольная (n=12)	Экспериментальная (n=12)		
Подтягивание (раз)	0.83	4.5	3.67	P<0.001
Жим штанги лёжа	5.8	9.41	3.61	P<0.05
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	2.8	7.5	4.7	P<0.01
Прыжок в длину с места	5.08	11.9	6.82	P<0.01
Динамометрия кисти	5.8	9.41	3.61	P<0.05

*Достоверность различий определялись при помощи t -критерия Стьюдента.

В тестовом задании «Подтягивание на перекладине» в контрольной группе прирост составил 0,83 раза, в экспериментальной группе прирост составил 4,5 раза. Разность между ними составила 3,67 раза. По t-критерию Стьюдента была определена достоверность различий, что составило t-7,97 (p<0,001).

В тестовом задании «Жим штанги лёжа» в контрольной группе прирост составил 5,8 кг, в экспериментальной группе прирост составил 9,41 кг. Разность между ними составила 3,61 кг. По t-критерию Стьюдента была определена достоверность различий, что составило t-2,10 (p<0,05).

В тестовом задании «Поднимание туловища за 1 минуту» в контрольной группе прирост составил 7,5 раза. Разность между ними составила 4,7 раза. По t-критерию Стьюдента была определена достоверность различий, что составило t-3,33 (p< 0,01).

В тестовом задании «Прыжок в длину с места» в контрольной группе прирост составил 5,08 см, в экспериментальной группе прирост составил 11,9 см. Разность между ними составила 6,82 см. По t-критерию Стьюдента была определена достоверность различий, что составило 3,46 (p< 0,01).

В тестовом задании «Динамометрия кисти» в контрольной группе прирост составил 5,8 кг, в экспериментальной группе прирост составил 9,41 кг. Разность между ними составила 3,61 кг. По t-критерию Стьюдента была определена достоверность различий, что составило $t=2,41$ ($p<0,05$).

Из таблицы видно, что в конце формирующего эксперимента средние результаты у юношей 9-х классов экспериментальной группы по всем показателям силовой подготовленности оказались достоверно выше, чем у юношей контрольной группы. Здесь необходимо учитывать, что эксперимент вёлся в течение девяти месяцев.

Заключение. В результате проведённого исследования были сформированы выводы:

1. В результате анализа специальной научно - методической литературы в развитии силы у школьников старших классов средствами атлетической гимнастики было выявлено, что:

-одним из перспективных путей повышения уровня физической подготовленности школьников старших классов, является внедрение научно обоснованные программы для занятий атлетической гимнастикой;

-методика занятий атлетической гимнастикой имеет свои специфические особенности в отличие от методик занятий другими видами спорта (структура разминки, направленность занятий, характер и темп выполнения упражнений, методы тренировки и т.д.);

-структура тренировки по атлетической гимнастике имеет, как и структура урока, три составные части - подготовительную, основную и заключительную, которые имеют высокую степень значимости в тренировочном процессе.

2. Рассматривая современные аспекты силовой подготовки, учёные пришли к выводу, что в настоящее время наблюдается тенденция физической деградации подрастающего поколения. Подростки 90-х годов по мышечной силе и выносливости на 10-18% уступают своим сверстникам 70-х годов. Болезненность детей возрастает во всех возрастных группах, а на протяжении обучения в школе здоровья учащихся ухудшается в 4-5 раз. Совершенствование физических способностей - одна из важнейших задач физического воспитания юношей старшего школьного возраста [3].

3. На основании данных, полученных в результате проведённого исследования, можно утверждать, что разработанная нами программа позволят добиться успешного развития силовых способностей у школьников старших классов.

Средства атлетической гимнастики не только влияют на развитие силы и формирование гармоничных телесных структур, но и на формирование эстетического вкуса, поскольку красота форм тела и движений в спорте - общепризнанные ценности.

Список использованной литературы:

1. Дворкин Л.С., Воробьёв С.В., Хабаров А.А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов 12-13 лет. Физическая культура: воспитание, образование, тренировки. 1997, №4, с.33-40.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: Физическая культура и спорт, 1977.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Изд. центр «Академия», 2000. (27)

4. Акпаленов М.М. Развитие силовых способностей у школьников старших классов средствами атлетической гимнастики. Дипломная работа. Костанай. 2019 г

Жумекенова Д.Е.

*Ахмет Байтұрсынұлы атындағы ҚӨУ
Дене шынықтыру және спорт теориясымен
практикасы кафедрасының аға оқытушысы*

Какимжанова А.А.

*«Дене шынықтыру және спорт» ББ 4 курс студенті
Қазақстан Республикасы, Қостанай қ.*

ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕРДІҢ ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫМЕН ЫНТЫМАҚТАСТЫҚ ЖҰМЫСТАРЫНЫҢ ТИІМДІЛІГІ МЕН БАҒЫТТАРЫ

Білім беру жүйесіндегі өзара ынтымақтастық, атап айтқанда мектеп пен ЖОО-ның өзара байланысы маңызды рөл атқарады. Бұл мектеп пен университет бір-біріне қатысты оңтайлы серіктестер екенін көрсетеді. Мектеп пен ЖОО-ның құрылған бірлескен жұмысы жоғары сынып оқушыларының ақпараттық, үнемі дамып келе жатқан әлемдегі өмірге қажетті және заманауи дайындығын қамтамасыз етуге арналған әлеуметтік тапсырысты орындаудың тиімділігін едәуір арттырады.

Дене шынықтыруды тәрбиелеу процесінде бес кезенді бөлуге болады:

1. Дене шынықтыру аксиологиясы аясында: дене шынықтыру құндылықтарын ашу, сипаттау және түсіндіру;
2. дене шынықтыру педагогикасы аясында - тәрбие байланысының мақсаттарын тұжырымдау;
3. тәрбиенің шарттарын, принциптерін және әдістерін анықтау;
4. тәрбие мақсаттарын және оларды тиімді жүзеге асыру әдістерін таңдау;
5. дене шынықтыру практикасы аясында: қойылған мақсаттарға жету және тиімділікті бағалау.

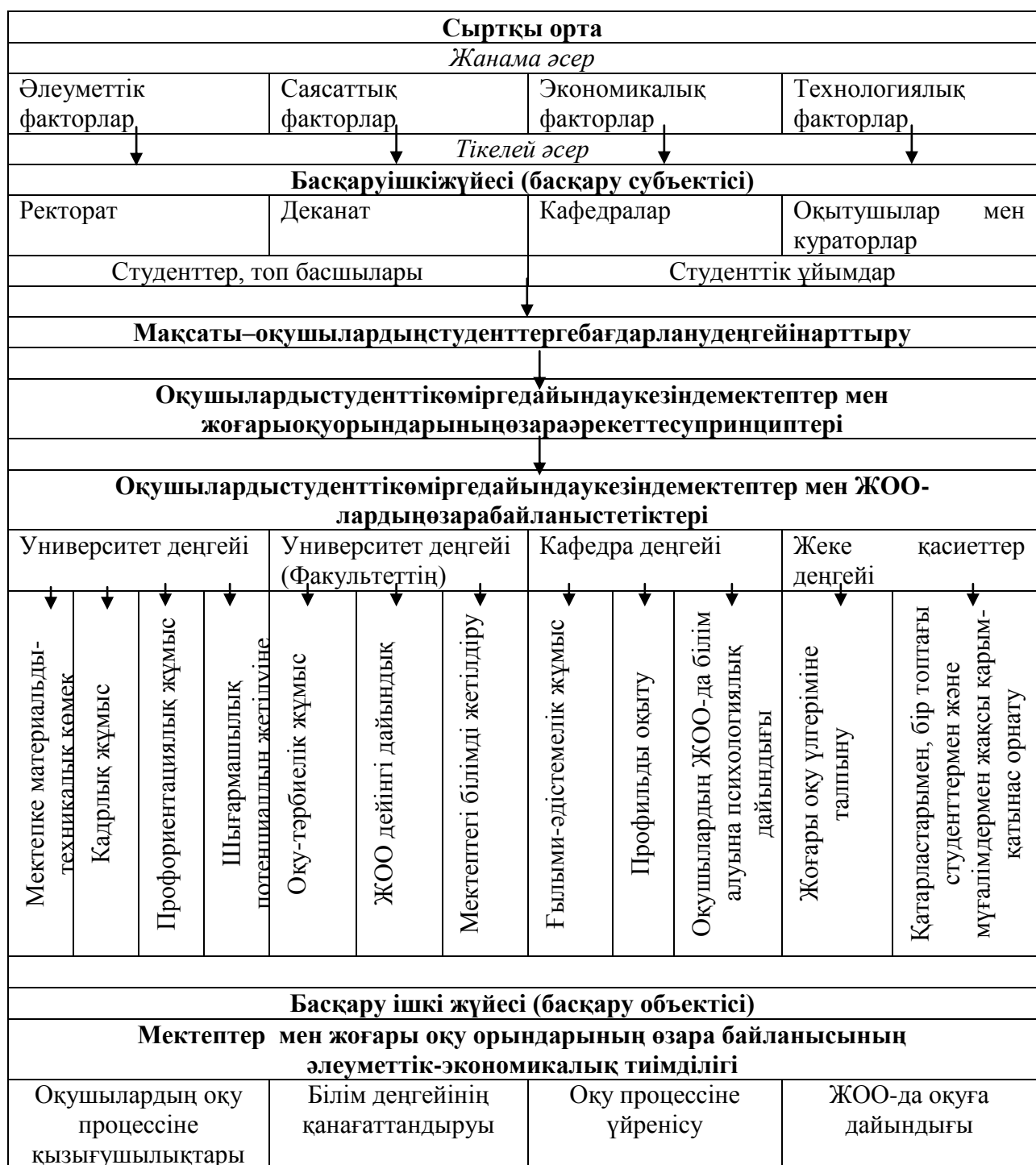
Қазіргі таңда дене шынықтыруды тәрбиелеу, насихаттау екі жолмен жүреді: жеке тұлғаларды тікелей тәрбиелеу арқылы және жанама түрде - тұлғасыз түрде. Бірінші жағдайда, басқалармен қатар, отбасы мен мектептің, екіншісінде бұқаралық ақпарат құралдарының маңызы зор.

Мектептер мен жоғары оқу орындарының дене шынықтыру саласында өзара әрекеттесу жүйесін іске асырудың негізгі мақсаты оқушыларды студенттік өмірге дайындау үшін қолайлы орта (жағдайлар) құру және олардың әзірленген және енгізілген өзара байланыс тетіктерінің көмегімен болашақ білім беру процесіне бейімделуін жақсарту болып табылады.

Мұндай өзара әрекеттесу жүйесінің міндеттері:

- Мектептер мен жоғары оқу орындарының негізгі білім беру қызметін интеграциялау;
- түлектердің - болашақ талапкерлердің білім деңгейін арттыру;
- талапкерлерді жоғары оқу орнында оқыту технологияларына, сондай-ақ өзін-өзі ұйымдастыру және өзін-өзі бақылау әдістері мен тәсілдеріне оқыту;
- болашақ кіші курс студенттерінің таңдалған факультеттің және жалпы университеттің корпоративтік мәдениетін игеруі;
- оқушылардың болашақ оқу бағытын таңдауда өзін-өзі анықтауы үшін жағдай жасау;
- оқушылардың жобалау және оқу-зерттеу қызметінің жүйесін ұйымдастыру, әсіресе жеке білім беру траекторияларын іске асыру жағдайында;
- оқушылардың санасында әлеуметтік, мәдени, ұлттық, білім беру құндылықтары мен мағыналарын қалыптастыруға бағытталған тиімді тәрбие жұмысын ұйымдастыру.

1 кесте -Мектептер мен ЖОО-лардың өзара ынтымақтастық жүйесінің моделі



Мектептер пен университеттердің өзара әрекеттесу жүйесінің ұсынылған моделі екі ішкі жүйенің – басқарушы (жоғары оқу орны) және басқарылатын (оқушыларды студенттік өмірге дайындау) өзара әрекеттесуін қамтиды.

Модель келесі ішкі жүйелер мен элементтерді қамтиды:

- мектептер мен жоғары оқу орындарының дене шынықтыру саласында өзара байланыс процесіне әсер ететін сыртқы орта факторлары;
- өзара әрекеттесу жүйесінің субъектілері мен объектілері;
- объектінің субъектілермен өзара әрекеттесу деңгейлері мен механизмдері;

- оқушыларды студенттік өмірге дайындау кезінде мектептер мен жоғары оқу орындарының өзара байланыс жүйесінің тиімді жұмыс істеуі кезінде алынған түпкілікті нәтижелер.

Өзара әрекеттесу арасында жүзеге асырылуы мүмкін:

1. Мұғалімдермен (оқытушылармен) және оқушылармен (студенттермен);
2. білім беру мекемелері;
3. білім беру құрылымдары: бастауыш мектеп, арнаулы орта және жалпы білім, жоғары мектеп;
4. бір мемлекеттің білім беру мекемелері;
5. әртүрлі мемлекеттердің білім беру мекемелері;
6. білім беру мекемелері мен билік органдары (заңшығарушы, атқарушы, сот).

Оқушыларды студенттік өмірге дайындау кезінде мектептер мен жоғары оқу орындарының өзара байланыс жүйесіне асыру қағидаттарға негізделуі тиіс:

- ынтымақтастық, ашықтық, бейімделу, қолжетімділік;
- қызметтің тұтас жүйесі, еріктілік, іс жүзінде нормативтік-құқықтық база болмаған кездегі өзара байланыс;
- басқару жүйесі компоненттерінің келісімділігі, оқушыларды ЖОО-да оқуға дайындауды ұйымдастыру функциялары бойынша өзара байланыс субъектілері арасында жауапкершілікті бөлу;
- оқытушылар мен мұғалімдердің кәсіби құзырет тілігінің өсуі.

Осы қағидаттарды мектептер мен жоғары оқу орындарының өзара әрекеттесу жүйесінде асырған кезде оқушыларды ЖОО-ға дейінгі даярлау тиімдірек болады.

Өзара әрекеттесу субъектілері (басқару ішкі жүйесі) осы жүйеде келесі элементтермен ұсынылған:

- ректорат (ЖОО басшылығы, мектептермен өзара байланыс жөніндегі бұйрықтар мен ережелерді әзірлейтін құрылымдық бөлімшелер);
- деканаттар (мектептермен өзара байланыс бағыттарын белгілейтін институттар (факультеттер) басшылығы);
- кафедралар (кафедра басшылығы, оқушылармен және мұғалімдермен қарым-қатынасты жүзеге асыратын оқытушылар);
- бірінші курс студенттерінің студенттік өмірге бейімделу тиімділігіне әсер ететін оқытушылар, оның ішінде студенттік топтардың кураторлары;
- кафедраның оқытушылар құрамымен және басшылығымен тиімді өзара байланысты жүзеге асыратын студенттер, топ басшылары;
- студенттік ұйымдар (кәсіподақ ұйымдары, студенттік үйірмелер, студенттердің дербес бірлестіктері).

Әзірленген модельге сәйкес басқару объектісіне (басқарылатын ішкі жүйеге) оқушыларды студенттік өмірге дайындау кіреді, оның негізгі сипаттамалары: заманауи ұйымдастырушылық мәдениетті тәрбиелеу, әртүрлі адамдармен өзара әрекеттесу, жеке бәсекеге қабілеттіліктің өзін-өзі қамтамасыз ету технологиясы, уақытты басқару, университетті таңдау технологиясы, оқу бағыты және кәсіби мансап, оқыту технологиясы, құндылық бағдарлары, өмірлік мақсаттарды таңдау технологиялары.

Ұсынылған модельдің тиімділігін бағалау келесі көрсеткіштерді ескеруге негізделуі мүмкін:

- оқушылардың жаңа білім алуға қызығушылығы;
- бірінші курс студенттерінің оқу үдерісіне қанағаттануы;
- ЖОО-ның оқу процесіне дайындығы;
- оқу ерекшеліктеріне жылдам бейімделу;
- қоршаған орта мен өзара әрекеттесу.

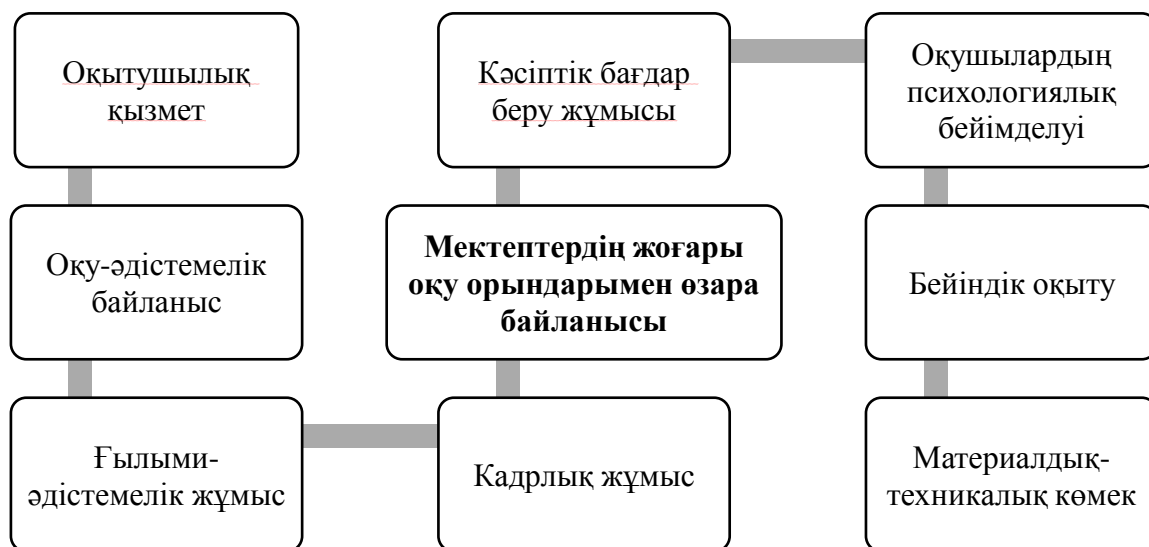
Мектеп пен ЖОО-ны екінегізгі іміндетті шешуге мүмкіндік беретін ынтымақтастық нысандарын әзірлеуі тиіс:

- түлектердің білім деңгейін арттыру;

- болашақ талапкерлер;

-

түлектердің мамандықты саналы түрде тандауына және оқуға деген ынтықтасуын арттыруға бағытта
лған ақпараттық-кәсіптік бағдар беру қызметі.



1 сурет—ЖОО-ның мектептермен өзара ынтымақтастық негізгі бағыттары

Жоғары оқу орындарының мектептермен өзара әрекеттесудің негізгі бағыттары:

- Оқу-әдістемелік байланыс;
- ғылыми-әдістемелік жұмыс;
- кадрлық жұмыс;
- оқытушылық қызмет;
- кәсіптік бағдар беру жұмысы;
- оқушылардың жоғары білім алуға психологиялық бейімделуі;
- бейіндік оқыту;
- мектепке материалдық-техникалық көмек.

Бірнеше жеке бөлімдерге тоқтала кететін болсақ, мысалы, кәсіптік бағдар беру жұмысы негізінен бағыттары немесе қызмет түрлері тұрғысынан қарастырылады, бірақ көбінесе білім берудің қазіргі гуманистік мақсаттары контекстінен бөлек келеді.

Кәсіптік бағдар беру қызметі мектепте бейіндік оқыту міндеттерін дұрыс түсінбеу шеңберінде қаралады. Осылайша, мектепте кәсіптік бағдар беру жұмысының тиімділігін арттыруға жеткілігі арасындағы қайшылық жоғары оқу орындарымен және даму дәрежесі мен тиімді өзара байланыс ұйымдастыру болып табылады. Теориялық тұрғыдан алғанда, бұл мектеп пен университеттің өзара әрекеттесуін ұйымдастыру механизмін әзірлеу мәселесі кәсіптік бағдар беру жұмысының нәтижелілігін арттыру. Практикалық тұрғыдан - тиісті ұйымдастырушылық-педагогикалық жағдайлардың анықтау мәселесі.

Жоғары оқушылары арасында жүргізілетін кәсіптік бағдар беру жұмысы мына жағдайлардан нәтижелі болады:

- жалпы білім беретін мектеп пен жоғары оқу орнының өзара байланыс әртүрлі ресурстармен өзара тиімді алмасуды көздейтін әріп тесті қарым-қатынас ретінде құрылатын болса, екі тарап үшін маңызды мақсаттарға қолжеткізуге ықпал етеді;

- кәсіптік бағдар беру жұмысы шеңберінде мектеп пен ЖОО-ның өзара байланыс жоғары оқушыларын бейіндік оқыту мақсаттары контекстінде қаралатын болады.

Бұл ретте кәсіптік бағдар беру жұмыстарын іске асыру барысында жылсайын Жоғары оқу орындарының болашақ мамандары мектепқа быр ғаларында мерзімдік тәжірибе ден өтуге құқылы. Өткізілетін тәжірибелер нәтижесін де студенттер тікелей болашақ мамандықтарында өзбіліктіліктерін арттырып, керекті білімдерін шыңдайды. Ал, оқушылар тарапына бұл кәсіптік бағдар жұмыстары ретінде қарастырылады.

Ғылыми-әдістемелік жұмыстарға тоқаталакететін болсақ, қазіргі қоғамда қалыптасқан әлеуметтенудің ғылыми-зерттеу түрі адамды әлемге абсолютті берілгендік ретінде емес, ойлаудың іздеу тәсілдерін қажеттететін өзгер мелі жаң аретінде қарауға бейімдейді. ЖОО зерттеуші оқушылар мен жұмыс жасауда тиісті көңіл бөледі. Барлық мүмкін формалар мен іс-шаралар университет оқушыларының ойлау қабілеттері мен таланттарын қолдауға және дамытуға мүмкіндік береді. Ал, мектепқа быр ғасындағы 5-6, 7-8 сынып оқушылары тек жеке жобаларды орындайды. Кейбір еулерінде тіпті жобалар бойынша оқушылар жасына сәйкес келмейтін дағдыларды көрсетуге тырысады. 9-сыныпқа қарай оқушылардың жобалық қызметкедеген қызығушылығы төмен дейді. Себептердің бірі – жылсайынғы жобаны орындау, жаңаларын түсіну және дамыту бағыттары, өйткені жобалардың көпбөлігі жоқтереңде тілмейді. Балалар осы кезденекі санатқа бөліне бастайды: біріншісі – іздеу байланыс шынымен қызығушылық танытқан немесе ата-аналар, мұғалімдер, мектептер тарапынан күшті қолдау көрсетілді, ал екіншісі – қарабайыр жұмыстарды, негізінен рефераттық жоспарды орындауды жалғастырды. Бұл ретте университет қабырғасындағы дәл осы салада атқарылатын жұмыстар біршама ерекшеленетін болады. Себебі мұнда студенттің өзіне ұнағант ақырыбын толық ашып, зерттеуіне немесе зерттеулер жүргізуіне, теориялық білімдерін практика жүзіндешың дап көруіне толықтай жағдай жасалынады. Осылайша болашақ мамандар, өз саласы бойынша кез-келген тақырыпта өз ғылыми-әдістемелік жұмыстарын жүргізулеріне болады.

Мектептің міндеті - оқушыларды жоғары оқу орындарына түсуге толыққанды дайындау (жақсырақ бюджетке). Мектептің рейтингі жоғары оқу орындарына түскен түлектердің санынан да қалыптасады. Демек, мектеп түлектерді жоғары мектепте оқытуды жалғастыруға мүдделі.

Мектеп үшін ЖОО-мен ынтымақтастықтың артықшылықтары:

- Біріншіден, оқушыларға арналған бейіндік пәндерді оқитын ЖОО оқытушылары жоғары кәсіби деңгейде болашақ мамандықтың және тиісті пән мамандығының ерекшеліктерін аша алады;

- екіншіден, мектеп педагогтары ЖОО және кафедра өкілдерімен бейіндік сабақтарды бірлесіп өткізу процесінде сондай-ақ, белгілі бір мамандық туралы өз білімдерінің деңгейін арттырады және тереңдетеді және кейіннен алынған ақпаратты келесі түлектермен жұмыс істеу үшін пайдалана алады;

- үшіншіден, ЖОО өкілімен қарым-қатынас нәтижесінде оқушылар студенттік өмірге көшуге дайындық кезінде алаңдаушылық деңгейін төмендетеді;

- төртіншіден, ЖОО-мен ынтымақтастық мектептің рейтингін арттырады. Мектеп неғұрлым көп университеттермен жұмыс жасаса, оның беделі ата-аналар мен оқушылардың, сондай-ақ басқа серіктестердің көз алдында соғұрлым жоғары болады.

Осылайша, кәсіптік бағдар беру жұмысы шеңберіндегі ынтымақтастықтың бұл түрі мектептер үшін де, жоғары оқу орындары үшін де екі жақты тиімді деген қорытынды жасауға болады. Екі тарап бірлескен өзара байланыс нәтижесінде рейтингтерді жоғарылатады.

Пайдаланылған дереккөздер тізімі:

1. Абдрахманова Д.С., Нұрхан М.А. Мектеп пен университет арасындағы серіктестікті дамыту: Қазақстан тәжірибесі. Білім берудің инновациялық дамуы, 2018 (3), 68-73.
2. Жүнісова, Д.Қ. Қазақстандағы мектеп пен жоғары оқу орнының өзара әрекеттестігі: жағдайы және даму болашағы. Қарағанды университетінің хабаршысы, 2017 (1), 191-195.

3. Қалдыбаева А.С. Қазақстандағы білім сапасын арттырудағы мектеп пен университет арасындағы ынтымақтастық тәжірибесі. Қазақстан-Орыс халықаралық университетінің хабаршысы, 2018 (2), 105-110.
4. Тұрсынбек Д.Қ. Қазақстандағы мектеп пен университет арасындағы ынтымақтастық тәжірибесі. Ғылым және білім: қазіргі жағдайы және даму болашағы, 2019 4(50), 236-241.
5. Әбдіхалық Ж.Қ. «Мектеп пен жоғары оқу орнының ынтымақтастығын дамыту білім сапасын арттыру факторы ретінде». «Білім және ғылым» ғылыми журналы, (3), 45-53. 2020.
6. Амангелдиева Г.Т. Мектеп пен жоғары оқу орнының ынтымақтастығы: Қазақстан тәжірибесі. Білім берудегі өзекті мәселелер, (2), 87-95. 2018.
7. Иванов, В.П. Білім берудегі коммуникация: теория және тәжірибе. «Ғылым» баспасы, Қостанай. 2019.
8. Нұрғазыева А.С., Жұмағазынова А.С. Мектеп пен университет арасындағы ынтымақтастықтағы қарым-қатынастың рөлі. Қостанай университетінің Хабаршысы, 15(2), 24-31. 2021.

Комаров О.Ю.

доктор PhD, и.о. ассоц. проф.

*кафедры теории и практики физической культуры и спорта
КРУ им. А.Байтұрсынұлы, г. Костанай, РК*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОТРУДНИЧЕСТВА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ С ВЫСШИМИ УЧЕБНЫМИ ЗАВЕДЕНИЯМИ

ПРОЕКТ "GIRL.FITNESS.KZ" КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО
ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ И СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ВЫСШЕЙ
ШКОЛЫ С СУБЪЕКТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Введение. В аспекте современных рыночных отношений и политики развития массового детско-юношеского спорта в Республике Казахстан высокую актуальность имеет проблема подготовки специалиста, обладающего профессиональной компетентностью как сфере физической культуры, так и в сфере спортивной деятельности, способным транслировать полученные им спортивно-методические знания в профессиональную деятельность направленную на организацию и проведение работы на высоком уровне в различных структурах народного образования, приобщая население к ценностям спортивной деятельности, ведению здорового образа жизни, повышению мотивации и эмоциональной насыщенности при различных вариантах реализации двигательной активности.

Изучение студентами высшей школы и специалистами в области физической культуры дисциплин специализации по видам спорта представляет освоение компонентов профессионально-педагогической культуры как синтеза профессионализма педагогических ценностей, углубленного изучения теории и методики избранного вида спорта, освоение специфических умений и навыков, достижение высокого уровня индивидуального спортивного мастерства, приобретение навыков ведения тренировочной деятельности с учащимися на различных этапах подготовки.

Актуальность. В настоящее время в образовательной среде активно изучается вопрос преобразования традиционного физического воспитания в спортивно-ориентированный учебный процесс. Примером тому служат возобновление системы «спортивных классов» при общеобразовательных школах, а также программа подушевого финансирования государственного спортивного и творческого заказов - «ArtSport».

Спорт, создающий ценности спортивной культуры, всегда был мощным социальным феноменом и средством успешной социализации личности. Практика

физического воспитания доказывает необходимость усиления социализирующих функций образовательного процесса. Социологические опросы молодежи, занимающихся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни, обществе, мире в целом. Тем, самым спорт в образовательной среде помимо функции гармоничного физического развития, сохраняет и укрепляет сущностные механизмы социально-культурной жизни человека и перехода в субкультуру индивида, формирует его как социально компетентную личность.

В этой связи крайне актуальной становится проблема - «взаимосвязи средней и высшей школы в системе подготовки будущих учителей физической культуры» для успешной реализации политики оздоровления подрастающего поколения, его физическом совершенствовании. В аспекте данной проблемы в нашем Вузе уже накоплен определенный практический опыт и сейчас мне хотелось бы им поделиться в рамках презентации практической части проекта «GIRI.FITNESS.KZ».

Предпосылками создания проекта «GIRI.FITNESS.KZ» явились не утешительные результаты национального исследования, организованного в рамках реализации Национального проекта «Качественное и доступное здравоохранение для каждого гражданина», «Здоровая нация» на 2022-2025 годы.

Результаты проведенного мониторинга показывают, что одной из основных проблем физического развития школьников в Казахстане является недостаточная физическая активность. За четырехлетний период к 2022 году снизилась доля детей с ежедневной физической активностью с 34,0% до 32,4%, в основном за счет снижения показателя у девочек (Рисунок 1) [1]. Одним из следствий этого можно считать распространённость избыточной массы тела и ожирения среди детского населения как в мировом масштабе, так и по Казахстану. За период с 2018 по 2022 год в 1,6 раза увеличилась доля школьников с избыточной массой тела и ожирением. При этом данный показатель увеличился как среди мальчиков, так и среди девочек (Рисунок 2) [1].

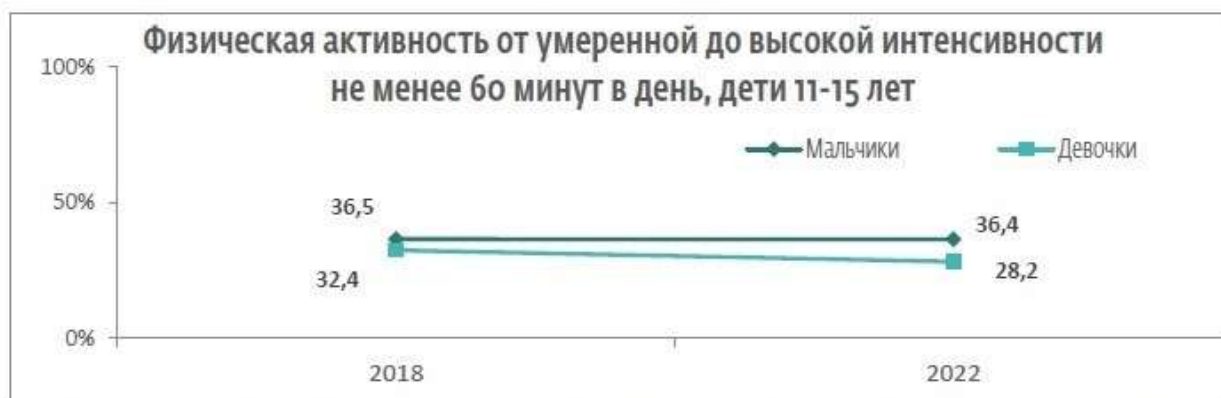


Рисунок 1. Ежедневная физическая активность детей 11-15 лет по результатам опроса 2018 и 2022 годов. HBSC Казахстан 2022 год

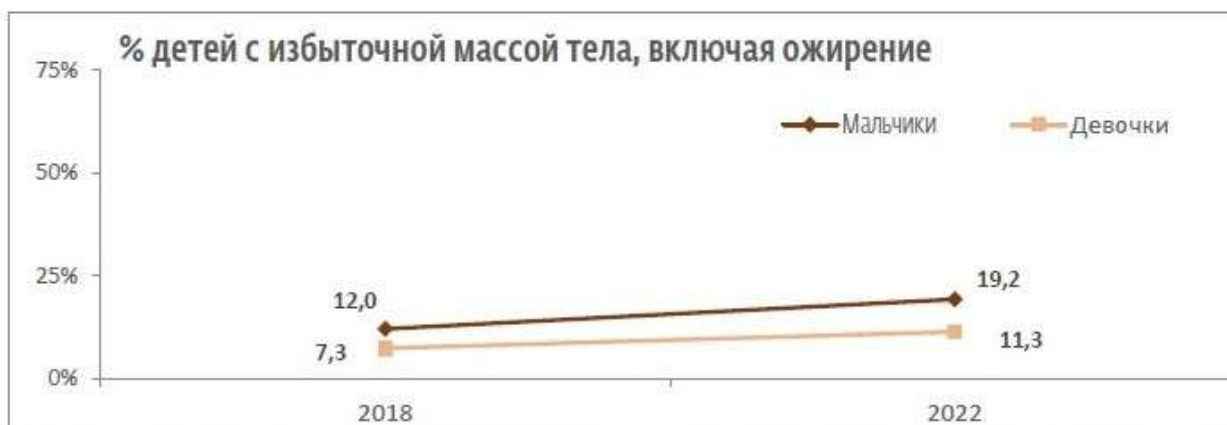


Рисунок 2. Распространенность избыточной массы тела, включая ожирение, среди детей 11-15 лет по результатам опроса 2018 и 2022 годов. HBSC Казахстан 2022 год

Целью проекта «GIRI.FITNESS.KZ» является научение и применение обучающимися общеобразовательных школ средств, форм и методов активного использования упражнений «гиревого спорта» и «гиревого фитнеса» для повышения физической активности, совершенствования своего физического, духовного и нравственного здоровья, воспитания у школьников осознания значимости собственных усилий в совершенствовании своего физического развития и конкурентоспособности в социально-экономической среде.

Выбор упражнений с ГИРЕЙ как целевых средств физического и функционального развития школьников обоснован рядом преимуществ гиревого спорта.

ГИРЕВОЙ СПОРТ - циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число, раз за отведённый промежуток времени, в положении стоя.

Современные исследования и личный тренерский опыт позволяют утверждать, что занятия гиревым спортом способствуют:

- 1) укреплению здоровья молодежи, формированию качеств (выносливости, силы, ловкости, гибкости), укреплению и развитию опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- 2) ускорению метаболической реакции, наращиванию мышечной массы тела, повышению силовых показателей, сжиганию излишнего жира;
- 3) развитию силовой выносливости (сплав двух физических качеств: силы и выносливости - основа гиревого спорта, эти качества развиваются и совершенствуются в довольно широких возрастных границах, поэтому и спортивный результат в гиревом спорте можно повышать более длительное время и в более широком возрастном диапазоне);
- 4) воспитанию у молодежи морально-волевых качеств личности: целеустремленности, решительности, настойчивости, упорства в достижении цели [2-5].

Гиревой спорт хорош тем, что он органично комбинирует аэробную и анаэробную фазы производства энергии. В гиревом спорте работа продолжается длительное время и даже в промежутках между подъемами происходит активное дыхание, мышечные волокна насыщаются кислородом, запуская тем самым окислительно-восстановительные процессы в организме. Это аэробная составляющая работы в гиревом спорте.

Так же в ходе выполнения упражнениях гиревого спорта присутствует и взрывная анаэробная составляющая, в момент которой организм активно использует гликоген [6-7].

Выходит так, что в гиревом спорте физиологической режим работы способствует снижению жировой ткани и формированию качественной рельефной мускулатуры. А также факт того, что в гиревом спорте не используются максимальные тренировочные

веса, говорит о снижении вероятности травматизма, делая этот спорт безопасным для широкого спектра людей.

Как отмечают многие специалисты, гиревой спорт, в сравнении с другими видами, имеет следующие преимущества:

- 1) доступность, для занятий не требуется много места;
- 2) широкий возрастной диапазон занимающихся, возможность выбора нагрузки в соответствии с возрастом, полом и подготовленностью;
- 3) простота, быстрое освоение техники упражнений;
- 4) материальные затраты на инвентарь невелики, сравнительно с другими видами спорта (стоимость гирь доступная, срок использования гирь неограничен и современный рынок предоставляет их большое разнообразие);
- 5) универсальность занятий очевидна, можно тренироваться дома, на улице, в секции университета, в любом тренажерном зале [3-5, 8].

В Республике Казахстан в официальную программу соревнований гиревого спорта входят следующие виды упражнений в мужской и женской категории, в которых используются гири весом 12,16, 24 и 32 кг:

- Толчок 2-х гирь с груди;
- Рывок 1-ой гири;
- Толчок 2-х гирь с по длинному циклу.

Однако следует отметить, что в последнее время стали пользоваться большой популярностью гиревые функциональные тренировки или гиревой фитнес, где в процессе тренировки применяются гири различного веса и выполнение упражнений осуществляется в различных режимах энергообеспечения, что позволяет в ещё большей степени разнообразить получаемый тренировочный эффект.

Благодаря огромному количеству упражнений которые можно выполнять с гирей, их комбинаций для всех групп мышц, данный формат занятий более вариативен, расширяет творческий горизонт учителя ФК и в большей степени подходит под задачи физического воспитания в системе образования.

В этой связи, реализация проекта «GIRI.FITNESS.KZ» в образовательной среде помимо проведения официальных соревнований по гиревому спорту, часто предполагает организацию соревнований среди учащихся школ, колледжей по «облегченным» правилам гиревого спорта включающие различные упражнения с гирей различного веса и различным регламентом времени.

Среди мероприятий проводимых с 2014 года следует отметить – ежегодные «областные Спартакиады школьников и учащихся колледжей», Турнир – «Гиревое троеборье», «Гиревые эстафеты», а также различные показательные выступления под музыкальное сопровождение - «Гиревое жонглирование».

Все эти мероприятия реализуются в организациях образования на местном и областном масштабе, и всех их объединяют различные упражнения с гирей, которые можно корректировать по сложности, длительности в соответствии с возрастом и полом участников. При этом организация и проведение подобных мероприятий в полной мере может быть реализована как традиционном (офлайн) так и онлайн формате. Поскольку гиревой спорт предоставляет возможность заниматься им и получать пользу для организма при минимальных требованиях к оборудованию и месту проведения. В частности при проведении «онлайн-турниров» по гиревому спорту среди школьников в период «пандемии» COVID-19, от участников требовалось прислать видео своего непрерывного выступления в упражнениях с гирей, либо связаться с судьями через видеосвязь. Таким образом была продемонстрирована универсальность и эффективность гиревого спорта в дистанционном формате.

Практическая эффективность и значимость упражнений гиревого спорта обоснована не только анализом современных научных исследований, но историческими фактами (гиревой спорт был включен в школьную программу СССР ещё в 1934 году) и

положительным опытом соседних государств в применении упражнений гиревого спорта в физическом воспитании молодежи и зрелого населения. К примеру в Российской Федерации гиревой спорт, по сей день входит в школьную программу физического воспитания, а упражнение – «Рывок» гири весом 16 кг, включен в перечень испытаний для сдачи нормативов ГТО и является обязательным тестом у юношей и мужчин в возрасте 16-59 лет (5-9-й ступени ГТО). В частности, для получения золотого знака ГТО мужчине до 40 лет необходимо выполнить рывок снаряда весом 16 кг - 40 раз.

Современный же этап развития гиревого спорта обусловлен его применением – как популярного средства прикладной физической подготовки военнослужащих, пожарных, а также в качестве специальной физической подготовки спортсменов во многих видах спорта (кроссфит, единоборства, игровые виды спорта).

Озвученные факты подтверждает актуальность, успешность и востребованность гиревого спорта и гиревого фитнеса – как универсального средства физического воспитания молодежи в условиях образовательной среды.

По данным социологического опроса проведенного нами среди родителей учащихся общеобразовательных школ г. Костаная (количество респондентов - 4440 человек) - дальнейший успех работы в данном направлении должен исходить из решения следующих вопросов:

- доступность для населения самого спортивного инвентаря – гири, соответствующих уровню физической подготовленности, возрасту и полу;
- проведение мастер-классов с участием профессиональных спортсменов;
- трансляция видео-уроков домашних тренировок через современные социальные сети и интернет.
- применение упражнений с гирей на уроках ФК.

Таким образом, реализация проекта «GIRI.FITNESS.KZ» предполагает следующий спектр мероприятий:

1. Оснащение инвентарём организаций образования
2. Внедрение в вариативную часть программы по физвоспитанию упражнений гиревого спорта и гиревого фитнеса.
3. Организацию курсов повышения квалификации для действующих учителей физической культуры.
4. Организацию мастер-классов для учащихся организаций образования.
5. Проведение городских, областных и республиканских соревнований по гиревому спорту по официальным правилам в онлайн/офлайн формате.
6. Проведение городских, областных, республиканских конкурсов и турниров по гиревому спорту по «облегчённым» правилам в онлайн/офлайн формате.
7. Создание онлайн-платформы для регистрации участников соревнований по гиревому спорту.
8. Оценка достигнутого уровня физического развития путем организации контрольных тестов физического и функционального развития среди школьников.

Студенты специальности «физическая культура и спорт» в рамках дисциплин специализации «гиревой спорт» получают комплекс знаний по различным вопросам физического и функционального развития личности, повышают собственное спортивное мастерство в этом виде спорта, в рамках теоретических и практических занятий. Полученные знания и практические навыки успешно реализуются в ходе педагогической и производственной практики в общеобразовательных школах и ДЮСШ. Такая форма взаимодействия средней и высшей школы, помимо задач оздоровления и физического развития молодежи, реализует задачи социализации личности, нравственного и эстетического воспитания путём реализации спортивно-массовых мероприятий.

Создание платформы для сотрудничества с ВУЗами в рамках проекта «GIRI.FITNESS.KZ», а также организация специализированных курсов по теме «гиревой фитнес», способно расширить физкультурно-спортивную компетентность будущих

специалистов не только в вопросах физического и функционального развития молодежи, а также дают уникальную возможность внедрения спортивно–ориентированного физического воспитания с целью развития спорта высших достижений в стране, а также формирования и укрепления физического и нравственного здоровья подрастающего поколения, воспитания культуры жизнедеятельности, конкурентоспособности и более успешной социализации.

Интеграция проекта в Вузовскую среду позволит не только решить внутреннюю задачу оздоровления и совершенствования двигательной активности студентов, но и обеспечить социальное взаимодействие в плане взаимовыгодного партнёрства с системой среднего образования.

Ожидаемые результаты. Реализация проекта «GIRI.FITNESS.KZ» подразумевающая внедрение в процесс физического воспитания учащихся средней и высшей школы упражнений с применением средств гиревого спорта и гиревого фитнеса способна реализовать следующие возможности:

1. Освоение и совершенствование оптимальной техники упражнений с гирями и другими отягощениями, с которыми приходится сталкиваться молодежи как в тренировочном процессе, так и в быту;

2. Улучшения функционального состояния, профилактики гиподинамии и нарушения осанки у школьников;

3. Укрепление здоровья и формирование системы физических качеств;

4. Воспитание морально-волевых качеств;

5. Формирование стабильной мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями;

6. Приобщения молодёжи к спортивной жизни школы, вуза, города, республики независимо от наличия разряда по данному виду спорта;

7. Роста спортивного мастерства и выполнения разрядов и спортивных званий по итогам выступления на соревнованиях различного уровня. (городские, областные, Чемпионаты РК, Чемпионаты мира и Азии).

Говорить о проекте и в целом о пользе и эффективности гиревого спорта и упражнениях с гирей как средства физического и функционального развития можно очень долго, этому способствует и личный богатый спортивный путь и не менее богатый тренерский опыт. Однако ввиду временного лимита, хотелось бы извиняюсь за кажущейся "рекламный" формат доклада, но мне этим докладом хотелось бы донести основную мысль - СОТРУДНИЧЕСТВО по проекту. Результатом этого сотрудничества однозначно будет физическая и экономическая польза всем субъектам образовательной системы. Надеюсь мне удалось донести этот посыл и "зажечь" в Вас как минимум ИНТЕРЕС к сотрудничеству в реализации проекта по оздоровлению молодежи и ещё большей социальной интеграции Высшего и среднего образования.

Список использованной литературы:

1. Факторы образа жизни школьников Казахстана, их физическое, психическое здоровье и

благополучие: национальный отчет / Ж.А. Калмакова, Ш.З. Абдрахманова, А.А. Адаева, Т.И. Слажнева, С.А. Назарова, К.А. Раисова, Д.М. Шамгунова, Н.А. Сулейманова // Астана – Алматы: Национальный центр общественного здравоохранения МЗ РК, 2023. - 121 стр.

2. Комаров О.Ю. Методика развития специальной выносливости локальных мышечных групп в подготовке спортсменов-гиревиков / О.Ю. Комаров, Р.В. Байрамов // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений: материалы II Всероссийской науч. - практ. конф. - Омск, 2014. - С. 35-40.

3. Гомонов В.Н. Динамика развития основных физических качеств у гиревиков различной квалификации // Гиревой спорт в России и мире. – 2016. - № 8. – С. 50-51.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
5. Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховей, Д.В. Леонов. – М.: ОАО «Издательство Советский спорт», 2009. – 222 с.
6. Корягина Ю.В. Физиология силовых видов спорта: учебное пособие. - Омск: СибГУФК, 2003. - 60 с.
7. Комаров О.Ю. Методика тестирования и оценка динамической силовой выносливости мышц кистей и предплечий у высококвалифицированных спортсменов в гиревом спорте / О.Ю. Комаров [и др.] // Университетский спорт: здоровье и процветание нации: материалы IX Международной науч. конф. студентов и молодых ученых.- Алматы, 2019. - С. 174-179
8. Гомонов В.Н. О критериях спортивного отбора в гиревом спорте // Сборник научных трудов молодых ученых. – 1998. - № 5 – С. 74-77.

Абилдабеков С.А.
*Ө. Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан
педагогикалық университеті
ҚР Шымкент қаласы,*

БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ ДАЙЫНДЫҒЫН ИННОВАЦИЯЛЫҚ ҚЫЗМЕТКЕ ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Аңдатпа. Бұл тезисте Қазақстан Республикасында жоғары білім беруді жаңғырту мәселесі қарастырылады. Дене шынықтыру саласындағы тәжірибе, озық идеяларды игеру негізделді, осы саланың болашақ мұғалімдерін инновациялық қызметке дайындауға ықпал етеді. Дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби қызметінің негізгі түрлерін талдау, құрылымдарын анықтауға және инновациялық қызметке дайындықтың келесі компоненттерін анықтауға мүмкіндік берді:

- рефлексивті-педагогикалық;
- жаттықтырушылық;
- рекреациялық және шығармашылық.

Инновациялық қызмет және оны қалыптастыру технологиясын әзірлеу қажеттілігі, білім алушылардың дайындығының нақты жағдайы арасындағы қарама-қайшылық туралы мәселе пікірталас күйінде қалып отыр.

Анықтау экспериментінің деректері негізінде болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің инновациялық қызметке дайындығын қалыптастыру технологиясы әзірленді және теориялық тұрғыдан негізделді.

Түйін сөздер: инновациялық қызмет, дене шынықтыру мұғалімнің дайындығын қалыптастыру, дене шынықтыру, технология.

Қазақстан Республикасында жоғары білімді жаңғырту қажеттілігі педагогикалық қызметтің, ғылымның жаңа жетістіктерге бағытталуына байланысты, мұғалімдерді инновациялық қызметке тарту. Білім беру саласында инновациялық қызметті Қазақстан Республикасының мемлекеттік бағдарламасы реттейді.

Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2011-2020 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы.

Сонымен қатар, қазіргі заманғы дене шынықтыру сабағына келесі талаптар қойылады:

- оқу үрдісін оңтайландыруды қамтамасыз ету, оқытудың инновациялық әдістерін қолдану негізінде;

- мұғалім оқытудың әртүрлі ұйымдастырушылық түрлерін, құралдарын қолдануы;

- білім алушылардың денсаулығының жай-күйін, дене дамуының деңгейін, қозғалыс дайындығы мен жас және жыныс ерекшеліктерін ескере отырып, оқу үрдісін ұйымдастыру.

Бұл, дене шынықтыру сабақтарын өткізуді жетілдіру жолдарын белсенді іздеуді, атап айтқанда, озық педагогикалық тәжірибе негізінде енгізу осы саланың болашақ мұғалімдерін дайындауды анықтайды.

Демек, инновациялық қызметке дайындық дене шынықтыру мұғаліміне еңбек нарығында бәсекеге қабілетті болуға, осыған ұқсас бейіндегі басқа мамандармен тең дәрежеде жұмысқа орналасуға үміткер болуына мүмкіндік береді [1,2].

Қазір Қазақстан Республикасындағы оқу орындары ұсынып отырған көп нұсқалыққа байланысты өздерінің қалауына сәйкес кез-келген үлгі бойынша қызмет етуіне мүмкіндік алды. Бұл бағытта білім берудің әртүрлі нұсқадағы мазмұны, құрылымы, ғылымға және тәжірибеге негізделген жаңа идеялар, жаңа технологиялар бар. Сондықтан әртүрлі оқыту технологияларын, оқу мазмұны әрбір білім алушының жас және жеке дара психологиялық ерекшеліктеріне орай таңдап, тәжірибеде сынап қараудың маңызы зор. Ғылыми-педагогикалық әдебиеттерде іс жүзінде анықталып табылған оқыту үрдісінің нәтижесін көретін әдіс-тәсілдері, түрлері көбіне жаңашыл, инновациялық болып табылады.

Зерттеу мақсаты: - инновациялық қызметке дайындық құрылымын анықтау, дене шынықтыру мұғалімінің осы түрге дайындық жағдайын талдау шарттары мен көрсеткіштерді анықтап негіздеу.

Зерттеудің мақсаты келесі міндеттерді шешуге бағытталған:

1) дене шынықтыру мұғалімнің инновациялық қызметіне дайындық құрылымын анықтау;

2) мұғалімдердің инновациялық қызметке дайындығының жай-күйін оның өлшем шарттары мен көрсеткіштерін айқындау негізінде талдау;

3) болашақ дене шынықтыру мұғалімінің инновациялық қызметке дайындығын қалыптастыру технологиясын теориялық тұрғыда негіздеу.

Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы. Зерттеу барысында келесі әдістер қолданылды:

- психологиялық-педагогикалық әдебиеттерді талдау, ғылыми-теориялық ережелерді жалпылау және жүйелеу;

- педагогикалық бақылау және тестілеу;

- нақты білім беру үрдісінде инновациялық қызметке дайындық жағдайын анықтау үшін сараптамалық бағалау;

Эксперимент Шымкент қаласында, Ө. Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университетінде, 6В01402 - Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау БББ бойынша ұйымдастырылды, оған «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» кафедрасының 150 білім алушысы, 6 оқытушысы қатысты.

Зерттеудің теориялық және әдіснамалық негізі: таным теориясының философиялық ережелері, әлеуметтік шындық заңдылықтары мен құбылыстарының өзара байланысы мен өзара тәуелділігінің диалектикалық қағидалары, жалпы және жеке біліктіліктің бірлігі; жүйелі, тұлғаға бағытталған, іс-әрекеттік тәсілдердің ғылыми идеялары; педагогикалық инновацияның ережелері мен принциптері.

Психологиялық-педагогикалық әдебиеттерді талдау дене шынықтыру мұғалімінің инновациялық қызметі не екенін анықтауға мүмкіндік берді, дене шынықтыру саласындағы озық тәжірибені талдауға негізделген мақсатты, саналы шығармашылық қызмет мыналардан тұрады: оқытудың заманауи нысандарын, әдістері мен құралдарын қолдану.

Мұғалімнің инновациялық қызметке дайындығының мәні, кәсіби өзін-өзі жетілдіруде ол маманның жеке басының интегралды сапасын, қалыптасқан құзыреттілігін құрайды, білім беру мәселелерін оңтайлы шешуге қатысты, болашақ кәсіби қызметке дайындықтың нәтижесі болып табылады [3].

Сонымен бірге болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің дайындығын қалыптастыру инновациялық қызметке жалпы білім беретін мекемелердің, дене тәрбиесі практикасына инновацияларды енгізу туралы теориялық, тәжірибелік және әдістемелік білімді жетілдіруден тұрады; базалық пәндердің инновациялық бағыты, бұл білім алушыларды педагогикалық, жаттықтырушылық және рекреациялық қызметі.

Дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби қызметінің негізгі түрлерін талдау, құрылымды анықтауға және келесі компоненттерді бөлуге мүмкіндік берді: рефлексивті-педагогикалық, жаттықтырушы және рекреациялық-шығармашылық.

Осылайша, эксперименттің нәтижелері студенттердің инновациялық қызметке дайындығын қалыптастырудың нақты жағдайы мен оның технологиясын әзірлеу қажеттілігі арасындағы қарама-қайшылықты анықтауға мүмкіндік берді.

Жоғары педагогикалық оқу орнында оқыту технологиясымен болашақ мұғалімдердің кәсіби дайындығының тиімділігін арттырудың шығармашылық үрдісін түсінеміз. Біздің зерттеуімізде білім алушылардың инновациялық қызметіне дайындығын қалыптастыру мәселесі баяндалды.

Олардың инновациялық қызметке дайындығын қалыптастыру технологиясы мотивациялық-рефлексивті, педагогикалық, жаттықтырушы, рекреациялық-шығармашылық компоненттерді іске асыруды көздеді.

Технологияның мотивациялық-рефлексивті компоненті болашақ дене шынықтыру мұғалімнің озық тәжірибесін саналы түрде талдау қабілетін қалыптастыруға негізделген;

педагогикалық - стандартты емес тәсілдерді таба алатын мұғалімнің педагогикалық бейнесі міндеттерін шешу;

жаттықтырушы-таңдап алған спорт түрінің техникасының тұрақтылығы мен вариативтілігі;

рекреациялық-шығармашылық - креативті тәсіл, сауықтыру іс-шараларын ұйымдастыру.

Технологияның көрсетілген компоненттерін іске асыру логикалық түрде ұсынылған кезеңдер – бастапқы, негізгі және қорытынды.

- Бастапқы кезең (II курс) білім алушылардың өзін-өзі тәрбиелеуге, өзін-өзі талдауға деген ынтасын дамытуды қамтамасыз етеді, жеке тұлғалық сипат негізіне бағытталған олардың кәсіби дайындығы.

- Негізгі кезең (III курс) болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби қалыптасуына ықпал етеді.

- Қорытынды кезең (IV курс) білім алушыларда инновациялық қызметке дайындық компоненттерінің қалыптасу сапасына мониторинг жүргізуді, олардың өзін-өзі жетілдіру бағдарламаларын түзетуді көздейді.

Қорытындылай келе, әзірленген технология - бұл оқытушылар мен білім алушылардың өзара әрекеттесуінің құралдары, әдістері мен формаларының жиынтығы және бастапқы, негізгі және қорытынды кезеңдеріндегі мотивациялық-рефлексивті, педагогикалық, жаттықтырушылық, рекреациялық-шығармашылық компоненттерден тұрады, болашақ мұғалімнің инновациялық қызметке дайындығын қалыптастыруды қамтамасыз етеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Нағымжанова Қ. Инновациялық технологияның құрылымы. – А.: Өркен, 2007.
2. Көшімбетова С. Инновациялық технологияны білім сапасын көтеруде пайдалану мүмкіндіктері. – А.: Білім, 2008.

3. Жүнісбек Ә. Жаңа технология негізі – сапалы білім. — //Қазақстан мектебі, №4, 2008

4. Коканов С. От идеи до инновационного продукта. // Наука и образование Казахстана. -№ –2010.

Марчибаева У.С.

*Доцент кафедры физической культуры и спорта
Евразийского национального университета им.Л.Н.Гумилева
г. Астана, РК*

СОТРУДНИЧЕСТВО МЕЖДУ ШКОЛАМИ, КОЛЛЕДЖАМИ И ВЫСШИМИ УЧЕБНЫМИ ЗАВЕДЕНИЯМИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Актуальность. Сегодня воспитание и личностное формирование детей, подростков и молодежи сталкивается не только с «традиционными» пороками общества, но и с последствиями стремительного развития информационных технологий. Постоянное использование гаджетов и неограниченное пребывание в интернет-пространстве заметно наносят физический и морально-психологический ущерб их пользователям как от сидячей формы деятельности, так и вредоносного интернет-контента.

Пути решения: Аксиомой является тот факт, что в современном мире реальным ответом и противодействием этим вызовам и угрозам физическому и психическому здоровью подрастающих поколений могут быть только формирование у них здорового образа жизни и высоких нравственных ориентиров через физическую культуру и повсеместную пропаганду спорта.

Ключевым фактором в воспитании и социализации детей, подростков и молодежи является физкультурное образование, которое, к сожалению, сталкивается с проблемами ограниченного доступа к качественным спортивным учреждениям и отсутствием современных методик обучения.

В интересах государства и общества требуются изменения подходов к преподаванию физической культуры в школах, колледжах и ВУЗах. Здесь важным решением задачи обеспечения качественного и современного физкультурного образования представляется сотрудничество между школами, колледжами и высшими учебными заведениями.

Интеграция ресурсов и опыта: Разработка совместных образовательных программ и курсов, объединяющих теоретические знания и практические навыки, что позволит обмениваться опытом и знаниями не только преподавателям, а также самим студентам вузов, учащимся колледжей и школьникам.

Организация мастер-классов и семинаров с участием профессорско-преподавательского состава вузов для учителей школ, направленных на повышение их профессиональной квалификации.

Совместные научно-исследовательские проекты: Проведение совместных исследований по изучению эффективности новых методик преподавания физической культуры и спорта, что способствует внедрению инновационных подходов в школьные программы.

Практическая подготовка и стажировки: Внедрение программ практик для студентов физкультурных факультетов в школьной среде, что поможет будущим специалистам приобрести необходимый опыт и позволит школам использовать современные методики преподавания.

Развитие инфраструктуры: Совместное финансирование и использование спортивных объектов вузов и школ, что улучшит доступ учащихся к качественным спортивным площадкам и оборудованию.

Адаптивное и инклюзивное образование: Создание специальных адаптированных программ для детей с особыми образовательными потребностями, разработанные совместно учеными вузов и школьными педагогами.

Заключение: Сотрудничество между школами, колледжами и высшими учебными заведениями открывает новые возможности для повышения качества физкультурного образования. Такое партнерство способствует не только обмену опытом и ресурсами, но и развитию инновационных образовательных подходов, что в конечном итоге способствует формированию здоровой и активной молодежи.

Шкваренко Н.С.

*старший преподаватель кафедры теории и практики
физической культуры и спорта
Костанайского регионального университета
имени Ахмет Байтұрсынұлы
Магистр туризма*

ОСОБЕННОСТИ ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ТУРИЗМ» КОСТАНАЙСКОГО РЕГИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ АХМЕТ БАЙТҰРСЫНҰЛЫ

Введение. Туризм является одним из самых быстрорастущих секторов экономики в мире, предоставляя широкие возможности для карьерного роста и профессионального развития. Костанайский региональный университет имени Ахмет Байтұрсынұлы (КРУ) является ведущим образовательным учреждением в регионе, предлагающим программу обучения по образовательной программе «Туризм». В данной статье рассматриваются особенности профориентационной работы на данной специальности в КРУ, включая цели, задачи, методы и инструменты.

Одной из основных особенностей профориентационной работы на данной программе является широкий спектр представленных профессий в туристической индустрии. Обучение на программе "Туризм" открывает перед студентами возможности для трудоустройства в различных сферах - от туристических агентств до гостиничного бизнеса. Профориентационные мероприятия в университете направлены на ознакомление студентов с разнообразием профессий и трудовых практик в сфере туризма.

Еще одной важной особенностью профориентационной работы является активное взаимодействие с работодателями и партнерами университета. Костанайский региональный университет имеет долгосрочные партнерские отношения с ведущими компаниями в сфере туризма: агентство по организации зарубежных стажировок KaspianAcademy, экскурсионное бюро BestKZ, туроператор SelfieTravel, туристские агентства TopTravel, 4 Сезона, SunTravel, гостиница Глория, гостинично-ресторанный комплекс Айдана Плаза, Региональный центр физической культуры, отдел туризма и лицензирования Костанайской области и другие, что позволяет обучающимся получить реальный опыт работы на практике. Студенты программы "Туризм" проходят стажировки в различных организациях, участвуют в проектах и мероприятиях, что помогает им определиться с выбором будущей профессии.

Цели и задачи профориентационной работы. Профориентационная работа на специальности туризм в КРУ имени Ахмет Байтұрсынұлы направлена на:

1. Привлечение абитуриентов, обладающих необходимыми знаниями, навыками и интересами для обучения по данной специальности.
2. Ознакомление учащихся с содержанием и спецификой будущей профессии.

3. *Формирование у учащихся позитивного отношения к сфере туризма и готовности к профессиональной деятельности в ней.*

Методы и инструменты профориентационной работы. Кафедра теории и практики физической культуры и спорта использует различные методы и инструменты для проведения профориентационной работы на специальности туризм, в том числе:

Встречи со школьниками. Проводятся презентации и беседы со школьниками старших классов для ознакомления их с программой обучения и перспективами карьерного роста в сфере туризма.

Экскурсии на туристские объекты. Организуются экскурсии на местные туристические объекты, чтобы учащиеся могли увидеть работу индустрии туризма изнутри и пообщаться с профессионалами отрасли.

Мастер-классы и олимпиады. Проводятся мастер-классы и олимпиады, направленные на развитие практических навыков, необходимых для работы в сфере туризма, таких как организация экскурсий, обслуживание клиентов и разработка туристических маршрутов.

Консультации. Опытные преподаватели и сотрудники кафедры туризма предоставляют индивидуальные консультации учащимся, помогая им определиться с выбором будущей профессии и получить информацию о вступительных требованиях и процессе обучения.

Онлайн-платформы. Используются онлайн-платформы, такие как сайт университета и социальные сети, для предоставления информации об учебной программе, новостях и мероприятиях, связанных с туризмом.

Ожидаемые результаты. В результате профориентационной работы на образовательную программу «Туризм» в КРУ имени Ахмет Байтұрсынұлы ожидаются следующие результаты:

- 1) увеличение числа абитуриентов, заинтересованных в обучении по данной специальности.
- 2) улучшение качества подготовки специалистов в области туризма.
- 3) создание позитивного имиджа сферы туризма среди молодежи.
- 4) развитие регионального туризма путем подготовки квалифицированных кадров для отрасли.

Заключение. Профориентационная работа на специальности туризм в Костанайском региональном университете играет важную роль в привлечении и подготовке будущих специалистов отрасли. Университет использует комплексный подход, включающий различные методы и инструменты, для достижения своих целей. Благодаря этому учащиеся получают необходимую информацию и практический опыт, позволяющие им сделать осознанный выбор будущей профессии и успешно реализовать себя в сфере туризма. Профориентационная работа на образовательной программе "Туризм" в Костанайском региональном университете имеет целый ряд особенностей, способствующих успешному выбору профессии студентами. Широкий спектр представленных профессий, активное взаимодействие с работодателями, индивидуальный подход и обновление учебных программ делают обучение на программе "Туризм" в университете востребованным и перспективным для студентов, желающих работать в сфере туризма.

*Шкваренко Никита Сергеевич,
старший преподаватель кафедры
теории и практики физической культуры и спорта
Костанайский региональный университет
имени Ахмет Байтұрсынұлы, магистр туризма*

*Қасымбек Айана Бақытқызы,
студентка 4 курса образовательной программы «Туризм»,
Костанайский региональный университет
имени Ахмет Байтұрсынұлы*

ОЦЕНКА СООТВЕТСТВИЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ПИТАНИЯ В ГОРОДЕ КОСТАНАЕ СТАНДАРТАМ КАЧЕСТВА ОБСЛУЖИВАНИЯ

Введение.

Сфера общественного питания играет ключевую роль в современном обществе, удовлетворяя разнообразные кулинарные предпочтения наших соотечественников. Вместе с этим, современные потребители высоко ценят не только вкус блюд, но и выдающееся обслуживание.

В эпоху постоянного развития и роста ожиданий клиентов, обеспечение высокого уровня сервиса на предприятиях общественного питания становится ключевой задачей. В связи с этим, оценка соответствия предприятий питания в городе Костанай профессиональному и сервисному стандарту качества обслуживания является актуальной и значимой задачей.

Актуальность данной работы обусловлена неотъемлемой ролью сферы общественного питания в современном обществе, где потребители ожидают не только вкусных блюд, но и высококачественного обслуживания.

С годами уровень требований к качеству обслуживания на предприятиях питания постоянно растет, что создает острую необходимость в систематической оценке и повышении уровня сервиса. В связи с этим, оценка соответствия предприятий питания в городе Костанай профессиональному и сервисному стандарту качества обслуживания является актуальной и значимой задачей.

Методы исследования.

В рамках исследования были использованы следующие методы: анализ государственных, межгосударственных и внутренних стандартов предприятий питания, касающихся стандартизации сервисных процессов и профессиональных требований к работникам. Так же на основе анализа данных был составлен сводный контрольный лист для оценки предприятий питания по рекомендуемым и обязательным профессиональным стандартам и стандартам обслуживания.

Анализ источников.

Для исследования были проанализированы источники, связанные с установленными профессиональными сервисными стандартами в области услуг общественного питания в Республике Казахстан. Среди источников были использованы следующие документы:

- 1) "Об утверждении Санитарных правил "Санитарно-эпидемиологические требования к объектам общественного питания",
- 2) "Профессиональный стандарт: «Обслуживание в ресторане и баре»",
- 3) "Услуги общественного питания. Предприятия общественного питания. Классификация и общие требования",
- 4) "Межгосударственный Стандарт Гост 30389-2013. Услуги Общественного Питания Предприятия Общественного Питания",

5) "Предприятия общественного питания классификация и общие требования", "Требования к персоналу",

6) "Общие требования к методам и формам обслуживания на предприятиях общественного питания"

7) Кодекс Республики Казахстан от 7 июля 2020 года № 360-VI "О здоровье народа и системе здравоохранения"(Определяет общие правила обращения и продажи алкогольной продукции и табачных изделий в общественных местах).

8) Приказ и.о. Министра национальной экономики Республики Казахстан от 27 марта 2015 года № 264 "Об утверждении Правил внутренней торговли" (Регулирует порядок оказания услуг в сфере общественного питания, включая требования к расположению и устройству торговых объектов).

9) Стандарты сервиса, разработанные компанией POSTER (Стандарты внешнего вида официанта, стандарты обслуживания, стандарты сервировки).

10) Внутренний стандарт на примере одного российского предприятия "Технология обслуживания в ресторане" (Схема поведения для официанта, встреча гостей, подача, рассадка, уход и т.д.).

В представленных документах содержатся требования к услугам общественного питания, включая требования к гигиене, размещению объектов питания, состав и площади помещений, а также требования к персоналу. Изученные материалы были использованы для формирования сводного контрольного чек-листа и анализа соответствия предприятий питания г. Костанай стандартам услуг общественного питания.

Организация исследования.

Для исследования был составлен чек-лист соответствия предприятий питания города Костанай стандартам обслуживания. Чек-лист включает в себя требования для различных типов предприятий питания: ресторан, кафе, бар, кофейня, столовая, предприятие быстрого обслуживания.

Анализ различных литературных и нормативных источников, дал нам возможность разделить Чек-лист на следующие разделы:

- 1) общие условия и требования к зданию;
- 2) мебель, столовая посуда, приборы;
- 3) техническое оборудование и оснащение;
- 4) соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;
- 5) оформление меню;
- 6) обслуживание и сервис;
- 7) внешний вид персонала;
- 8) профессиональные требования к персоналу и их квалификация;
- 9) контроль за алкогольными и табачными изделиями;
- 10) обеспечение доступности для лиц с ограниченными возможностями.

Данный чек-лист был добавлен в Google-форму, включающую все вышеупомянутые разделы. Google-форма была разослана жителям города Костанай. Опрос прошли 344 респондента, что позволило собрать значительные данные для анализа соответствия предприятий питания установленным стандартам качества обслуживания.

Результаты исследования и их анализ.

Ниже приведены примеры сравнительного анализа критериев, отобранных в рамках создания чек-листа, созданного на основе международных, межгосударственных, национальных и внутренних стандартов предприятий общественного питания (см. Таблица 1,2,3)

Таблица 1 – Оценка оформления меню

Требования	Ресторан n=53	Кафе n=34	Столовая n=28	П.б.о. n=99	Кофейня n=95	Бар n=35
------------	------------------	--------------	------------------	----------------	-----------------	-------------

Меню предприятия на двух языках: казахский и русский	7,5%	14,7%	3,6%	26,3%	5,3%	0%
Меню без дефектов и повреждений	81,1%	67,6%	75%	80,8%	100%	97,1%
В меню указаны все компоненты блюда (состав)	3%	14,7%	35,7%	17,2%	5,3%	5,7%
Указана калорийность блюд	1,9%	8,8%	3,6%	19,2%	3,2%	0%
Указан граммаж блюд	3,8%	55,9%	78,6%	88,9%	98,9%	20%
Указаны все цены за блюда и напитки	100%	100%	100%	99%	98,9%	100%
Наличие меню бара	100%	97,1%	96,4%	96%	100%	100%
Наличие детского меню	73,6%	76,5%	X	57,3%	X	X
Соответствует ли меню требованиям халал	66%	82,4%	96,4%	99%	97,9%	31,4%
Наличие электронного меню с картинками блюд и напитков и их составом	5,7%	44,1%	X	67%	54,3%	60%

Таблица 2 – Оценка внешнего вида персонала

Требования	Ресторан n=53	Кафе n=34	Столовая n=28	П.б.о. n=99	Кофейня n=95	Бар n=35
Наличие у обслуживающего персонала форменной одежды с эмблемой предприятия и обуви	100%	100%	89,3%	100%	100%	100%
Отсутствуют ювелирные украшения , часы, кольца, серьги	90,6%	94,1%	96,4%	100%	98,9%	94,3%
Форма персонала чистая и выглаженная ,без пятен	98,1%	97,1%	96,4%	97%	100%	100%
Маникюр у персонала: ухоженные руки, ногти обработанные , длина ногтей умеренная , не более 4 мм , лак прозрачный или светлых тонов. Нарощенных ногтей нет.	98,1%	61,8%	82,1%	82,8%	88,5%	65,7%
Отсутствует любые неприятные запахи (запах пота , резкие одеколоны ,духи и т.д.)	98,1%	94,1%	96,4%	97%	100%	100%
Неброский макияж у девушек	100%	97,1%	100%	98%	100%	94,3%

Мужчина чисто выбрит	100%	94,1%	85,7%	94,9%	94,7%	88,6%
Серьги не броские до 1 см длиной или «гвоздики»	100%	97,1%	92,9%	98%	100%	88,6%
Аккуратная прическа. Длинные волосы убраны в хвост или в косу.	100%	100%	85,7%	65,7%	78,9%	82,9%
Обувь чистая , сменная. Каблук не более 5 см , пятка и носок закрыты.	100%	97,1%	96,4%	99%	100%	100%
На рабочем месте персонал не используют личный телефон	39,6%	32,4%	46,4%	32,3%	41,1%	34,3%

Таблица 3 - Обеспечение доступности для маломобильных групп людей

Требования	Ресторан n=53	Кафе n=34	Столовая n=28	П.б.о. n=99	Кофейня n=95	Бар n=35
Имеется специально оборудованный вход для инвалидов (наличие пандусов или лифтов)	98,1%	91,2%	78,6%	82,8%	90,5%	94,3%
Имеется специально оборудованный туалет для инвалидов	5,7%	11,8%	18,9%	24,2%	3,2%	2,9%
Наличие не менее трех машиномест для инвалидов в парковочной зоне	77,4%	55,9%	53,6%	67,7%	88,4%	82,9%

На основе чек листа было составлено 10 таблиц, в которых в процентном отношении были выставлены ответы 344 респондентов. По результатам оценки мы сделали следующий анализ:

- наиболее высокие результаты соблюдения стандартов наблюдаются в ресторанах и барах, а самые низкие - в столовых;

- требования по большинству пунктов в кофейнях и барах достигают 100%, что указывает на хорошую организацию и внимание к деталям;

- в столовых часто отмечается несоответствие рекомендации по наличию парковки, аварийных выходов и чистоте окон и дверей;

- рестораны и бары лучше соблюдают технические требования, включая водоснабжение, системы кондиционирования, вентиляции и отопления, а также пожарную безопасность;

- наиболее низкие показатели по наличию и чистоте туалетов в столовых, предприятиях быстрого обслуживания и кафе;

- в большинстве заведений мебель и посуда в хорошем состоянии, но в кафе, столовых, предприятиях быстрого обслуживания и кофейнях отмечено низкое состояние мебели;

- множество предприятий не предоставляют меню на двух языках, а также не информируют о составе и калорийности блюд;

- большинство заведений соответствуют требованиям к халал-меню;

- в обслуживании выявлены проблемы с приветливостью персонала, своевременностью подачи блюд и напитков, знанием меню и умением консультировать гостей;

- рестораны и кофейни демонстрируют более высокие показатели в знании особенностей кофе, чая и алкогольных напитков;
- внешний вид персонала в целом соответствует установленным стандартам;
- бармены и баристы хорошо разбираются в своей специализации, но отмечается необходимость улучшения порядка на рабочих местах барменов;
- рестораны и бары строго проверяют возраст гостей при продаже алкоголя, но кафе демонстрируют более низкие показатели соблюдения данного требования;
- многие заведения обеспечивают специально оборудованные входы для инвалидов, но оборудованные туалеты для инвалидов имеются далеко не во всех.

Выводы и рекомендации. Большинство предприятий питания в Костанайе сталкиваются с проблемами в соблюдении стандартов обслуживания. Также можно отметить недостаточное знание этики общения и обслуживания со стороны персонала

Не все заведения соответствуют основным стандартам обслуживания, включая оформление меню, консультирование по блюдам на двух языках, обеспечение доступности для инвалидов, а также по всем аспектам, связанным с комфортом и безопасностью посетителей.

Отмечается неправильное позиционирование предприятий питания, что приводит к смешению концепций и несоответствию между ожиданиями посетителей и предлагаемыми услугами.

Рекомендации по улучшению уровня сервиса.

Четко определять специализацию предприятий питания и позиционироваться соответственно.

Проводить обучение персонала по стандартам обслуживания, коммуникации с клиентами и поддержанию чистоты и порядка.

Разрабатывать меню на двух языках с подробным описанием блюд, включая их состав, калорийность и граммаж.

Обеспечивать доступность для инвалидов, включая ремонт инфраструктуры, установку адаптированных туалетов и обучение персонала по работе с людьми с ограниченными возможностями.

Разрабатывать детальные внутренние стандарты для каждого типа предприятий питания, учитывая их специфику и особенности работы.

Шкваренко Никита Сергеевич,
старший преподаватель кафедры
теории и практики физической культуры и спорта
Костанайский региональный университет имени Ахмет Байтұрсынұлы, магистр
туризма

Зулпыхарова Жанель Керимхановна,
студентка 4 курса образовательной программы «Туризм»,
Костанайский региональный университет имени Ахмет Байтұрсынұлы

ВОСТРЕБОВАННОСТЬ ЭТНОЛАГЕРЯ В КОСТАНАЙСКОМ РЕГИОНЕ

Введение. В современном обществе повышается интерес к сохранению и изучению национальных традиций и культуры. Одним из способов сохранения этнического наследия является работа этно-лагерей. Данные лагеря представляют собой уникальную площадку для изучения и познания традиций различных этнических групп, а также для проведения образовательной и культурно-просветительской работы с детьми и молодежью. В данной статье рассматривается востребованность этно-лагерей в Костанайском регионе, востребованность жителями города Костанай в организации подобного лагеря на территории Костанайского района, а так же перспективы

дальнейшего развития. Этно-лагерь в Костанайском регионе предоставит возможность изучения и поддержания казахской культуры, играя значимую роль в сохранении уникальных традиций

На сегодняшний день привитие и развитие культурного и этновоспитания осуществляется частично через школьное образование и проведение празднований разного масштаба (Наурыз Мейрамы, Курбан айт, День Влюбленных ҚозыКөрпеш и Баян Сұлу, День Домбры). Однако эти мероприятия проводятся не всегда в достаточном объеме, и часто отсутствует полное погружение в особенности праздников. В Казахстане уже осуществлялись попытки открытия лагерей в этностиле с различными концепциями пребывания там: по продолжительности, насыщенности программы пребывания. На сегодняшний день в Казахстане существуют два успешных примера работы этно-лагерей для детей и подростков, но оба имеют сезонный характер и были организованы на базе других предприятий.

Методы исследования. В качестве исследования был использован метод анкетирования через GoogleForms, состоящий из 21 вопроса. Целью исследования было выяснить степень востребованности этнолагеря среди населения Костанайского региона, а также выявить интересы жителей по отношению к направлениям, которые они хотели бы видеть в этом лагере, и кружкам, предлагаемым при лагере. В опросе приняли участие более 122 респондента.

Анализ источников. В рамках исследования был изучен опыт работы предприятий, связанных с развитием культуры и национальной идентичности ближнего и дальнего зарубежья, а так же рассмотрен опыт работы Казахстанских этно-лагерей Tengricamp и JasQazaq.

Результаты исследования.

В исследовании участвовали 122 респондента. Из них 82 (60,2%) составляют группу в возрасте от 18 до 25 лет, 13,7% относятся к возрастной категории от 26 до 35 лет, остальные респонденты представлены разными возрастными группами. 65,6% не имеют детей, в то время как 19,7% участников имеют детей в возрасте от 4 до 8 лет. 90,2% респондентов представители казахской национальности, 6,6% русские, а также несколько респондентов представляют башкиров и татар.

Мы проанализировали ответы участников опроса относительно их интереса к этно-лагерю и его актуальности в Костанайском регионе

Результаты исследования представлены на (см Рисунках 4-6)

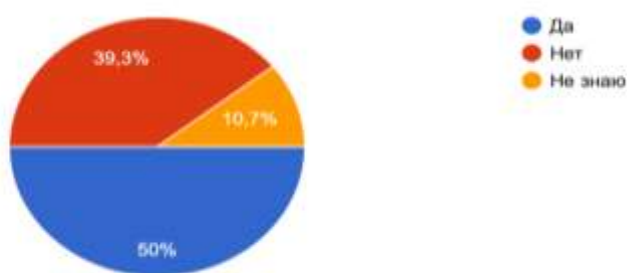


Рисунок 1 - Осведомленность респондентов о существовании концепции этно-лагеря (n=122)

Мы можем отметить, что половина респондентов знакомы с концепцией этнолагерей.

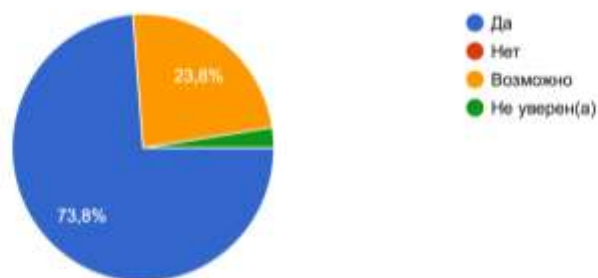


Рисунок 2 - Проявляют ли респонденты интерес к посещению этно-лагеря (n=122)

Исследование показало, что в основном жители города Костанай ознакомлены с понятием этно-лагеря, а также проявляют большую заинтересованность в этом.

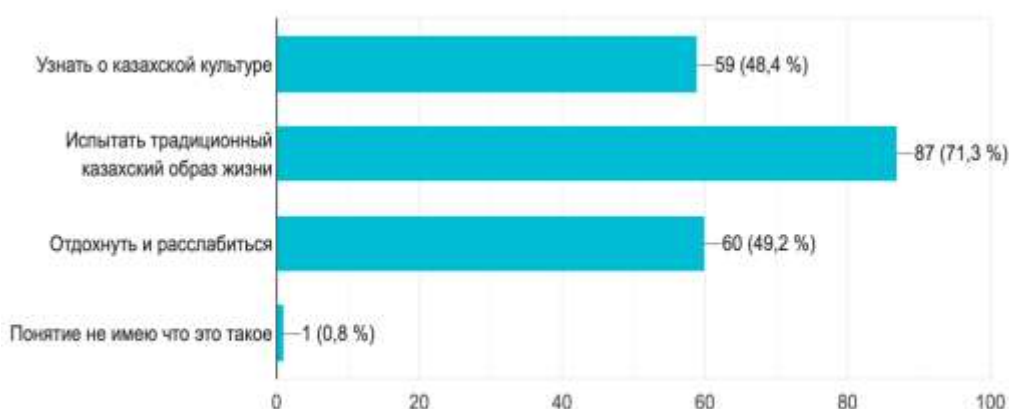


Рисунок 3 - Основные причины интереса к посещению этно-лагеря (n=122)

Основные мотивы посещения этнолагеря включают желание познакомиться с традиционным казахским образом жизни (71,3%), насладиться отдыхом и релаксацией (49,2%), и поглубже изучить казахскую культуру (48,4%). Эти данные свидетельствуют о выраженном интересе местного населения к историческим корням и образу жизни своих предков, а также стремлении отвлечься и насладиться умиротворенной атмосферой.

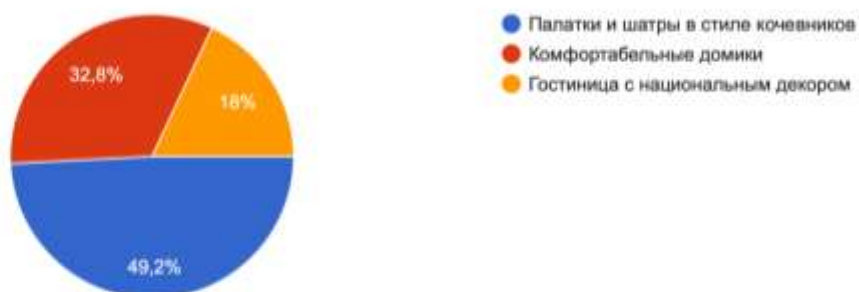


Рисунок 4 - Какой формат проживания в этно-лагеря кажется наиболее привлекательным (n=122)

В целом, все варианты проживания понравились участникам опроса. Большинство из них (49,2%) предпочли палатки и шатры в стиле кочевников, второе

место заняли комфортабельные домики (32,8%), а гостиница с национальным декором была выбрана 18% участников опроса. Это свидетельствует о том, что удобство и проживание в национальном стиле вызывают большой интерес у жителей.

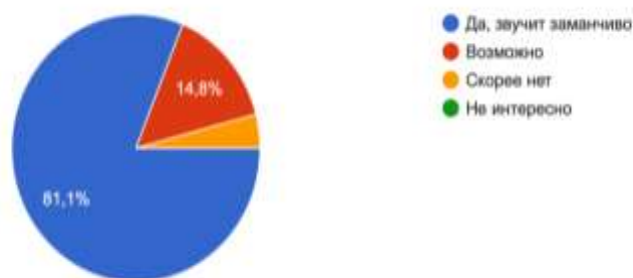


Рисунок 5 - Представляется ли этно-лагерь в казахском стиле как идея для семейного отдыха (n=122)

Полученные данные показывают, что идея этнолагеря для семейного отдыха вызвала крайне положительную реакцию у 81,1% опрошенных. Этот значительный процент говорит о высоком уровне заинтересованности общества в данной форме отдыха. Вывод о потенциальной популярности подобных мероприятий в Костанайском регионе подтверждается высоким уровнем привлекательности этнолагеря, что может послужить стимулом для его дальнейшей реализации.



Рисунок 6 - Хотели бы посетить этно-лагерь и почему (n=204)

Различные мотивы, по которым жители выразили желание посетить этно-лагерь, 38,2% участников опроса важно погрузиться в атмосферу и образ жизни казахских предков. Это позволяет им лучше понять и оценить историческое и культурное наследие казахского народа. Приобщение к культуре (30,4%) респондентов выразили желание познакомиться с культурой казахского народа. Посещение этно-лагеря представляет собой отличную возможность для этого, позволяя погрузиться в традиции, обычаи и образ жизни казахского народа. Для 22,1% участников важен аспект комфортной атмосферы в этно-лагере. Они стремятся провести время в уютной и спокойной обстановке, вдали от городской суеты. Обучение казахскому языку, у 13,7% участников опроса посещение этно-лагеря связано с желанием изучить казахский язык и погрузиться в языковую среду, что представляет собой уникальную образовательную возможность. Эти результаты подтверждают высокий уровень интереса к посещению этнолагеря и демонстрируют разнообразие мотиваций у жителей, что указывает о значимости данной темы.

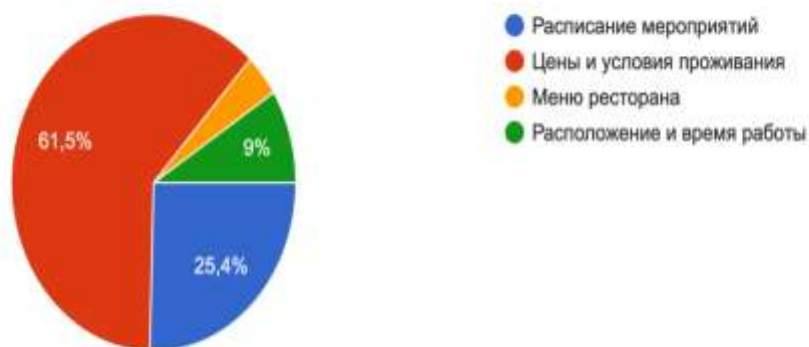


Рисунок 7 - Какую информацию о планируемом этно-лагере было бы интересно узнать в первую очередь (n=122)

Жители города Костанай проявляют особый интерес к следующим аспектам этнолагеря. Они хотели бы узнать о ценах и условиях проживания в лагере, чтобы оценить доступность и комфортность пребывания. Затем, их интересует расписание мероприятий, так как они желают знать, какие развлечения и культурные программы будут доступны во время их пребывания. После этого, у них возникает вопрос о местоположении лагеря и его времени работы, чтобы они могли спланировать свою поездку и свободное время. Наконец, жители интересуются меню ресторана, чтобы иметь представление о доступных вариантах питания в лагере.



Рисунок 11 - Какие виды деятельности хотели бы видеть в этно-лагере (n=122)

Из результатов опроса видно, что жители проявляют живой интерес к разнообразным видам обучения в этно-лагере. Первое место по популярности заняла верховая езда, заинтересовавшая 79,5% участников. Это свидетельствует о стремлении к активному отдыху и погружению в традиционные казахские занятия. Далее идет обучение игре на домбре, заинтересовавшее 59% опрошенных. Их желание освоить музыкальный инструмент подчеркивает интерес к музыкальному наследию и культуре. Обучение национальным играм также пользуется популярностью 58,2% участников выразили желание познакомиться с традиционными развлечениями казахского народа. Значительное количество респондентов (49,2%) выразили желание научиться готовить национальные блюда, что свидетельствует о стремлении познакомиться с кулинарными традициями. Помимо этого, значительная часть опрошенных проявила интерес к рукоделию (45,9%), валянию войлоком (36,1%) и прикладному искусству (35,2%), подчеркивая свое желание творческого самовыражения и создания национальных ремесел.

Таким образом, полученные данные не только подтвердили актуальность и значимость создания этно-лагеря, но и подчеркнули его потенциал как средства обогащения культурного и образовательного опыта жителей. Поддержка и интерес со

стороны общества открывают перспективы для развития подобных инициатив в будущем, способствуя сохранению и передаче национального наследия и культурных традиций.

Дискуссия и заключение. Рассматривая возможность создания этно-лагеря в городе Костанай, необходимо учитывать как положительные, так и отрицательные стороны данного предложения.

Одной из положительных сторон открытия этно-лагеря в городе Костанай является возможность сохранения и популяризации традиционной культуры и обычаев казахов среди жителей города Костанай и ближайших населенных пунктов. Этно-лагерь может стать местом ознакомления посетителей с национальными ремеслами, кулинарией, музыкой и танцами. Также открытие этно-лагеря способствует развитию туризма и созданию новых рабочих мест местного населения. С другой стороны, при рассмотрении возможности открытия этно-лагеря необходимо учитывать финансовые затраты на его создание и поддержание, ведь они могут оказаться несоизмеримыми с ожидаемой прибылью.

После проведения маркетингового исследования стало ясно, что этно-лагерь вызывает значительный интерес среди жителей города Костанай, что делает его потенциально успешным направлением на рынке туризма. Данная информация подтверждает, что лагерь может быть перспективным как для детей в возрасте от 4 до 13 лет, так и для их родителей, которые поддерживают идею отправить детей в лагерь, где они смогут не только отдохнуть, но и заниматься полезными активностями, такими как верховая езда, изучение музыкальных инструментов, рукоделие и изучение казахского языка. Учитывая отсутствие прямых конкурентов в данной сфере, а также наличие потенциала и подходящего места для размещения лагеря неподалеку от города с полным комплексом услуг для гостей, мы можем с уверенностью утверждать, что упомянутый проект имеет хорошие перспективы.

Тем не менее, учитывая сезонность лагеря и вероятное снижение дохода вне летнего периода, мы разработали стратегию диверсификации прибыли для обеспечения дополнительных источников дохода. В перспективе мы можем организовать другие формы отдыха в этно-стиле, такие как корпоративные мероприятия для сотрудников компаний (тимбилдинг) или базу отдыха для всех желающих провести время в уникальной атмосфере.

Автор-составитель Кифик Н.Ю.

Редколлегия: Кифик Н.Ю., Сафаргалиева Г.Н.

Взаимодействие средней и высшей школы в системе подготовки будущих учителей физической культуры: материалы международного научно-методического семинара

(XVI Республиканской предметной олимпиады по группе образовательных программ 6B014 «Подготовка учителей физической культуры» по дисциплине «Теория и методика физической культуры») . / редкол: Кифик Н.Ю., Сафаргалиева Г.Н., Шкваренко Н.С.

- Костанай: «Изд-во **Издательство КРУ им. А.Байтұрсынұлы**», 2024.

– 63 с. ISBN 978-5-7831-2415-0