

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҰЛТТЫҚ ҰЛАНЫНЫҢ  
АКАДЕМИЯСЫ**

**Дене дайындығы және спорт кафедрасы**



**«Әскери қызметшілердің дене дайындығын дамыту үшін пәнарлық  
байланыстар мен инновациялық технологияларды қолдану»  
Республикалық ғылыми-теориялық семинары  
МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
Республиканского научно-теоретического семинара  
«Применение межпредметных связей и инновационных технологий для  
развития физической подготовки военнослужащих»**

**Петропавловск, 2023**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ** Республиканского научно-теоретического семинара **«Применение межпредметных связей и инновационных технологий для развития физической подготовки военнослужащих»** издается по решению Ученого совета Академии Национальной гвардии Республики Казахстан (протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ года).

**Редакционная коллегия:**

Баимбетов Е.А., начальник кафедры физической подготовки и спорта;  
Сайдахметов Д.М., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта;  
Мульдинов Р.Р., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта.

П 32 «Применение межпредметных связей и инновационных технологий для развития физической подготовки военнослужащих» сборник материалов Республиканского научно-теоретического семинара – Петропавловск: Академия НГ Республики Казахстан, кафедра физической подготовки и спорта, 2023. – 217 с.

**ISBN 978-601-322-685-9**

В сборнике материалов семинара представлены тезисы научных докладов учёных, профессорско-преподавательского состава, магистров, курсантов Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, начальников физической подготовки и спорта региональных командований «Оңтүстік», «Орталық», «Батыс», «Шығыс», воинские части 5573, 6654, 6636, 3656, Северо-Казахстанского университета им. М. Козыбаева, специализированной школы Интернат-колледжа олимпийского резерва, посвященных актуальным вопросам применения межпредметных связей и инновационных технологий для развития физической подготовки военнослужащих.

**УДК 796  
ББК 75  
П 72**

**ISBN 978-601-322-685-9**

Академия НГ РК, 2023  
Кафедра физической подготовки и спорта  
**Открытие семинара**

**Приветственное слово начальника кафедры физической подготовки и спорта Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, подполковника Баимбетова Ерлана Аманбековича**

## **Уважаемые участники Республиканского научно-теоретического семинара, гости, коллеги!**

Разрешите от лица Ученого совета, профессорско-преподавательского состава кафедры физической подготовки и спорта Академии Национальной гвардии Республики Казахстан поприветствовать Вас за участие в работе Республиканского научно-теоретического семинара на тему: **«Применение межпредметных связей и инновационных технологий для развития физической подготовки военнослужащих»**.

Кафедра физической подготовки и спорта впервые проводит Республиканский научно-теоретический семинар и выходит на новый уровень обсуждения вопросов по следующим направлениям:

- 1) Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре и спорту;
- 2) Современные проблемы подготовки квалифицированных спортсменов;
- 3) Менеджмент и маркетинг физкультурно - оздоровительных услуг;
- 4) Инновационные технологии в образовании, в сфере физической культуры и спорта;
- 5) Современные подходы к организации физической культуры и массового спорта.

На сегодняшний день деятельность кафедры направлена на совершенствование учебно-воспитательного процесса, повышение уровня физической подготовленности курсантов, качественную организацию спортивно-массовой работы, подготовку спортивных команд и военнослужащих для получения результатов в спорте высших достижений.

За годы плеча офицеров внесла и вносит огромный вклад в воспитание и повышение спортивного мастерства курсантов. С момента образования кафедры, профессорско-преподавательский состав и курсанты участвовали на различных соревнованиях Республиканского и Мирового масштаба:

подполковник Бримжанов М.С. - выпускник ВВУ ВВ МВД Республики Казахстан, стал Чемпионом мира по кикбоксингу 2007 года в Португалии, выполнив норматив «заслуженного мастера спорта Республики Казахстан»;

подполковник Нусупов М.Т. – стал чемпионом мира по борьбе самбо среди мастеров 2018 года в Королевстве Марокко городе Касабланка, неоднократный чемпион Казахстана по зимнему Президентскому многоборью, мастер спорта международного класса;

майор Кырыкбай Айбек – стал чемпионом мира по рукопашному бою в 2012 года в г. Алматы, чемпион Солтүстік Қазақстан Барысы – 2012 года, чемпион Қызыл-Жар Барысы – 2013 года, а также трижды участник ежегодного Турнира Қазақстан Барысы по қазақша күресі.

Курсант Арапбай Сауран в городе Москва РФ стал обладателем Кубка мира по рукопашному бою в дисциплине «поединок», выполнив норматив «мастер спорта международного класса» Республики Казахстан.

Сержант Зубаиров Нияз в 2021 году городе Харьков Украина стал Чемпионом мира по панкратиону среди молодежи.

Сержант Жумагулов Мадияр в городе Талдыкорган стал Чемпионом Республики Казахстан среди молодежи по рукопашному бою, выполнив норматив «мастер спорта» Республики Казахстан.

Курсант Сагынтай Дархан Какимулы в городе Щучинск стал Чемпионом Республики Казахстан по гиревому двоеборью, выполнив норматив «мастера спорта».

Спортивные достижения Академии стабильно пополняются новыми победами и достижениями. С момента образования кафедра занимает призовые места в спартакиаде Областного совета «ДИНАМО», в спартакиаде среди высших учебных заведений МВД Республики Казахстан, в первой спартакиаде среди военных учебных заведений Министерства обороны Республики Казахстан, в 2011 году Военный институт занял почетное второе место, в 2013 году третье место и в 2015 году первое место.

В спартакиаде МВД среди военных и специальных учебных заведений в 2019 году спортсмены Военного института занимают второе место.

А также на кафедре активно ведется научно-исследовательская работа по вопросам физической подготовки и спорта, результаты исследований используются для совершенствования физических подготовленности военнослужащих и учебных материалов. Преподавательский состав постоянно работает над повышением своего профессионального мастерства, по итогам конкурса «Лучший преподаватель года Академии», проведенного в сентябре 2022 года, 1 место занял преподаватель кафедры майор Мульдинов Р.Т.

Наличие опытных спортсменов-преподавателей позволяет развивать инновационные технологии образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта, ежегодно участвуют в международных научных конференциях, публикуют результаты исследований в журнале «ВЕСТНИК» и других республиканских и международных изданиях.

В 2021 году курсант ВНОК рядовой Кожатай Даурен Мустафаулы научный руководитель майор Сайдахметов Д.М. на Республиканском конкурсе по написанию ЭССЕ «Білімді ұрпақ-тәуелсіздігіміздің тірегі» среди педагогов и обучающихся программной статьи Главы государства Касым-Жомарта Токаева «Независимость дороже всего» занял 1 место.

По результатам второго этапа научного конкурса среди курсантов Академии за 2023 года, награждены грамотой в номинации «За научно-исследовательскую практику» курсант 474 учебной группы Юнусалиев У.В.,

В номинации «За внедрения индивидуального подхода в обучении курсантов», курсант 353 учебной группы Серикбаев А.Ж. научный руководитель майор Сайдахметов Д.М.

Тем самым офицеры и служащие кафедры, имея большой практический опыт, используют его в воспитании будущих офицеров, передают им свои знания, умения, навыки и компетенции.

### **Уважаемые участники научно-теоретического семинара!**

Уверен, что сегодняшней семинар станет важным шагом в укреплении практического взаимодействия по актуальным вопросам данного семинара, а ее результаты будут способствовать формированию и повышению педагогического мастерства.

Республиканского научно-теоретического семинара кафедры физической подготовки и спорта Академии Национальной гвардии Республики Казахстан **на тему: «Применение межпредметных связей и инновационных технологий для развития физической подготовки военнослужащих»**- объявляется открытой!

## **ҚОЯН ҚОЛТЫҚ ҰРЫС БОЙЫНША ҚҰРАМА КОМАНДАНЫҢ ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТШІЛЕРІНІҢ ДЕНЕ САЛМАҒЫН ТҮЗЕТУГЕ КЕШЕНДІ КӨЗҚАРАС**

**Абишев С.Е.**

*– начальник отдела физической подготовки и спорта Национальной гвардии Республики Казахстан, полковник.*

Өзектілігі: бұл мақала жаттығу процесінің міндетті құрамдас бөлігі ретінде қоян-қолтық бо жөніндегі құрама командадағы әскери қызметшілердің дене салмағын түзету мәселесін қозғайды. Зерттеу нысаны-әскери қызметшілерді қоян-қолтық бо бойынша жарыстарға дайындау процесі. Зерттеу пәні-қоян-қолтық бо бойынша жарыстарға қатысу үшін әскери қызметшілердің дене салмағын түзету. Зерттеудің проблемасы мынада: әскери қызметшілерді қоян-қолтық ұрысқа үйрету тәжірибесінің барлық теориялық және әдістемелік әзірленуімен, әдетте, құрама команданы жарыстарға дайындау процесін медициналық-гигиеналық қолдауға жеткілікті көңіл бөлінбейді, бұл спортшының салмақты кез келген жағдайда төмендетуге тырысуына әкеледі. Зерттеудің мақсаты жекпе-жекке маманданған спортшылардың дене салмағын түзетуге кешенді көзқарасын негіздеу және қажетті нәтижелерге қол жеткізу үшін ең физиологиялық және қауіпсіз деп енгізуге ұсынылатын әдісті анықтау болды.

Түйінді сөздер: қоян-қолтық ұрыс, дене салмағын түзету, дене салмағының құрамы, энергия шығыны, энергия тұтыну.

Актуальность: Данная статья затрагивает вопрос о коррекции массы тела военнослужащих в сборной команде по рукопашному бою как

*обязательном компоненте тренировочного процесса. Объект исследования – процесс подготовки военнослужащих к соревнованиям по рукопашному бою. Предмет исследования – коррекция массы тела военнослужащих для участия в соревнованиях по рукопашному бою. Проблема исследования состоит в том, что при всей теоретической и методической разработанности практики обучения военнослужащих рукопашному бою, как правило, недостаточно внимания уделяется медико-гигиеническому сопровождению процесса подготовки сборной команды к участиям в соревнованиях, что приводит к попыткам спортсмена снизить вес любой ценой. Цель исследования состояла в обосновании комплексного подхода к коррекции массы тела спортсменами, специализирующимися в единоборствах, и определении методики, которая может быть рекомендована для внедрения как наиболее физиологичная и безопасная для достижения желаемых результатов.*

*Ключевые слова: рукопашный бой, коррекция массы тела, состав массы тела, энергозатраты, энергопотребление.*

### **Кіріспе**

Спорттық жарыстар әскери қызметшілердің физикалық жетілуінде, олардың жеңіске деген ерік-жігерін, шекті физикалық жүктемелер мен жүйке-психикалық стресстерге тұрақты төзімділік қабілеттерін тәрбиелеуде маңызды рөл атқарады. Қоян-қолтық бо бойынша спорттық жарыстар әскери қызметшілердің, ұйымдастырушылар мен төрешілердің құрама командасының мақсатты іс-әрекетінің процесі ретінде объективтендіреді және салынған еңбекке баға береді [2]. Олар осы пән бойынша әскери қызметшілердің жаттығуларының нәтижесін ұсынады, көрермендер арасында осы спорт түрімен айналысуды насихаттайды. Жарысқа қатысу әскери қызметшілердің қоян-қолтық ұрыста жоғары спорттық-техникалық нәтижелерге қол жеткізу үшін қажетті тәсілдер, қасиеттер мен дағдыларды игеруін тексеру болып табылады.

Қоян-қолтық ұрыс бойынша жарыстарды өткізуде салмақ дәрежесі ерекше маңызға ие, өйткені кез-келген артық салмақ немесе салмақтың жетіспеушілігі әскери қызметшінің өзіне, сондай-ақ жекпе-жек кезінде оның қарсыласына зиян тигізетін қауіпті фактор болып саналады. Қоян-қолтық ұрыс жөніндегі құрама командадағы әскери қызметшілердің дене салмағын түзету жаттығу процесінің міндетті құрамдас бөлігі болып табылады және гигиеналық әдістерді сауатты қолдана отырып, дене салмағын түзету процедурасына кешенді көзқарас қоян – қолтық ұрыс бойынша жарыстарға дайындықтың маңызды бөлігі болып табылады. Спортқа қойылатын талаптар көбінесе спортшының салмақты кез келген жағдайда төмендетуге тырысуына әкеледі. Алайда, салмақ санатына кіру әскери қызметшінің жұмысқа қабілеттілігі мен әрекет қабілеттілігінің төмендеуіне әкеп соқпауы тиіс. Жалпы, спортшы үшін негізгі ереже салмақ жоғалтудың кез-келген әрекеті денсаулық пен физикалық өнімділік үшін оңтайлы салмақ пен дене салмағының құрамына жетуге бағытталуы мүмкін деген ереже болуы керек.

Жұмыстың өзектілігі медициналық-биологиялық тәсілдердің маңызды рөліне байланысты, оларды қоян-қолтық бо жөніндегі құрама команда мүшелерінің дене шынықтыру практикасында дұрыс пайдалану әскери қызметшілердің жұмысқа қабілеттілігі мен әрекет қабілеттілігін сақтауды, сондай-ақ жоғары спорттық нәтижелерді қамтамасыз етеді.

### **Негізгі ережелер**

Зерттеулер Ұлттық ұлан академиясының базасында жүргізілді. Зерттеуге 18-23 жас аралығындағы 10 ер адамнан тұратын қоян – қолтық бо жөніндегі құрама команданың әскери қызметшілері қатысты. Олардың 6-сы қажетті салмақ санатына ену үшін дене салмағын төмендетуді жоспарлады.

Бұл зерттеудің мақсаты жекпе-жек өнеріне маманданған спортшылардың дене салмағын түзетуге кешенді көзқарасын негіздеу, әдетте қолданылатын әдістердің ең физиологиялық және қауіпсіз әдістерін қолдану болды.

Қойылған міндеттерді шешу үшін әскери қызметшілердің бақылау тобының, Академия құрама командасының мүшелерінің қоян-қолтық ұрыстан, жарысқа дайындықтың әртүрлі кезеңдеріндегі морфофункционалды көрсеткіштерін зерттеу жүргізілді. Сауалнама әдістерімен біз спортшылардың белгіленген салмақ дәрежесіне жету үшін қандай әдістерге жүгінгенін зерттедік; дене салмағын төмендетуге жүгінген әскери қызметшілердің энергия шығындары мен энергия тұтынуын бағалады.

Дене дамуын және дене салмағын түзету динамикасын бағалау үшін антропометриялық әдістер қолданылды. Дене салмағын бағалау жүргізілді, дене салмағының құрамын зерттеуге көп көңіл бөлінді, өйткені салмақ жеткіліксіз болған кезде арық дене салмағының жоғалуы мүмкін.

Әскери қызметшілердің, қоян-қолтық ұрыстан құрама команда мүшелерінің дене салмағының құрамын талдау жарысқа дайындықтың бастапқы кезеңінде дене салмағының артық салмағының болуын көрсетті – орта есеппен, 21,5%, дене салмағының бұлшықет компоненті сәйкес келді, тіпті нормадан асып, орта есеппен 61,7% құрады. Жарысқа дайындық барысында дене салмағының айтарлықтай төмендеуі байқалды-Кетле индексі 436-дан 424 г/см-ге дейін төмендеді (орташа мәндерде, t-Стюдента өлшемі 0,05,  $p \leq 0,05$  кезінде маңызды). Дене салмағының майлы компоненті дене салмағының құрамындағы бұлшықет компонентінің үлесінің одан әрі ұлғаюымен 13% - ға дейін (орташа мәндерде) төмендеді. Қуат индексіне қатысты оң динамика байқалды. Жарысқа дайындық барысында күш индексінің 61,2-ден 69,7% - ға дейін сенімді өсуі байқалды (орташа мәндерде, Стюдента t-критерийі 0,04,  $p \leq 0,05$  кезінде маңызды).

Академия құрама командасының мүшелерін қоян-қолтық жекпе-жекпен жарыстарға дайындау процесін бақылау барысында біз дайындықтың бастапқы және соңғы кезеңдерінде әскери қызметшілер денесінің вегетативтік саласын зерттеу және салыстырмалы бағалауды жүргіздік. Жүрек-қантамыр жүйесінің – жүрек соғу жиілігі мен қан қысымының көрсеткіштері негізінде Баевскийдің бейімделу әлеуеті есептелді, бұл әскери қызметшілер денесінің

ішкі функционалды жүйелерінің шиеленіс дәрежесін бағалауға мүмкіндік береді, сонымен қатар бейімделу резервтеріне белгілі бір сипаттама береді. Дәл осы мақсаттар Кердо индексі есептеу болды (вегетативті жүйке жүйесінің симпатикалық және парасимпатикалық тонусы арасындағы тепе-теңдіктің таралуы немесе болуы). Жарысқа дайындықтың бастапқы және соңғы кезеңдеріндегі Баевский мен Кердо индексінің бейімделу әлеуетін салыстыру олардың айырмашылықтары статистикалық маңызды емес екенін көрсетті.

Қоян-қолтық ұрыс бойынша құрама команда мүшелерінің әскери қызметшілеріне сауалнама жүргізу кезінде біз салмақ санатына кіру мақсатында дене салмағын төмендету үшін спортшылар жүгінген негізгі әдіс теріс энергетикалық тепе-теңдік әдісі екенін анықтадық. Энергия шығыны мен энергияны тұтынуды біз есептеу әдісімен зерттедік. Жарысқа дайындық кезінде тамақтану калориясын төмендетуге жүгінетін курсанттардың диеталары энергетикалық құндылыққа, нитрит пен витаминдік құрамға талданды және осы кезеңдегі энергия шығындарымен салыстырылды.

Энергия шығындары кестелік әдіспен талданды. Хронометраж әскери қызметшілердің жеке өзі толтыратын жаттығу күнделігі негізінде жүргізілді. Жарысқа дайындық кезеңінде бір апта бойы курсанттар жаттығулардың бар немесе жоқ екендігі туралы хабарлады, олардың мазмұнын сипаттады, жаттығу іс-әрекетін уақыт кестесін жүргізді. Спорттық қызметтің жекелеген элементтеріне энергия шығыны шамаларын бағалау үшін кестелік деректер пайдаланылды [3].

Зерттелетін кезеңде қоян-қолтық жекпе-жек жаттығуларында ең көп тіркелген энергия шығыны 2064 ккал құрады (екі рет жаттығу кезінде). Бір уақытта екі әскери қызметшінің тамақ күнделіктері талданды. Диетаның калория мөлшері бір жағдайда 2403 ккал, ұсынылған норма 4704 ккал, ал екіншісінде – 1604 ккал, ұсынылған норма 3192 ккал болды. Тамақтану калориясын есептеу жаттығуларға байланысты максималды энергия шығындары белгіленген күндері жүргізілді. Осылайша, әскери қызметшілердің, қоян-қолтық жөніндегі құрама команданың мүшелерінің жарыстарына дайындық кезіндегі энергия шығыны мен энергия шығынын салыстыру көрсеткендей, тамақтану калориясы энергия шығынынан екі есе төмен болуы мүмкін.

Жарысқа дайындық кезеңінде төмен энергетикалық диетамен айналысатын бес курсанттың нақты тамақтануын талдау бір апта ішінде энергияны тұтынудың келесі көрінісін берді: энергетикалық құндылығы –  $1578 \pm 149$  ккал, ақуыздар- $57 \pm 12$  г; майлар- $49 \pm 6$  г; көмірсулар- $223 \pm 18$  г. бұл энергия тұтыну өте төмен және бұл тек спорттық формаға ғана емес, әскери қызметшілердің физикалық денсаулығына да қауіп төндіруі мүмкін. Айта кету керек, тағамның калориясын күрт шектейтін қатаң диета дене салмағын түзету қарқынына және дененің жалпы төзімділігіне теріс әсер етеді. Ең дұрысы, спортшы нақты уақыт аралығында қажетті салмаққа жетуді мақсат етеді және салмақты біртіндеп азайту тактикасын ұстанады (аптасына ең көбі 0,5-1 кг).



Бұл тәсілмен-энергия шығынын ұлғайту және энергияны тұтынуды азайту арқылы теріс энергия балансы, арық массаның минималды жоғалуы орын алады. Әдеби деректерге сәйкес, ең дұрысы, теріс энергия балансы күніне 400-800 ккал болуы керек (диетаның орташа калория мөлшері 10-25% - ға азаяды). Егер спортшының тамақтану калориясы күніне 1800-1900 ккал-дан төмен болса, онда бұлшықет гликогенін қажетті толтыру қиынға соғады және қарқынды жаттығулар кезінде физикалық белсенділікті барабар энергиямен қамтамасыз ету мүмкін емес. Сонымен қатар, өте төмен калориялы диеталарда (күніне шамамен 800 ккал), сондай-ақ ұзақ уақыт бойы қолданылатын төмен калориялы диеталарда салмақ жоғалтудың едәуір бөлігі су мен ақуыздың жоғалуы болып табылады. Сондай-ақ, су мен ақуыздың қорына байланысты (өткен салмақтың 50 және одан да көп пайызы), егер ол тез жоғалса, салмақ азаяды [4].

### **Қорытынды**

Әскери қызметшілердің, академияның қоян-қолтық бо жөніндегі құрама командасының мүшелерінің дене салмағын түзету процесін бақылау барысында жарысқа дайындық кезінде күш индексінің, сондай-ақ дене салмағының бұлшықет және май компоненттерінің көрсеткіштерінің артуына қатысты оң динамика анықталды. Спортшылар қолданатын әдістер тиімді, бұлшықет массасына зиян келтірместен дене салмағының төмендеуіне әкеледі. Алайда, энергия тұтынудың калория мөлшерінің төмендеуі негізгі алмасу мөлшерінен төмен екеніне назар аударады. Салмақты түзету процесіне кететін уақытты 6 аптаға дейін немесе одан да көп уақытқа ұзарту, күш жаттығуларымен қатар аэробты жаттығуларды қосумен физикалық белсенділік кестесін түзету майды жағуға және бұлшықет массасын сақтауға абсолютті талап ретінде бірдей нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді, денсаулық сақтау принциптері. Сондай-ақ, дене өнімділігі мен жалпы жағдайдағы салмақтың төмендеуімен қатар жүретін өзгерістерді үнемі бақылау қажеттілігіне, сондай-ақ қарқынды төзімділік жаттығуларының кезеңдерін міндетті түрде есепке алуға назар аудару керек. Мамандардың ұсыныстарына сәйкес [1] диета иммундық жүйенің функциялары үшін жағымсыз салдардың алдын алу үшін энергия мен ақуыздардың жеткіліксіз ауытқуын болдырмайтындай етіп ұйымдастырылуы керек. Қосымша ретінде денсаулық салмақты үнемдеу әдістері, әсіресе саураны пайдалануды қосу керек. Салмақты түзету үшін дегидратацияны қолдану қажет болған жағдайда, бұл әдісті тек 24-48 сағаттық кезеңде, жаттығу процесінде қалыпты ылғалдандыруды сақтай отырып, салмақ дәрежесін анықтау процедурасына дейін қосыңыз [1]. Сондай-ақ, салмақ дәрежесін анықтау процедурасы мен осы уақытты организмдегі энергия қорлары мен су қорларын қалпына келтіру үшін пайдалану үшін орындау арасындағы уақыт кезеңінің максималды ұзаруы қолайлы болар еді.

## Әдебиет

1. Борисова, о. о. спортшылардың тамақтануы: шетелдік тәжірибе және практикалық ұсыныстар: оқу.- әдіс. Жәрдемақы / О.О. Борисова. - М.: кеңестік спорт, 2007. – 132 Б.
2. Шахмударов, Ю. А. еркін күрес. Балуандарды көп жылдық даярлаудың ғылыми-әдістемелік негіздері / Ю.А. Шахмударов. – М.: Жоғары. шк., 1997. – 189 б.
3. Montoye H.J., Kemper H.C.G., Saris W.H.M. and Washburn R.A. Measuring Physical Activity and Energy Expenditure / Yuman Kinetics, Champaign II, 1996.
4. Manore M.M. The Overweight Athlete// Nutrition in Sport/Maughan R.M. (Ed). – Blackwell Science Ltd., 2000. – P.469-483.

\*\*\*\*\*

## МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

**Жакупеков Р.Б.**

*-начальник центра подготовки спортивной команды Национальной гвардии Республики Казахстан, магистр педагогических наук.*

*Анотация: В представленной статье рассматривается медицинский контроль при проведении всех форм физической подготовки.*

*Ключевые слова: контроль, осмотр.*

Введение.

**Медицинский контроль** входит в систему медицинского обеспечения физической подготовки, которая представляет – систему мероприятий, проводимых медицинской службой в целях эффективного решения задач физической подготовки по укреплению здоровья и физического развития, закаливания и повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности.

Медицинский контроль осуществляется начальником физической подготовки и спорта совместно с начальником (специалистом) медицинской службы, начинается с планирования, заканчивается обобщением и выводами.

Контроль за соблюдением правильной дозировки физической нагрузки и выполнением санитарно-гигиенических требований при проведении занятий по физической подготовке является важным элементом медицинского обеспечения физической подготовки. Под физической нагрузкой понимают степень воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Нагрузка зависит от объема (количество упражнений, их продолжительность) и интенсивности (количество упражнений за единицу времени) физических упражнений. В зависимости от воздействия на организм нагрузки могут быть

подпороговыми (не вызывающие минимального положительного тренировочного эффекта), пороговыми (вызывающими такой эффект), надпороговыми (превышающими положительный эффект), экстремальными (вызывающие силовое напряжение функций организма, но еще не приводящие к повреждению), повреждающими (превышающие функциональные возможности организма), разрушающими (превышающие структурные возможности органов и систем органов).

Воздействие нагрузки на организм зависит от уровня нагрузки, от функционального состояния организма, от возраста и состояния здоровья. Учитывается индивидуальный уровень физической подготовленности, переносимость физических нагрузок и время восстановления после них и уровень функционального состояния организма.

Контроль за соблюдением выполнения санитарно-гигиенических требований при проведении занятий по физической подготовке должен включать следующие основные мероприятия:

создание необходимой санитарно-гигиенической обстановки на занятиях по физической подготовке и соревнованиях;

использование установленной спортивной одежды, защитных приспособлений и правильное их содержание;

соответствующий уход за спортивным снаряжением и оборудованием;

наблюдение за условиями проведения закаливания.

Медицинский контроль за членами сборных команд, проведением учебно-тренировочных занятий по видам спорта и спортивно-массовых мероприятий должен проводиться в виде следующих организационных форм:

углубленные комплексные медицинские обследования, проводимые один раз в год с целью установления физического развития и функционального состояния организма, для решения вопросов о допуске к тренировке, ее режиме и участия в соревнованиях;

контрольные медицинские осмотры три-четыре раза в год в ходе подготовки спортсменов для определения влияния применяемых видов тренировки на функциональное состояние организма;

дополнительные медицинские осмотры после перенесенных заболеваний, травм, перерывов в тренировке, а также по указаниям тренера с целью уточнения режима нагрузок, характера тренировок;

врачебно-педагогический контроль в процессе учебно-тренировочных занятий (сборов, соревнований), который проводится в наиболее ответственные периоды подготовки с целью выяснения соответствия применяемой нагрузки функциональным возможностям спортсмена, уровню тренированности, состоянию здоровья, а также обоснованию увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Результаты углублённых обследований обобщаются, и составляется заключение, которое должно включать: оценку состояния здоровья (с указанием всех имеющихся у спортсмена отклонений); оценку физического

развития (на основании наружного осмотра и антропометрии); оценку приспособляемости организма к нагрузкам функциональной пробы (тип реакции и быстрота восстановления); оценку функционального состояния (на основании исследований в состоянии покоя и реакции на нагрузки); рекомендации по режиму и методике тренировки; лечебно-профилактические мероприятия; дату следующего врачебного обследования.

Спортсмены у которых выявляются отклонения в состоянии здоровья, в обязательном порядке направляются на дополнительное обследование и лечение в зависимости от показаний.

На основании медицинских осмотров выдается разрешение на участие спортсменов в соревнованиях, оформление в виде именного списка (заявки, заявочного листа), индивидуальной справки или занесения допуска в классификационную книжку спортсмена. Разрешение на участие в соревнованиях дается на срок не более шести месяцев, за исключением соревнований, где предусматриваются врачебные обследования перед их проведением.

Спортсмены входящие в состав сборных команд городов, областей и Республики Казахстан, подлежат наблюдению в соответствующих врачебно-физкультурных диспансерах (частных или Республиканских клиник по договоренности). В этих случаях необходим взаимный обмен врачебными данными и продолжения врачебных наблюдений по месту службы в периоды, когда спортсмены не находятся в сборных командах.

Вывод.

Медицинский контроль является неотъемлемой частью медицинского обеспечения. Мероприятия, проводимые службой физической подготовки и спорта совместно с медицинской службой, позволяют эффективно решать задачи физической подготовки по укреплению здоровья, закаливанию и повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебно-боевой деятельности.

### **Список литературы**

1. Сартаев Н.Ж., Тастанов А.Ж., Нарибай Р.Ж., Рыскулов О.О., Абилдабеков С.А., Оспанкулов Е.Е. Физиологические основы Физического воспитания и видов спорта: Учебное пособие для студентов специальности физическая культура и спорт. – Омск, 2012 г. 155 с.
2. Палычева Л.Н., Лазарев Н.В. Анатомия человека. Русско-Латинский атлас. – Москва, 2017 г. 480 с.
3. Баландин В.И. к.м.н., Вейднер-Дубровин Л.А. к.п.н., Войтицкий О.Н. к.п.н., Евдокимов М.А. к.и.н., Кичигин Ю.С. к.и.н., Попов В.И. к.п.н., Курбатов А.В. к.п.н., Потапчук А.Н. к.б.н., Хуббиев Ш.З. к.п.н., Шейченко В.А. к.п.н. Организация и обеспечение физической подготовки в воинской части и подразделении. – Москва, 1990 г. 191 с.

*Медициналық бақылау медициналық көмектің ажырамас бөлігі болып табылады. Дене шынықтыру және спорт қызметтері медициналық қызметпен бірлесіп өткізетін іс-шаралар денсаулықты нығайту, қатаю және дененің қызметтік-жауынгерлік қызметтің қолайсыз факторларының әскеріне төзімділігін арттыру бойынша дене шынықтыру міндеттерін тиімді шешуге мүмкіндік береді.*

*Medical control is integral part of medical support. The activities carried out by the physical training and sports service together with the medical service make it possible to effectively solve the tasks of physical training to strengthen health, temper and increase the body's resistance to the effects of adverse factors of service and combat activity.*

\*\*\*\*\*

## **ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫ САБАҒЫНДА ҚЫЗДЫРЫНУДЫҢ ҚАЖЕТТІЛІГІ**

**Баимбетов Е.А.**

*магистр, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы академиясының дене дайындығы және спорт кафедрасының бастығы, подполковник, Петропавловск к. E-mail: [kfpis-ang@mail.ru](mailto:kfpis-ang@mail.ru).*

*Андатпа: Бұл мақалада адам ағзасы үшін жылындың маңызы қарастырылған. Сондай-ақ, жылыту кезінде қандай жаттығулар жасау керек және қандай ретпен жасалуы керек екендігі туралы ақпарат берілген.*

*Түйінді сөздер: Жылыту; жаттығулар; статикалық созылу; динамикалық.*

*Аннотация: В данной статье рассмотрено значение разминки для организма человека. Также представлена информация о том, какие упражнения следует выполнять в течении всей разминки и в какой последовательности.*

*Ключевые слова: разминка; упражнения; статическая растяжка; динамическая.*

### **Кіріспе**

Студенттер дененің барлық жүйелерін келесі жаттығуларға дайындау үшін жылынды қажет етеді. Бұл әрекеттің тиімділігін арттырады және жарақат алу мүмкіндігін азайтады. Жылыту жаттығуларын ақылмен таңдау керек.

Өзектілігі тақырыптар қазіргі уақытта көптеген адамдар спорттың адам өміріндегі рөлін бағалайды және олармен айналысқысы келеді, бірақ сонымен бірге дұрыс жаттығуды өз бетінше құра алмайды, атап айтқанда, жылындың негізгі рөлін бағаламайды.

Бұл мақаланың мақсаты-әртүрлі жылыту жаттығуларының адам ағзасына әсерін зерттеу.

### **Тапсырмалар:**

Негізгі қыздыру жаттығуларын қарастырыңыз;

Адамдардың әртүрлі топтары үшін жылыну құрылысын зерттеу;

Созылудың екі түрін үйреніңіз - статикалық және динамикалық.

Мақаланы жазу кезінде электрондық ресурстар пайдаланылды. Жұмыста талдау және жалпылау әдісі қолданылды.

Ғылыми жаңалық бұл жаттығудың ең маңызды бөлігі ретінде қыздыру мәнін анықтаудан тұрады.

Дұрыс жылыту қандай жаттығуларды қамтуы керек?

ыздыру жүректі, бұлшықет талшықтарын, буындарды, жүйке-бұлшықет жүйесін және қанайналым жүйесін негізгі жүктемеге дайындау үшін қажет, сондықтан оған денені кейінгі жұмысқа дайындайтын жаттығулар кіруі керек.

Жылыту жаттығулары синовиальды сұйықтықтың бөлінуін ынталандырып, әр буынды қоршап тұрған бұлшықет талшықтарын, байламдар мен сіңірлерді қыздыруы керек. Бұл буындардың қажетті жастықшасы мен ылғалдануын қамтамасыз етеді және әр буынның максималды қозғалғыштығына қол жеткізуге мүмкіндік береді (икемділік жаттығулары).

Жылыту жаттығулары жүрек соғу жиілігін арттырып, жұмыс істейтін бұлшықеттердің қанмен қамтамасыз етілуін және оларға өте қажет оттегінің жеткізілуін ынталандыруы керек. Бұл дене температурасының жоғарылауына ықпал етеді, бұлшықет талшықтарын серпімді етеді және негізгі жүктемені импульске әсер ететін жаттығулармен (жүру, жүгіру) ыңғайлы орындауға мүмкіндік береді.

Жылыту жаттығулары бұлшықет талшықтарын ұзартып, қозғалыстың үлкен ауқымын қамтамасыз етуі керек. Бұл оларға негізгі жаттығу кезінде тиімдірек жиырылуға және созылу жаттығулары арқылы қол жеткізілетін негізгі жаттығу кешені кезінде созылу кезінде жарақат алу мүмкіндігін азайтуға мүмкіндік береді.

Жылыту жаттығулары ми мен жүйке-бұлшықет арналарының жұмысын белсендіруі, зейін мен зейінді арттыруы, моториканы дамытуы және негізгі жаттығу кезінде олар қатысатын қозғалыстарда бұлшықет талшықтары мен буындарын өңдеуі, сондай-ақ жүрек соғу жиілігін қажетті деңгейге жеткізуі керек. жаттығуды жылыту арқылы қол жеткізіледі. [1]

Жаттығуды сабақтың негізгі бөлігіне арналған жаттығулар жоспары жасалғаннан кейін жоспарлау керек. Бұл дененің негізгі жаттығуға дайын болуын қамтамасыз етеді.

Егер сабақтағы жұмыстың көп бөлігі төменгі денеде жасалса, жоғарғы дененің бұлшықет талшықтарымен жұмыс істеу тиімсіз. Барлық буындар мен буындарды жұмыс істеген жөн, өйткені олар жаттығулардың негізгі кешенін орындау кезінде жүктемені көтереді.

Буындардың қозғалғыштығы әр адамға әр түрлі болады. Медициналық қарсы көрсетілімдері бар студенттер тобы салыстырмалы түрде аз қозғалыс ауқымынан бастауы керек және оның айтарлықтай өсуіне ұмтылмауы керек. Жақсы дайындалған топ салыстырмалы түрде жоғары қозғалыс ауқымынан өте қауіпсіз бастай алады, оны жарақат алу қаупінсіз біртіндеп барынша арттырады. Жалпы, олар жаттығуларға байланысты буындарды тезірек жылытуы керек. Өте жақсы дайындалған топ үшін бұлшықет талшықтары толығымен қызғанша қозғалыстардың тым күшті болмауы және шамадан тыс амплитудамен орындалмауы маңызды. Егер қозғалыс ауқымы тым тез өссе, буындарды қоршап тұрған тіндердің (бұлшықеттер, сіңірлер мен байламдар) зақымдану қаупі артады.

Дене шынықтыру топтары мен аурулары бар топтар үшін қарқындылықтың салыстырмалы түрде төмен деңгейінен бастау керек. Төмен қарқындылыққа аз қозғалыстармен, аз қозғалыс амплитудасымен және салыстырмалы түрде төмен қарқынмен қозғалыстар жасау арқылы қол жеткізуге болады. Неғұрлым жетілдірілген топтар қарқындылықтың орташа деңгейінен басталып, жоғары деңгейде аяқталуы мүмкін. Қарқындылықтың жоғары деңгейіне үлкен қозғалыс ауқымы, кең қозғалыстарды қолдану және жоғары қарқын арқылы қол жеткізуге болады. Дегенмен, фитнесің барлық деңгейлері үшін жылыну тым жоғары қарқындылықтан басталса, бұлшықет талшықтары оттегінің ашығуын (оттегінің жеткіліксіз жеткізілуін) сезінуі мүмкін екенін ескеру қажет. Егер бұл орын алса, олар тез шаршайды және бүкіл сессияда тиімді жұмыс істей алмайды. Бұл фитнесің барлық деңгейлері үшін дайындық жаттығуларының қарқындылығын біртіндеп арттыру қажеттілігін тағы бір рет көрсетеді.

Қандай жаттығулар бұлшықет талшықтарын ұзартады және созады?

Қажетті нәтижеге қол жеткізу үшін бұлшықет талшықтарын ұзартуға және босаңсуға мүмкіндік беретін жаттығулар тиімді. Созылудың екі түрі бар: бұл статикалық және динамикалық созылу. Бірінші жағдайда бұлшықет жұмсақ ауырсыну пайда болғанша созылады, содан кейін созылуды жалғастыру үшін оның өтуін күтеді. Екіншісінде бұлшықет талшықтары жұмсақ ауырсыну пайда болғанға дейін созылады, содан кейін олар бастапқы күйіне оралады. Бұл бірнеше рет қайталанады, осылайша әрбір жаңа қозғалыс кезінде бұлшықет сәл ұзағырақ созылады.

Динамикалық созылудың артықшылығы-бұл дене температурасын ыңғайлы ұстауға көмектеседі. Статикалық созылу кезінде дене тым тез салқындатылады. Созылу түрін таңдау тәжірибешілердің физикалық дайындығына байланысты болады. Статикалық созылу физикалық жағдайы

жақсы емес адамдар үшін қауіпсіз. Статикалық созылу кезінде олар дұрыс бастапқы позиция қабылданған жағдайда қозғалыс ауқымын бақылауды жеңілдетеді. Динамикалық созылу тәжірибешілерден амплитудасының қауіпсіз шегінен аспау үшін олардың қозғалысын басқарудың үлкен қабілетін талап етеді. Олар физикалық жағдайы жақсы, қозғалысын басқара алатын, сондай-ақ серпімді бұлшықет талшықтары бар адамдар үшін қолайлы.

Жылынудың жалпы ұзақтығы мен қарқындылығына тағы қандай факторлар әсер етеді?

Қоршаған ауаның температурасы;

Қатысушылардың дайындық деңгейі;

Студенттің жасы мен жынысы.

Егер ауа салқын болса, онда сіз жылытуға көбірек уақыт жұмсауыңыз керек. Сондай-ақ, жүрек соғу жиілігін арттыру үшін жылынуға белсенді жаттығуларды қосу керек.

Жылынуды жоспарлау бойынша ұсыныстардың қысқаша мазмұны

Барлық топтар үшін суда жылыну құрлыққа қарағанда біршама жігерлі және қысқа болуы мүмкін.

1. Кішкене амплитудасы мен қарқындылығы бар қозғалыстардан икемділік пен импульсті арттыру жаттығуларын бастаңыз, оларды біртіндеп арттырыңыз. Бұған қозғалыс жылдамдығы мен бұлшықет шығындарының біртіндеп артуы арқылы қол жеткізіледі.

2. Дене температурасын ұстап тұру үшін статикалық икемділік жаттығуларын жүрек соғу жиілігімен біріктіріңіз.

3. Сол мақсатта толық қозғалыс ауқымымен икемділік жаттығуларын қолданыңыз.

4. Созылуды және күрделі жаттығуларды бастамас бұрын, дененің жақсы жылынғанына көз жеткізіңіз.

5. Денеңізді жылы ұстау үшін статикалық созылуларды жүрек соғу жиілігін арттыратын жаттығулармен біріктіріңіз.

6. Мүмкін болса, толық қозғалыс диапазонымен (динамикалық) созылу белгілерін қосыңыз. Бұл сонымен қатар ыңғайлы температураны сақтауға көмектеседі. [2]

### Әдебиет

1. Кузнецов И.А. Мотоатқыштар бөлімшелерінің әртүрлі климаттық жағдайлардағы әрекеттерге дене дайындығын ұйымдастыру және әдістемесі. Оқу құралы. - Санкт-Петербург: ВИФК, 2012. - 112 б.

2. Миронов В.В. және басқа да әскерлердің дене дайындығының теориясы мен ұйымдастыру. Оқулық. – Петербург: ВИФК, 2006. – 594 б.

\*\*\*\*\*



# ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҰЛТТЫҚ ҰЛАНЫ БӨЛІМШЕЛЕРІ ҮШІН ҚҰРАМДАС БӨЛІК РЕТІНДЕ

**Кабылбаев А.А.**

*Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы академиясының дене дайындығы және спорт кафедрасының бастығының орынбасары, подполковник, Петропавловск к. E-mail: [kfpis-ang@mail.ru](mailto:kfpis-ang@mail.ru).*

*Андатпа: Дене шынықтыру-бұл мақсатты процесс әр түрлі физикалық жаттығуларды үйрену және оларды күнделікті өмірде қолдана білу үшін адамға қажет физикалық қасиеттерді дамыту. Ұлттық ұланның қызметі экстремалды жағдайларда жүзеге асырылуда. Оның ғана емес, сонымен бірге қауіпті жағдайға тап болған азаматтардың өмірі мен денсаулығы ӘҚ қызметкерінің кәсіби деңгейіне, әрекет етуге және қылмыскермен қоян-қолтық ұрысқа тікелей қатысуға дайын болуына байланысты.*

*Түйінді сөздер: физикалық қасиеттерді, жауынгерлік әдістерін қолдану, шынықтыру негізі, ұйымдастыруда, жауынгерлік күрес, қозғалыс белсенділігінің деңгейін арттыруға, физикалық қасиеттерінің.*

*Анатация: Физическая подготовка - это целенаправленный процесс развитие физических качеств, которые нужны человеку для разучивания различных физических упражнений и умения применять их в повседневной жизни. деятельность военнослужащих НГ все чаще осуществляется в экстремальных условиях. От профессионального уровня военнослужащих НГ, готовности действовать и непосредственно вступить в рукопашную схватку с преступником зависят жизнь и здоровье не только его, но и граждан, попавших в опасную ситуацию. Поэтому вопрос повышения подготовки сотрудника достаточно актуален. Одной из основных составляющих подготовки военнослужащих НГ является физическая подготовка.*

*Ключевые слова: физических качеств, применения боевых приемов, повышению физической подготовленности, организации, совершенствование техники двигательного действия, физическая качества.*

## **Кіріспе**

Сондықтан қызметкерді даярлауды арттыру мәселесі өте өзекті. ПО қызметкерін даярлаудың негізгі құрамдас бөліктерінің бірі дене шынықтыру даярлығы болып табылады.

Дене шынықтыру процесін жетілдіру мәселесін бұйрықтармен реттелетін мақсат пен міндеттерге сүйене отырып, дене шынықтыру дайындығының заңдылықтары мен принциптерін, қызметкерлердің физикалық қасиеттерінің жасын және даму деңгейін, сондай-ақ спорттық

базаны материалдық-техникалық қамтамасыз етуді ескере отырып шешу қажет.

Ғылыми әдебиеттерде дене шынықтыру процесін жетілдіру оқыту сапасын едәуір арттырып, физикалық күш қолдану дағдыларын игеру мерзімдерін қысқартуға айтарлықтай әсер етуі, жұмыс қабілеттілігін арттыруға және ағзаның қызметтік қызметтің қолайсыз факторларының әсеріне төзімділігін дамытуға оң әсер етуі мүмкін екендігі туралы көптеген мәліметтер бар. Мұның бәрі табысты қызмет пен кәсіби ұзақ өмір сүруге ықпал етеді.

Ұлттық ұланның дене шынықтыру процесін жетілдіру қажеттілігі тұрақты сабақтар аурудың төмендеуіне әсер етіп, стресске төзімділікті дамытуға көмектесуі керек.

Көптеген ғалымдардың пікірінше, дене шынықтырудың негізі "жалпы дене шынықтыру" болып табылады, ол маңызды қасиеттерді дамытуға, денсаулықты нығайтуға және сақтауға бағытталған және салауатты өмір салтын қалыптастыруға, сондай-ақ физикалық жетілдіру қажеттіліктеріне ықпал етуі керек.

### **Негізгі ережелер**

Осы мәселе бойынша ғылыми әдебиеттерге шолу ПО қызметкерінің дене шынықтыру процесін жетілдіру үшін маңызды физикалық қасиеттерді дәйекті дамыту және жетілдіру және дене күшін тиімді қолданудың қозғалыс дағдыларын қалыптастыру, студенттерді міндетті түрде жандандыра отырып, жедел-қызметтік іс-әрекет жағдайларын модельдеу қажет екенін анықтауға мүмкіндік берді.

Педагогикалық практиканы талдау ПО қызметкерінің дене шынықтыру процесі көп деңгейлі, ол біртұтас және жүйелі болуы керек, ПО қызметкерінің шешімділігін, төтенше жағдайларда күрделі қызметтік міндеттерді шешуде практикалық тәуелсіздігін қалыптастыруға және кәсіпті дамытуда танымдық белсенділікті дамытуға ықпал етуі керек деген қорытынды жасауға мүмкіндік береді.

Жауынгерлік күрес әдістерін зерттеу және жетілдіру кезінде жауынгерлік күрес әдістерін қолданудың моторлық дағдыларының стереотиптік дәрежесін қалыптастыруға ықпал ететін "қолайлы жағдайлар" алынып тасталуы керек [2].

Осыған байланысты күрестің жауынгерлік әдістерін қолдану дағдылары мен дағдыларын қалыптастыру және жетілдіру процесі нақты қызметтік міндеттерге сәйкес құрылуы және қызметтік-кәсіптік даярлық міндеттері мен тиісті нормативтік актілерге қатаң бағынуы қажет.

Біздің ойымызша, сабақты кешенді өткізу, жауынгерлік күрес әдістерін қолдану дағдылары мен дағдыларын қалыптастыру және жетілдіру технологиясы ең тиімді болып табылады. Бұл сабақтарда қозғалыс белсенділігінің деңгейін арттыруға және ПО қызметкерлерін бұлшықет

шаршауы мен тез өзгертін жағдай аясында нақты жағдайға жақын жағдайларда тез және тиімді әрекеттерге дайындауға ықпал етеді.

Әр сабақта физикалық қасиеттерді дамытуға назар аударған жөн, бұл күрестің жауынгерлік әдістерін сәтті орындауға әсер етуі мүмкін.

Жауынгерлік күрес әдістерін үйрету қызметкерде құқық бұзушыға психологиялық әсер етуден басталатын және нақты техникалық іс-әрекетті жүргізу үшін қолайлы жағдайлар жасаумен аяқталатын физикалық күш қолдану тактикасының негіздері туралы нақты түсінік қалыптасқаннан кейін ғана басталуы керек.

Жауынгерлік күресті қабылдаудың қозғалыс техникасын жетілдіруді тұрақты дағдыға жеткізу керек. Жауынгерлік күрес әдістерін жетілдіруді бокс пен күрестің арнайы дайындық жаттығуларынан бастаған жөн. Әдістердің бірімен шектелмеңіз. Оқытудың белгілі бір кезеңінде әдістемелік принциптерге сәйкес нақты әдісті қолдану ғана дене шынықтыру мен дене тәрбиесінің барлық міндеттерінің сәтті шешілуін қамтамасыз етеді. Оқыту әдісі деп Ұлттық ұланның оқу мақсаттарына жету үшін танымдық және практикалық қызметін ұйымдастыратын және оны басқаратын мұғалімнің іс-қимыл жүйесі түсініледі.

"Дене шынықтыру" пәнін меңгергенге дейін оқу процесін ұйымдастыруда әдістердің екі тобы қолданылады: жалпы педагогикалық және ерекше. Оқыту келесі принциптерге сәйкес құрылады: практикалық бағыт, жүйелілік, жүйелілік, сана мен белсенділік, қол жеткізілген деңгейде дайындықты ескере отырып оқыту, спорттық жаттығулардың заңдылықтарын ескере отырып [3].

Бірқатар авторлар атап өткендей, негізгі қағида жалпы және арнайы дайындықтың бірлігі болуы керек, сондықтан бірінші кезеңнен бастап оқыту осы мақсатқа жетуге бағытталуы керек [4].

Өнімділік деңгейін арттыру, сондай-ақ күрестің жауынгерлік техникасын бір мезгілде зерделеу және жетілдіру ең жақсы нәтижеге қол жеткізуге ықпал етеді.

Бір бағытты шоғырланған жүктеме технологиясын қолдану күштің, қозғалыс жылдамдығының және төзімділіктің терең дамуына көмектеседі. Мұндай жүктемелер кезінде жаттығу әсері қызметкерлердің дене дайындығын одан әрі арттыруға ықпал етеді.

Бастапқы кезеңде дене шынықтыруды жақсартуға ұзақ жаттығуларды орындау арқылы жалпы төзімділікті дамыту арқылы қол жеткізіледі деп қорытынды жасауға болады (негізінен бұл 3-5 км кросс), содан кейін жауынгерлік күрес әдістерін қолдану дағдылары мен дағдыларын жетілдіруге көшу. Сондықтан кешенді әдіспен өткізілетін сабақтар дене шынықтыру сабақтарында қойылған міндеттердің барлық жиынтығын шешуге ықпал етеді.

Оқу процесін ұйымдастырудың бұл тәсілі адамға физикалық белсенділікке деген қажеттілікті қанағаттандыруға мүмкіндік береді және кәсіби өзін-өзі жетілдіруге деген қызығушылықты қалыптастырады.

**Әдебиет:**

1. Жалпы дене шынықтыру. Білу және білу: Оқу құралы / Гришина Ю. И. - Рн/ Д: Феникс, 2010. - 249 с
2. Евсиков а. Н. Ресей ІІМ білім беру мекемелерінің курсанттарын Төтенше жағдайлар кезіндегі әрекеттерге Кәсіби бағытталған технологиялар мен дене шынықтыру әдістері: дис. Али канд. пед. ғылымдар. Санкт-Петербург., 2010.
3. Барчуков и. с., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. дене шынықтыру және дене шынықтыру: оқу. / ред.в. Я. Кикотя. М., 2012.
4. Клименко Б.А., Славко а. л., Пойдунов А. А. Ресей ІІМ жоғары оқу орындарының курсанттарын атлетикалық даярлаудың тиімділігін арттыру мәселесіне // құқық қорғау қызметі мәселелері. 2015. №

\*\*\*\*\*

## **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ ЖЕКЕ ҚАУІПСІЗДІК: МАҚСАТЫ, МІНДЕТТЕРІ, ӨЗАРА ӘРЕКЕТІ**

**Таманов Қ.О.**

*магистрант, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы академиясының дене дайындығы және спорт бастығы-аға оқытушысы, майор, Петропавловск к. E-mail: [k\\_tamanov@mail.ru](mailto:k_tamanov@mail.ru).*

*Аннотация: Жүргізіліп жатқан зерттеуде әскери қызметшілердің кәсіби қызметтік міндеттерін орындауға дайындаудағы дене тәрбиесінің тұтастығы мәселесі қарастырылады, сонымен қатар жеке қауіпсіздік және дене шынықтыру дайындығы сияқты категориялардың өзара әрекеттестігі талданып, олардың бір-бірімен байланысы зерттеледі. Сонымен қатар, мұндай категориялардың өзара әрекеттесуінің бірыңғай мақсаты мен олардың алдында тұрған негізгі міндеттер айқындалады.*

*Abstract: The study addresses the question of the inseparability of physical training in the training of internal affairs officers in the performance of professional duties, as well as the interaction of such categories as personal safety and physical training, and the relationship between them. In addition, the common purpose of the interaction of such categories and the main tasks facing them are defined.*

*Кілт сөздер: дене шынықтыру; курсанттар мен тыңдаушылар; жеке қауіпсіздік; өзара әрекеттесу; мақсаттары мен міндеттері.*

*Keywords: physical training; cadets and listeners; safety of the personality; interaction; purposes and tasks.*

### **Кіріспе**

Белгілі болғандай, объективті шындық жағдайында, қазіргі уақытта ішкі істер органдары қызметкерлерінің кәсіби дайындығына, тұтастай алғанда жедел жауынгерлік даярлық жүйесінде дене шынықтыру дайындығының рөлі мен маңыздылығына қойылатын талаптардың жоғарылау үрдісі байқалуда.

Қазіргі уақытта әскери қызметшілерді оқытудың сапасы мен тиімділігі мәселесі кез келген конференциялар мен семинарлар аясында ғана емес, көптеген заң ғылымының мамандарының зерттеулерінде де талқылануда.

Осыған сүйене отырып, теориялық тұрғыдан да, практикалық тұрғыдан да шұғыл әрі сапалы шешімдерді қажет ететін көптеген мәселелер бар деп айта аламыз.

Курсанттардың жұмыс уақытының спецификалық ерекшеліктерін, уақыттың үнемі тапшылығын ескере отырып, профессорлық-оқытушылық құрамның іс-әрекетінің негізгі бағдары курсанттар мен студенттерді кәсіби бағдар тұрғысынан дәл дайындауға бағытталуы керек.

Бұл оқу үдерісін курсанттар мен тыңдаушылардың өздерінің қызметтік міндеттерін тиімді орындау үшін қажет қасиеттерін, дағдыларын негізінен дамытатындай етіп ұйымдастыру керектігін айтады.

### **Негізгі ережелер**

Айта кету керек, Қазақстан Ішкі істер министрлігі жүйесіндегі оқу орындарында кәсіби дене шынықтыру курсанттар мен студенттердің дене және психикалық дайындығын қамтамасыз етуге бағытталған іс-шараларды қамтиды. Дене шынықтыру даярлығының бір бөлігі ретінде ішкі істер органы қызметкерінің тиімді қызмет атқаруын, қызметтік және жауынгерлік тапсырмаларды тиімді орындау үшін қажетті дене қасиеттерін, органның функционалдық мүмкіндіктерін қалыптастыру мен дамытуды қамтамасыз ететін дағды қалыптасады. Бұл қызмет бағыттары әскери қызметшілерінің күнделікті қызметіне ғана қатысты емес, сонымен қатар жедел жағдай үнемі өзгеріп отыратын экстремалды жағдайларда қызметке дайындалады.

Бүгінгі таңда құқық қорғау органдары қызметкерлерінің жеке қауіпсіздігі мәселесі ерекше өзекті болып табылады және мұқият назар аударуды қажет етеді. Жыл сайын Қазақстанда күнделікті қызметте кәсіби мәселелердің шешу кезінде, жол-көлік оқиғаларында және басқа жағдайларда әскери қызметшілердің айтарлықтай саны қайтыс болады немесе жарақат алады. Статистикаға сүйенсек, 2022 жылы Қазақстанда 67 әскери қызметшілер қызметтік міндеттерін атқару кезінде қаза тауып, 1500-і жарақат алған.

Әскери қызметшілердің өліміне немесе жарақатына әкеп соқтырған жағдайларды талдай отырып, олардың негізгі себептерін анықтауға болады:

- кешіктірілген медициналық көмек;
- күдіктілерді сырттай тексеру немесе тексеру жүргізілмеген;
- қорғаныс құралдары пайдаланылмады; әлсіз жауынгерлік әзірлік көрсетті;
- күшейтуді сұрамады;
- қудалау жалғыз жүргізілді;
- әскери қызметшілердің қырағылығын жоғалту;

- қауіпті жағдайды имитациялау қабілетсіздігі; төмен біліктілік деңгейі қаруды иелену; өзіне шамадан тыс сенімділік (өзінің мүмкіндіктерін қайта бағалау).

Әрине, құқық қорғау органдары қызметкерлерінің кәсіби қызметі физикалық және психологиялық тұрақты тәуекелмен байланысты, сондықтан тәуекелді нақты мүмкін болатын шекке дейін мақсатты түрде азайту үшін арнайы жұмысты ұйымдастыру өте маңызды.

Қазіргі уақытта кәсіптік оқыту үш элементтен тұрады:

1. бастапқы дайындық;
2. өту орнында оқу процесінің бөлігі ретінде жоспарланған оқыту оқу жылы ішінде көрсетілетін қызметтер;
3. Мамандандырылған оқу орталықтарында біліктілікті арттыру.

Қазақстан Ішкі істер министрлігінің білім беру ұйымдарының алдында азаматтардың өмірін, денсаулығын, құқықтары мен бостандықтарын қорғау, қылмыспен күресу функцияларын орындауға қабілетті жоғары білікті құқық қорғау органдарының қызметкерлерін кәсіби даярлаудың тиімді жүйесін құру міндеті тұр. Тұрақты эмоционалдық, физикалық және интеллектуалдық шиеленіс жағдайында күнделікті және төтенше жағдайларда қоғамдық тәртіпті, мүлікті қорғау және қоғамдық қауіпсіздікті қамтамасыз ету.

Кешенді оқыту шеңберінде әскери қызметшілер келесі бағыттар бойынша дағдыларды меңгереді:

- жеке қауіпсіздікті қамтамасыз ету, бұл бағыт полиция қызметкерлерінің денсаулығын сақтауды қамтамасыз ететін құқықтық, қорғау, тактикалық және психологиялық шаралар жүйесі болып табылады және кәсіби іс-әрекеттердің тиімділігін жоғары деңгейде ұстау шартымен;
- психологиялық қауіпсіздік дағдыларын меңгеру, яғни жинақталған шаршау, шамадан тыс жүктеме және күйзеліс фондында өз эмоцияларын басқара білу, дене күшін, арнайы құралдар мен атыс қаруын қолдануға психологиялық дайындық, өз іс-әрекетінің заңдылығына сенімділік және оларды жүзеге асырудағы мақсаттылық;
- кәсіптік және моральдық қауіпсіздікті қамтамасыз ету, яғни. полиция қызметкерінің кәсіби мәселелерін шешудегі принципті ұстанымын, қылмыстық элементтердің арандатушылықтары мен бопсалауларына қарсы тұру қабілетін қалыптастыру.

Дегенмен, ішкі істер органы қызметкерінің негізгі дағдыларының бірі – физикалық қауіпсіздікті қамтамасыз ету немесе ұрыс әдістерін қолдану, қарумен іс-қимылдар жасау, жеке қорғаныс пен белсенді қорғаныстың арнайы және импровизацияланған құралдарын қолдану, өз бетінше нақты жағдайда да тактикалық тұрғыдан дұрыс әрекет ету. Тез шешім қабылдау кезінде – төтенше жағдайдағы қызметтік тапсырмалар, тез өзгертін операциялық орта.

Дене шынықтыру – қызметтік-жауынгерлік даярлықтың негізгі бөлігі ретінде дене дайындығы деңгейін жалпы көтеруге, дене және психикалық қасиеттерді тәрбиелеуге, жедел және жауынгерлік тапсырмаларды орындау

үшін қажетті қозғалыс дағдылары мен дағдыларын қалыптастыруға бағытталған ұйымдастырылған іс-шаралар жүйесі. Ішкі істер департаменті жеке құрамының қызметтік міндеттері.

Дене шынықтыру сабақтарында негізгі пәнді дамытуға мән беріледі бес қасиет: дене күші, жылдамдық, төзімділік, ептілік және икемділік. Дене шынықтыру сабағында дене қасиеттерін дамыту әдістемесі білім беру ұйымдарының құрылымында Ішкі істер министрлігінің өзіндік ерекшеліктері бар.

Сабақтар студентте оның кәсіби іс-әрекетінің табыстылығын анықтайтын нақты дағдыларды қалыптастыруға ықпал ететін қолданбалы бағытқа ие (жасанды, табиғи, көлденең және тік кедергілерді жеңу сабақтары). Тәжірибелік сабақтарда студенттің өзін жедел әрекеттегі ықтимал оқиғалардың қатысушысы ретінде сезінуге көмектесетін және дене күшін, арнайы құралдарды немесе қаруды қолдану туралы тез шешім қабылдауды талап ететін жағдайлар жасалады. Қызметкер кенет шабуылға, қозғалыстың жоғары жылдамдығына, жағдайдың тез өзгеруіне, тәуекелді сезінуге, өз бетінше шешім қабылдауға және әрекет етуге, күресуге дайын болуы керек. Дене шынықтыру сабақтары дене шынықтыру жаттығуларының ұзақтығын біртіндеп ұлғайту жағдайында өткізіледі.

Қызметкерді қызметке дайындау үшін келесі жаттығулар орындалады және автоматты түрде орындалады, мысалы: ұрыс позициялары, соққылар және соққылардан қорғану, ұстау, лақтыру, тұншықтырғыш және ауыртпалық техникалар, ұстамалар мен қоршаулардан босату, атыс қаруымен әрекеттерді басу.

Қорқыныш пен дүрбелеңсіз әрекет ете білу, байсалды пайымдау қабілеті – бұл қасиеттер экстремалды жағдайда кәсіби әрекет ету үшін студенттерде қалыптасуы керек.

### **Қорытынды**

Ұрыс техникасын үйрету кезінде тыңдаушы қызметкердің қызметтік міндетін атқару кезінде нақты төтенше жағдайға тап болуы мүмкін жағдайға жақын жауынгерлік психологиялық жағдайға енгізіледі. Бұл ретте кездейсоқ адамдардың пайда болуымен, шабуылдаушылар санының, қарудың әртүрлі түрлерінің қосылуымен, жаттығуларды орындау уақыты қысқартылған немесе оларды толықтыратын элементтер енгізілген жағдайлар имитацияланады.

Осылайша, әскери қызметшілердің жеке кәсіби қауіпсіздігі олардың дайындық деңгейіне тікелей байланысты.

### **Әдебиет**

1. Асхамов А.А. Төтенше жағдайларда әрекет ету үшін Ресей Ішкі істер министрлігінің орта оқу орындары курсанттарының дене қасиеттерін дамыту: дис. ... кад. пед. Ғылымдар. СПб., 2014 ж.

2. Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б. Полиция қызметкерінің дене шынықтыру дайындығы Ресей Ішкі істер министрлігінің білім беру ұйымдары

курсанттарының кәсіби дайындығының маңызды элементтерінің бірі ретінде // Ішкі істер министрлігінің Белгород заң институтының хабаршысы. Ресейдің. 2015. № 2/2018.

3. Халзов В.И., Кропанов А.С. Дене шынықтыру Ресей Ішкі істер министрлігінің оқу орындарының курсанттарын кәсіби даярлау жүйесінде // Ресей Ішкі істер министрлігінің Санкт-Петербург университетінің хабаршысы. 2014. № 2(54). С. 220.

4. Ресей Федерациясы Ішкі істер министрлігінің 17.03.2017 жылғы N 135 «Қызметтік міндеттерін орындау кезінде қаза тапқан Ресей Федерациясының ішкі істер органдарының қызметкерлерін еске алу күнін белгілеу туралы» бұйрығы // ConsultantPlus Legal Ақпараттық жүйе. URL: <http://www.consultant.ru>, тегін;

5. Полиция туралы [Электрондық ресурс]: федерация. заң: [02.07.2011 ж. N 3-ФЗ 01.04.2019 N 48-ФЗ] : ConsultantPlus құқықтық анықтамалық жүйесі. URL: <http://www.consultant.ru>, тегін;

6. 2001 жылғы 30 желтоқсандағы No 196-ФЗ Әкімшілік құқық бұзушылық туралы кодекс (2019 жылғы 27 желтоқсандағы өзгертулермен) // Ресей Федерациясының Заңнамалық жинағы, 01.07.2001 ж. № 1, 1-бап.

## References

1. Askhamov A. A. *Razvitiye fizicheskikh kachestv u kursantov ssuzov MVD Rossii k deystviyam v ekstremal'nykh situatsiyakh. Diss. kad.ped. nauk [Development of physical qualities among cadets of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation to action in extreme situations. Diss. cad.ped sci.]. St. Petersburg, 2014.*

2. Alekseyev N. A., Kutergin N. B. *Fizicheskaya podgotovka sotrudnika politsii kak odin iz vazhneyshikh elementov professional'noy gotovnosti kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Physical training of a police officer as one of the most important elements of professional readiness of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. Vestnik Belgorodskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii - Journal of the Belthe Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2015, no. 2/2018.*

3. Haltsov V. I., Kropanov A. S. *Fizicheskoe vospitanie v sisteme professional'noy podgotovki kursantov obrazovatel'nykh uchrezhdeniy MVD Rossii [Physical education in the system of professional training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii - Journal of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2014, no. 2(54), pp. 220.*



4. *Prikaz MVD Rossii ot 17.03.2017 N 135 "Ob ustanovlenii Dnya pamyati pogibshikh pri vypolnenii sluzhebnykh obyazannostey sotrudnikov organov vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii" // Spravochnaya pravovaya sistema Konsul'tantPlyus [Order of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation of 17.03.2017 N 135 "About establishment of Day of remembrance of the dead when performing official duties of staff of bodies of internal affairs of the Russian Federation" help legal system ConsultantPlus]. Available at: [http://: www: consultant.ru](http://www.consultant.ru).*

5. *O politsii [Elektronnyy resurs]: feder. zakon: [ot 07.02.2011 N 3-FZ ot 01.04.2019 N 48- FZ] : spravochnaya pravovaya sistema Konsul'tantPlyus [About police [Electronic resource]: feder. law: [of 07.02.2011 N 3-FZ of 01.04.2019 N 48-FZ]: help legal system ConsultantPlus]. Available at: <http://: www: consultant.ru>.*

6. *Kodeks ob administrativnykh pravonarusheniyakh ot 30.12.2001 No196-FZ (red. 27.12.2019) [Code of Administrative Offences of 30.12.2001 No. 196-FZ (edition 27.12.2019)]. Sobranie zakonodatel'stva RF, 07.01.2001.No1, st.1.spravochnaya pravovaya sistema Konsul'tantPlyus - Collection of the legislation of the Russian Federation, 07.01.2001.*

\*\*\*\*\*

## **ОҚУ-ЖАТТЫҒУ ПРОЦЕСІНДЕГІ КӘСІБИ-ҚОЛДАНБАЛЫ КӨПСАЙЫС**

**Нусупов М. Т.**

*Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясының дене шынықтыру және спорт кафедрасының аға оқытушысы, подполковник, магистр, Петропавл қ.*

*Аннотация. Жазғы полиатлонда спортшыларды даярлау әдістері жылдамдыққа және төзімділікке жүгіруде жаттығу құралдарының қарқындылығын арттыруды ескере отырып, спортшылардың дене дайындығын жақсартуға және жазғы полиатлонда спорттық көрсеткіштерді арттыруға ықпал ету.*

*Кілтті сөздер: полиатлон, жаттығу, жүгіру, төзімділік, граната лақтыру, жүзу, морфологиялық бейімделу, функционалды бейімделу, жаттығу жүктемелері.*

*Аннотация. Методики подготовки спортсменов в летнем полиатлоне с учётом увеличения интенсивности тренировочных средств в спринте и беге на выносливость способствовать целенаправленному улучшению физической*

*подготовленности спортсменов и повышению спортивных результатов в летнем полиатлоне.*

*Ключевые слова: полиатлон, физические упражнения, бег, выносливость, метание гранаты, плавание, морфологическая адаптация, функциональная адаптация, тренировочные нагрузки.*

## **Кіріспе**

Зерттеу тақырыбының өзектілігі. Әскери қызметшілердің қызметтік-жауынгерлік қызметінің тиімділігі олардың кәсіби-қолданбалы қасиеттерін, іскерліктері мен дағдыларын дамыту деңгейіне жоғары талаптар қояды. Осы қасиеттер мен дағдылардың дамуына көбінесе кәсіби және қолданбалы спорт түрлерімен жүйелі түрде айналысу ықпал етеді, олардың бірі жазғы полиатлон болып табылады. Бұл спорттық пән - бұл негізгі физикалық қасиеттер мен қолданбалы дағдыларды дамытуға бағытталған кешенді көпсайыс. Оған спорттың бес түрі кіреді: қысқа қашықтыққа жүгіру (спринт), төзімділікке жүгіру, граната лақтыру, жүзу және ату.

### **Кәсіби-қолданбалы көпсайыстың мазмұны мен әдістемесі**

Барлық спорт түрлерінде, соның ішінде жазғы полиатлонда спорттық көрсеткіштердің жоғарылауы белгілі бір дәрежеде жаттығу жүктемесінің көлемі мен қарқындылығының едәуір артуының, интеллектуалды және психологиялық шиеленістің өсуінің, сондай-ақ спорттық жабдықтардың сапасының жақсаруының салдары болып табылады. Алайда, спорттық жетістіктердің одан әрі өсуін тек осы көрсеткіштер есебінен қамтамасыз ету мүмкін емес, өйткені олардың жетекші спортшылардағы маңызы шекті шамалар деңгейінде.

Қазіргі уақытта әлемдік спорт қарқынды даму кезеңіне кірді, бұл нәтижелердің сөзсіз өсуімен және халықаралық аренада бәсекелестіктің күшеюімен қатар жүрді. Спорттық жетістіктердің қазіргі деңгейі, өте жоғары жаттығу жүктемелері кезінде ең жоғары дәрежелі жарыстардағы нәтижелердің тығыздығының артуы, кейде дененің шекті мүмкіндіктеріне жетеді, эмпирикалық мәліметтер мен ғылыми зерттеулер негізінде спортшыларды даярлауды одан әрі жетілдірудің басты шарттарының бірі болып табылады.

Жазғы полиатлонда спортшыларды даярлау әдістемесін жетілдіруге байланысты мәселелер ерекше маңызға ие, өйткені жаттығу процесін құрудың қиындығы оның мазмұнына енгізілген түрлердің физиологиялық сипаттамаларының айырмашылығы болып табылады, мұнда нәтиже көпсайысты құрайтын түрлерде спортшылардың жинаған ұпайларының сомасымен анықталады. Алайда, көпсайыстың осы түріне қатысты дене жүйелерінің морфологиялық және функционалдық бейімделуін қамтамасыз ететін бейімделу реакцияларының кешенін қалыптастыру кезінде

полиатлоншылардың дене шынықтыру ерекшеліктері мен спорттық шеберлігін жақсарту туралы әдебиеттерде бар ақпарат өте шектеулі.

Спортшылардың кәсіби бағыты, оның негізгі құрамдас бөлігі жаттығу процесінің жылдық циклінің құрылымын анықтайтын және жазғы полиатлондағы жаттығу құралдары мен жаттығу сабақтарының түрлерінің оңтайлы арақатынасымен оның негізгі кезеңдерінің нақты мазмұнын қалыптастыратын жарыс жүйесі болып табылады, ғылыми негіздемесі жоқ. Бұл спорттың осы түріндегі спортшыларды даярлау жүйесі туралы тұтас түсінік қалыптастыруды қиындатады.

Спортшылардың кәсіби бағыты, оның негізгі құрамдас бөлігі жарыс жүйесі болып табылады, оқу процесінің жылдық циклінің құрылымын анықтайтын және оның негізгі элементтерінің нақты мазмұнын қалыптастыратын көпжылдық дайындықтың орталық буынына айналады. Көпсайыста жаттығуды жекелеген түрлердегі дайындық сомасы ретінде механикалық түрде қабылдау мүмкін емес, өйткені спортшыларды даярлау-бұл көпсайысты құрайтын жекелеген түрлердің техникасын жетілдіру және моториканы дамыту бір тұтастықты құрайтын процесс. Сондықтан көпсайысшылардың оқу-жаттығу процесі көпсайыстың бір немесе тіпті бірнеше түріндегі максималды көрсеткіштерге қол жеткізуге емес, көпсайысты құрайтын әр түрдегі спортшылардың оңтайлы дайындық деңгейіне жетуге бағытталуы керек.

Көпсайысты құрайтын түрлердің физиологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, жаттығу процесін құру кезінде жаттығу сабақтарын бөлудің оңтайлы схемасы және апталық микроциклдерде дайындық құралдарының ауысуы есебінен теріс ауысудың әсерін азайтуға әрдайым назар аудару қажет.

Жыл бойғы жаттығудың әр кезеңі сабақтың өзіндік бағытымен сипатталады, онда спортшылардың жаттығу деңгейін арттыруға, спорттық форманы жақсартуға, оны жауапты жарыстар кезеңінде сақтауға бағытталған белгілі бір міндеттер шешілуі керек. Жазғы полиатлондағы спорттық жаттығулардың негізгі құралдары физикалық жаттығулар болып табылады, оларды спортшылардың денесіне жан-жақты әсер ететін және осы көпсайысты құрайтын түрлердің ерекшеліктерін көрсететін етіп таңдау керек.

Оқу-жаттығу процесінің негізгі ережелерін анықтау кезінде жаттығудың әр нақты кезеңінің алдында тұрған міндеттерге, спортшылардың дайындық деңгейіне және олардың көпсайысты құрайтын жекелеген түрлердегі жеке мүмкіндіктеріне сүйену қажет.

Полиатлоншы спортшылардың жаттығу процесінде үш кезең бөлінеді: дайындық, жарыс және өтпелі.

Спорттық форманың қалыптасуын қамтамасыз ететін алғышарттар жасалатын дайындық кезеңі үш кезеңге бөлінеді: жалпы дайындық, арнайы дайындалған және жарыс алдындағы дайындық кезеңі. Жалпы дайындық және арнайы дайындалған кезеңдердің құрылымында бірнеше мезоциклдер бөлінді. Сонымен, жалпы дайындық кезеңі кері тарту, жалпы дайындық мезоциклдер

кезеңдерін қарастырды. Арнайы дайындық кезеңі екі мезоциклмен ұсынылған: -арнайы дайындық және күш.

Жарыс кезінде негізгі міндеттер жаттыққан спорттық форманы жүзеге асыру үшін ең қолайлы жағдай жасау болып табылады. Онда екі жарыстық кезең қарастырылған-бірінші және екінші кезеңдер.

Өтпелі кезең белсенді демалуға және дене шынықтырудың жеткілікті деңгейін сақтауға бағытталған.

Климаттық жағдайларға, спортшылардың мүмкіндіктері мен дайындығына байланысты кезеңдердің ұзақтығы өзгереді. Бұл жағдайда кезеңдердегі жаттығу жүктемелері спортшылардың денесінің мүмкіндіктеріне сәйкес келуі керек.

Полиатлоншыларды даярлауда көпсайысты құрайтын түрлердің бірінде жаттығу процесінде жаттығу құралдарының көлемін ұлғайту есебінен жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу мүмкін емес. Педагогикалық эксперимент, педагогикалық бақылаулар жылдық циклде оқу процесін сәтті жоспарлау тек қарқындылық көлеміне сәйкес жаттығу жүктемелерін ұтымды бөлумен ғана емес, сонымен қатар көпсайысты құрайтын түрлер бойынша жаттығу сабақтарының оңтайлы үйлесімімен де анықталады деп айтуға мүмкіндік береді.

Спортшыларды маусымның басты жарыстарына дайындауды жоспарлағанда олардың функционалдық мүмкіндіктерін, жан-жақты дене шынықтыру дайындығының дәрежесін, спортшылардың тұрмыстық жағдайларын, негізгі жарыстарды өткізу мерзімдерін және белгіленген спорттық нәтижелерді ескеру қажет. Сонымен қатар, бір жылдық жоспарлауды құра отырып, кезеңдер бойынша спортшыларды даярлау міндеттерін уақтылы анықтау, жаттығу әдістері мен құралдарын, бақылау жарыстарының мерзімдерін және т. б. белгілеу қажет.

Жылдық циклде жаттығу жүктемелерін жоспарлау кезінде дайындық кезеңіне үлкен мән беру керек, бұл жылдық жаттығу жұмысының жалпы көлемінің жартысынан көбін құрайды.

Жылдық цикл кезеңдерінде жаттығу жүктемелерін жоспарлау кезінде жаттығудың дидактикалық принциптеріне ерекше назар аудару қажет: жүктемелердің көлемі мен қарқындылығын біртіндеп арттыру, олардың жүйелілігі. Көптеген спортшылардың қателіктері, тәжірибе көрсеткендей, жаттығу процесін дұрыс жоспарламау болып табылады, өйткені дайындық процесінде жылдық жаттығу жұмысының 2/3 бөлігін орындағаннан кейін, бәсекелестік кезеңде спортшылар қажетті дайындық деңгейін сақтай алмайды.

Жалпы дайындық кезеңі. Бұл кезеңде спортшылар спорттық форманың тұрақты негізін құрайтын негізгі дайындық жұмыстарын орындауы керек, апталық микроциклдерде жаттығу құралдарының көлемін және олардың қарқындылығын көпсайысты құрайтын түрлер бойынша ұтымды бөлу арқылы да, жаттығу түрлерінің оңтайлы үйлесімін қолдану арқылы да функционалды үнемдеуге және дененің жалпы жұмысына назар аударуы керек. сабақтар. Жалпы төзімділікті дамытуға ерекше назар аудару керек. Жүктеменің

қарқындылығы аз, оны тездетіп құру практикалық емес, өйткені бұл жаттығуды мәжбүрлеуді білдіреді, бұл оның келесі кезеңдерде тұрақтылығына кепілдік бере алмайды.

Арнайы дайындық кезеңі. Бұл кезеңде жаттығу спорттық форманы тікелей қалыптастыруға бағытталған. Бұл мақсат жаттығудың екпінін арнайы дайындықты арттыруға бағыттау болып табылады. Сонымен қатар, жаттығу процесінде моторлық қасиеттер мен дағдылардың даму деңгейін арттыруға, жазғы полиатлон түрлерінің техникасын жетілдіруге, спортшылардың психологиялық тұрақтылығы мен ерікті қасиеттерін тәрбиелеуге назар аудару қажет.

Апталық микроциклдерде жаттығу жүктемелерін жоспарлау кезінде арнайы дайындық кезеңі әрқашан бір жаттығу сабағының жүктемесіне негізделуі керек. Апталық микроциклдердегі жүктеме әрқашан толқынды болуы керек, ал ауыр жүктемелер әдетте апталық микроциклдің бірінші жартысына жоспарлануы керек. Бір апталық микроцикл кезінде үлкен жүктемелердің шағын және орта деңгеймен ауысуын қамтамасыз етуге тырысу керек, апта сайынғы микроциклдің соңында әрдайым демалыс күнін қамтамасыз ету керек.

Арнайы дайындық кезеңінде жаттығу процесін жоспарлаудың маңызды ерекшелігі-апта сайынғы микроцикл шеңберінде әртүрлі моторлық әрекеттердің кезектесуі. Осы ерекшелікті ескере отырып, арнайы дайындық кезеңінде апталық микроциклдердегі жаттығу сабақтарының реттілігі мен бағытына қарамастан, жалпы жүктеме күндер бойынша "қос толқын" түрінде өзгеруі керек: жүктеме бірінші рет үш күн бойы артады, содан кейін жүктеме азайтылған күн келеді, содан кейін екі күн ішінде жүктеме қайтадан артады, және жетінші күн толық демалуға арналған.

Жарыс алдындағы дайындық кезеңі: арнайы дайындық кезеңінің осы кезеңінде жазғы полиатлон кешені бойынша жаттығу құралдарының жалпы көлемі, бірақ ату, спринт, жүзу және граната лақтыру сабақтарында қолданылатын жүктемелердің қарқындылығы жоғары. Кезеңдегі маңызды орын бәсекелестік техниканы жетілдіруге бөлінуі керек. Бұл міндет физикалық қасиеттерді дамытумен қатар шешілуі керек және екі негізгі бағытта жүзеге асырылуы керек - жылдамдық мүмкіндіктерін арттыру тұрғысынан олардың жоғары тиімділігіне қол жеткізу және қозғалтқыш аппаратының жұмысындағы қайта құру арқылы техниканың үнемділігін жетілдіру мақсатында формасы мен құрылымы бойынша қозғалыс техникасын жетілдіру.

Бәсекеге қабілетті кезеңде спортшыларды даярлаудың маңызды құралдары-бұл спортшыларды даярлауда орталық орынға ие болуы керек біртұтас бәсекелестік жаттығулар. Негізгі түрдегі жарыстардан басқа, көпсайысшы көпсайысқа кіретін жекелеген түрлерде өнер көрсетуі керек. Бәсекелестік тәжірибеге ие болу үшін артта қалған түрлерде және граната лақтыру сияқты техникалық жағынан қиын жағдайларда өнер көрсету қажет.

Тренинг алдыңғы жарыстардың нәтижелерін және келесі қойылымға дайындық міндеттерін ескере отырып құрылуы керек.

Жарыс кезеңінде жалпы және арнайы дене дайындығын сақтау, тактикалық дайындыққа назар аудару қажет, бұл бұрын игерілген қозғалыс дағдылары арқылы көпсайыс түрлерінің техникасын жетілдіруді және оларды негізгі жарыстарда сәтті жүзеге асыру үшін спорттық күрес дағдыларын пысықтауды қамтиды.

### **Қорытынды**

Жеке түрдегі техникада бір бағытты жетілдіру және кейбір физикалық қасиеттердің басым дамуы жалпы полиатлондағы өнімділікке теріс әсер ететіні анықталды. Полиатлоншыны даярлау-бұл жан-жақты бағытталған процесс, оның нәтижесі үйлесімді физикалық қасиеттер және спортшылардың әртүрлілігі мен бірлігінде дағдыларын қалыптастыру болуы керек.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

1. Абрамова т. ф. жаттығуды басқару ең алдымен биологиялық заңдарға негізделуі керек // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. 1991. № 6. 27-28 ББ.
2. Ашмарин Б.А. дене тәрбиесіндегі педагогикалық зерттеулердің теориясы мен әдістемесі: студенттерге, аспиранттарға және дене шынықтыру институттарының оқытушыларына арналған нұсқаулық. М.: дене шынықтыру және спорт, 1978. 223 б.
3. Бычков А.А. уақытша және климаттық бейімделуді ескере отырып, жоғары білікті ұзақ және өте ұзақ қашықтыққа жүгірушілерді оқытуды құру: реферат. дисс. к.пед. н. М., 1988. 23 б.
4. Вайцеховский С. М. Қазіргі бессайыс. М.: дене шынықтыру және спорт, 1978. 227 б.
5. Гильмутдинов Т. с. жарыс кезеңінде граната лақтыру бойынша жаттығулар өткізудің әдістемелік ұсыныстары// Полиатлон. 1999. № 1—2. 24-26 бет.
6. Дорошенко Н. И. жүзу: дене шынықтыру мұғалімдеріне арналған әдістемелік құрал. Брянск: БМУ басылымы, 2000 ж. 176 б.
7. Железков у. о. спортнаттың негізі жаттығу. НСА София, 1998. 47 б.
8. Зубалин Н. Д. орта мектептің жоғары сыныптарындағы ГТО кешені: мұғалімге арналған нұсқаулық. К.: Қуаныштымын. Шк., 1988. 208 б.
9. Иткис М. А. атқыш-спортшының арнайы дайындығы. М.: ДОСААФ, 1982. 128 б.

10. Казлаускас В. А. ұзақ қашықтыққа жүгірушілерді оқыту әдістемесін зерттеу: Дисс. . к.пед. Н. Тарту, 1969. 127 б.

11. КоцЯ. М. төзімділіктің физиологиялық негіздері // спорттық физиология: ИФК оқулығы. М., 1986. 70-98 ББ.

12. Матвеев Л.П., Меерсон Ф. З. Жаттығу теориясының принциптері және физикалық белсенділікке бейімделу теориясының қазіргі ережелері // дене шынықтыру теориясының очерктері / ред. Джи. П. Матвеева. М.: дене шынықтыру және спорт, 1984. 224-241 ББ.

13. Озолин. Г. жаттықтырушының үстел кітабы. М.: Astrel LLC, 2003. 560 б.

14. Пугачев а. в. шұғыл ақпарат құралдары негізінде пневматикалық мылтықтан ату техникасын жетілдіру: Автореф. дисс. к.пед. Н. / өскен. акад. дене шынықтыру, 2002. 23 б.

15. Селуянов В. Н. орта қашықтыққа жүгірушілерді даярлау. М.: Спорт Академиясы, 2001. 104 б.

16. А. М. Якимов циклдік спорт түрлерінде жаттығудың "ресми" әдістемесінің дағдарысы туралы // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. 1990. № 2. 43-45 бет.

17. Уорд Т. орта қашықтықтағы оқытудың заманауи тұжырымдамалары. Трахея техникасы, 1967. 30. 931-935 ББ.

18. Вудман Л., Руке Ф. австралиялық футбол жаттығуларының кезеңділігі // Спорт жаттықтырушысы. 1991.14 (2). 32-39 бет.

\*\*\*\*\*

## **ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫЛАРЫН ҚОЛДАНА ОТЫРЫП, ВОЛЕЙБОЛДА БЛОКТАУШЫЛАРДЫ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДАУ**

**Нурманов Б.Б.**

*Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясының дене шынықтыру және спорт кафедрасының аға оқытушысы, қызметші, магистр, Петропавл қ.*

*Аннотация. Оқу-жаттығу процесінің әдістемесі, онда әртүрлі кезеңдердегі жаттығу жүктемесінің динамикасы жоғары спорттық шеберлікке бағытталған, оның "басымдығының максимумы" алдағы бәсекелестік қызметтің компоненттерімен, спорттық жарыстардың күнтізбесімен және дайындықты кезеңдеу заңдылықтарымен анықталады.*

*Түйінді сөздер: оқу-жауынгерлік іс-әрекет, волейбол, әскери қызметші, ойындар, қозғалыс, жүйке-психикалық шиеленістер, бәсекелестік қызмет.*

*Аннотация. Методика учебно-тренировочного процесса, в которой динамика тренировочной нагрузки на разных этапах обусловлена целевой направленностью к высшему спортивному мастерству, «максимум приоритета» которого определяется компонентами предстоящей соревновательной деятельности, календарём спортивных состязаний и закономерностями периодизации подготовки.*

*Ключевые слова: учебно-боевой деятельности, волейбол, военнотружущий, игры, движение, нервно-психическое напряжения, соревновательное деятельность.*

## **Кіріспе**

Мақаланың өзектілігі. Қарулы Күштердің және басқа да әскери құралымдардың дене шынықтыру даярлығы жүйесінде "спорттық және қозғалмалы ойындар" бөлімі әскерлердің жауынгерлік қабілетін арттыратын дене және кәсіптік дағдыларды дамытуға бағытталған әскери оқыту мен тәрбиелеудің құрамдас бөлігі болып табылады. Ойындар кезіндегі жүктемелердің ерекшеліктері Бұл бөлімді әскери қызметшілерді күнделікті жауынгерлік жаттығуларға дайындаудың ең тиімді құралдарының біріне айналдырады. Оқу кезінде оқу-жаттығу сабақтарында әскери қызметшілердің қолайсыз факторларға төзімділігін арттыру үшін, сондай-ақ жауынгерлік мақсаттағы тапсырмаларды орындау кезінде туындайтын жүйке-психикалық және эмоционалдық шиеленіс деңгейін төмендету үшін белсенді демалыс кезінде пайдаланылады. Бірқатар авторлар спорттық ойындар физикалық, психикалық және психофизиологиялық ерекшеліктеріне байланысты кейбір әскери кәсіптердің психофизиологиялық құрылымымен сәйкес келеді деп санайды.

Волейбол моториканың жоғары динамикалық және техникалық жағынан күрделі түрлеріне жатады, мұнда ойын әрекеттерінің тиімділігі, ең алдымен, техникалық әдістердің жетілдірілуімен және арнайы физикалық қасиеттердің дамуының жоғары деңгейімен анықталады.

Қазіргі волейболда бәсекелестік қызметтің сәттілігі көптеген факторларға байланысты, олардың негізгісі мамандардың анықтамасы бойынша спортшылардың техникалық-тактикалық дайындығы болып табылады.

Қазіргі волейболда спортшыларға қатаң талаптар қойылады. Дене шынықтырудың жоғары деңгейімен қатар, жаттығу процесін оңтайландыратын және ойыншылардың бәсекеге қабілеттілігін қамтамасыз ететін заманауи құралдар мен әдістерді қолдану арқылы қол жеткізілетін күрделі тактикалық мәселелерді шешумен қатар техникалық әдістерді шебер меңгеру қажет.

## **Әскери қызметшілерді даярлау жүйесіндегі волейбол**



Авторлардың пікірінше, жоғары оқу орындарында қызмет ететін және оқитын әртүрлі санаттағы әскери қызметшілерге қойылатын талаптар, оқу бағдарламасына бөлінген сағаттар шеңберінде спорттық ойындар (спорттық-ойын кешендері) арқылы білім алушылардың дене қасиеттерін дамыту деңгейін арттыру қажеттілігі айтарлықтай артады. Дене шынықтыру сабақтары барысында әскери қызметшілер негізгі физикалық қасиеттерді дамытуға, қимылдарды үйлестіруге, жедел ойлауға, дәлдікке және ептілікке баса назар аудара отырып, волейбол бағытындағы спорттық-ойын жаттығуларының арнайы кешендерін пайдаланады. Реакция жылдамдығында көрсетілген нәтижелер волейболмен айналысатын әскери қызметшілердің оң динамикасын көрсетеді. Сондай-ақ, спорттық-жылжымалы ойындардың стандартты емес жағдайларда жедел шешім қабылдау және әскери қызметшілерде кәсіби маңызды қасиеттерді қалыптастыру үшін маңызы атап өтілді.

Жалпы, курсанттарды әскери-кәсіби қызметке даярлау және дене шынықтыру құралы ретінде волейбол бағытындағы қозғалмалы ойындарды пайдалануға үлкен назар аудару керек.

Дене шынықтыру сабақтары процесінде Волейбол әскери қызметшілердің сабаққа деген қызығушылығын арттырып, әскери ұжымдардағы тұлғааралық қатынастарды нығайтып, оларда жағымды психологиялық ахуал туғызуы мүмкін.

Спорттық және ашық ойындар адамның денесі мен психикасына, яғни эмоцияларға, қиялға, ерік-жігерге, зейінге бағытталған. Спорттық және ашық ойындар физикалық және психикалық денсаулықты нығайтуға ықпал етеді, жемісті психикалық және физикалық еңбекке негіз жасайды.

Осылайша, әскери қызметшілерді даярлау жүйесіндегі волейбол бағытындағы спорттық-жылжымалы ойындар қажетті дағдылар мен қасиеттерді дамытуды әскери қызметшілердің әскери-кәсіби қызметіне оң ауыстыруға ықпал етеді.

Спортшыларды техникалық даярлау мәселелерін шешудің оңтайлы жолдарын іздеу әртүрлі зерттеу әдістерін қолдануды қарастырады. Оларды пайдалану реттелген жүйенің кейбір элементтері ретінде техникалық әдістер жиынтығын бастапқы қарастыруды қамтамасыз етеді. Бұл мәселені шешудің нәтижелерін басқа спорттық ойындардағы ұқсас жүйелерге ауыстыруға мүмкіндік береді. Бұл позициялардан волейбол түрлерін қарастырудың мағынасы бар: классикалық, жағажай, саябақ және басқалары элементтері ұқсас сипаттамалары бар кейбір жүйе ретінде.

Жүйе бүгін бөліктердің реттілік, келісілген тәртіпте орналасу ретін білдіреді. Жүйе-белгілі бір байланыстағы бөліктердің жоспарлы, дұрыс орналасуына байланысты тәртіп. Анықтамадан көрініп тұрғандай, жүйенің қажетті құрамдас бөлігі - бұл бөліктердің болуы және оларды біртұтас кешен-жүйеге байланыстыратын ортақ нәрсе. Бұл жалпы жүйе құраушы фактор, мақсат функциясы деп аталады. Құрылым-объектінің тұтастығы мен өзіне

сәйкестігін қамтамасыз ететін тұрақты байланыстардың жиынтығы, яғни, әртүрлі сыртқы және ішкі өзгерістер кезінде негізгі қасиеттерді сақтау. Жалпы алғанда, жүйе адамды қызықтыратын белгілі бір функцияны орындайтын өзара әрекеттесетін құрылғылар мен процестердің кез-келген жиынтығын білдіреді.

Жаттығу іс-әрекетінің реттелген жүйесі өзін спорттық іс-әрекеттің әртүрлі түрлерінде ақтайды: математикалық ақпарат теориясы негізінде іс-әрекетке жүйелі көзқарас, жарыстар мен жаттығулардың қазіргі жүйесі, спорттық дайындықтың модельдік сипаттамаларын әзірлеу, бәсекелестік іс-әрекеттің мазмұны, мәдениеттің қазіргі даму кезеңі, шаршау мен қалпына келтіру процестерінің динамикасы мен сипаты, дененің материалдық, энергетикалық және ақпараттық ресурстарын ұтымды пайдалану.

Дене шынықтыру мен спорттың қазіргі теориясы зерттеудің жүйелік деңгейіне және оның объектісінің, пәнінің және танымның пәндік саласының ерекшелігін көрсетуге көшеді. Спортшыны даярлау саласындағы заманауи білім жүйесін құрудың маңызды әдіснамалық сәті органикалық-біртұтас тәсілді қолдану болып табылады, ол үшін біржақты байланыстарды емес, жүйенің интегралды қасиеттері жеке ішкі жүйелер, сілтемелер, элементтер туралы білім мазмұнымен анықталатын білімнің әртүрлі элементтері арасындағы осындай өзара әрекеттесулер мен қатынастарды зерттеу тән., сонымен қатар, олардың кезек, соңғысының сипаттамасы бүкіл жүйенің интегралдық қасиеттеріне байланысты.

Алайда, соңғы жылдары зерттеу құрылымының жалпы қабылданған құрылымынан кейбір ауытқулары байқалды. Сонымен қатар, жұмыста соңғы уақытта дене шынықтыру, спорт біздің елімізде де, шетелде де ғылымның көптеген салаларын мұқият зерттеу және қолдану объектісіне айналғаны атап өтілді. Алайда, көптеген зерттеулерге ортақ нәрсе - бұл фрагментация, жүйелік презентацияның болмауы. Мұның бәрі ғылымның объективті прогрессивті қозғалысын тежейтін фактор болып табылады.

Спорттық ойындарға қатысты жүйе, құрылым, жүйе элементі, қатынастар ұғымдары жұмыста көрсетілген. Олардың мәні келесідей: жүйе - бұл біртұтас жүйе құраушы қасиетпен біріктірілген және белгілі бір құрылымдық тәртіпте орналасқан жалпы, интегративті қасиеттерге ие элементтер жиынтығы. Бұл жағдайда элемент жүйенің бастапқы құрамдас бөліктерін, ал құрылым - олардың арасындағы байланыстардың сипатымен анықталатын жүйеде элементтердің орналасу тәртібін білдіреді.

Қозғалыс проблемасын шешу тәсілі ретінде қозғалыс жүйесі туралы түсінік қалыптасты және жетілдірілді (алдағы әрекет туралы түсінік). Біртіндеп қозғалыс жүйесінің құрылымы, оның құрамы (қозғалыстардың өзі), құрылымы (олардың табиғи байланыстары) және жүйелік қасиеттері (құрамдас бөліктердің өзінде жоқ) қалыптасты.

## Қорытынды

Көріп отырғанымыздай, презентацияның әр түрлі кезеңіне қарамастан, жүйе және оның элементтері туралы идеялар бүгінгі күнге дейін өзгеріссіз қалады. Волейболда қозғалыс техникасын зерттеу мен талдауды жүйелі көзқарас тұрғысынан жүргізу ұсынылады. Бұл жағдайда жүйе біртұтас бірлікті құрайтын және белгілі бір мақсатқа жетуге бағытталған өзара байланысты элементтердің жиынтығын білдіреді.

### Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Зайцев, В.П. спорттық ойындар мен жекпе-жектерді болашақ мамандардың кәсіби өнімділігін психофизикалық реттеу құралы ретінде пайдалану / В. П. Зайцев, Т. В. Бондаренко, е. л. Панина // шығармашылық мамандықтар студенттерінің дене тәрбиесі: ғылыми сенбі.тр.ред. проф. Ермакова С. С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2008.

- № 1. - 71-77 б.

2. Иванова, Л.М. тренажер құрылғыларын қолдана отырып, жаңадан келген волейболшылардың шабуылында тактикалық дағдыларды қалыптастыру : реферат. дис. ғылыми дәрежесін алу үшін канд. пед. ғылымдар : арнайы. 13.00.04 "дене тәрбиесі, спорттық жаттығу және сауықтыру дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі" / Л. М. Иванова. - Омбы, 2006-24 б.

3. Канакова, л. п. спорттағы математикалық статистика негіздері: әдістемелік құрал / Л. П. Канакова. - Томск, 2001. - 125 б.

4. Лосев, а. в. модульдік технология негізінде дайындық кезеңінде білікті волейболшылардың жылдамдық-күштік дайындығы: диссертация ... педагогика ғылымдарының кандидаты: 13.00.04 / Лосев Андрей Викторович; [қорғау орны: дене шынықтыру және спорт федералды ғылыми орталығы]. - Сургут, 2019. - 138 б.

5. Нечушкин, Ю. В. бәсекеге қабілетті жоғары білікті волейболшылардың арнайы дене шынықтыру әдістемесі: дис рефераты. ... педагогика ғылымдарының кандидаты: 13.00.04 / Нечушкин Юрий Васильевич; [қорғау орны: Мәскеу. акад. дене шынықтыру]. - Малаховка, 2014. - 24 б.

6. Ратников, А. А. Дифференцированный подход к скоростно-силовой подготовке гандболисток 14-16 лет : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. - Москва, 2006. - 22 с.

7. Смирнов, В. М. Физиология сенсорных систем, высшая нервная и психическая деятельность : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.М.Смирнов, А.В.Смирнов. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 384 с.

8. Федоров, Р. В. университет жағдайында волейболшылардың жылдамдық-күш қабілеттерін қарқынды дамыту әдістемесі: реферат. дис. ғылыми дәрежесін алуға кандидат. пед. ғылымдар : арнайы. 13.00.04 "дене тәрбиесі, спорттық жаттығу және сауықтыру дене шынықтыру теориясы мен

\*\*\*\*\*

## ӘСКЕРИ ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ИНТЕГРАЦИЯЛЫҚ

**Гришманов Р.В.**

*Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясының дене шынықтыру және спорт кафедрасының оқытушысы, подполковник, Петропавл қ.*

*Аннотация: курсанттардың дене тәрбиесінің сипатын, құрылымы мен мазмұнын өзгертуге бағытталған әскери-кәсіби қызметті шоғырландыру, жоғары оқу орындарының түлектеріне дене шынықтырудың күрделі түрлері жағдайында табысты физикалық белсенділікті және ұзақ мерзімді жұмысқа қабілеттілікті қамтамасыз етудегі жеке кәсіби қажеттілікті қанағаттандыруды қамтамасыз ететін дене шынықтыру жүйесін мақсатты дамыту болып табылатын педагогикалық категория ретінде интеграция мәселелері қарастырылады. жүйке-психикалық стресс. Пәнаралық принципті қолдану пәндік жүйеге белгілі бір жолмен сәйкес келетін, оны дамытатын және сонымен бірге оны функционалды негіз ретінде қолданатын сапалы жаңа интегративті білім беру кеңістігінің негізделген қалыптасуына ықпал етеді деген қорытынды жасалады.*

*Түйінді сөздер: интеграция, дене шынықтыру, дене шынықтыру, курсант, білім беру кеңістігі, пәнаралық байланыстар, оқу процесі.*

*Аннотация: Рассматриваются вопросы интеграции, как педагогической категории, представляющей собой, консолидацию военно-профессиональной деятельности, направленной на изменение характера, структуры и содержания физического воспитания курсантов, целенаправленного развития системы физической подготовки, обеспечивающей выпускникам ВУЗов удовлетворение личной профессиональной потребности в обеспечении успешной физической активности и длительной работоспособности в условиях сложных видов физических, психических и нервно-психических нагрузок. Делается заключение о том, что применение принципа межпредметности способствует обоснованному формированию качественно нового интегративного образовательного пространства, определенным образом надстраивающегося над предметной системой, развивающегося ее и, вместе с тем, использующего ее в качестве функционального основания.*

*Ключевые слова: интеграция, физическое воспитание, физическая подготовка, курсант, образовательное пространство, межпредметные*

*связи, учебный процесс.*

### **Кіріспе**

Әскери қызметшілердің әскери-кәсіптік міндеттерді орындауға физикалық дайындығы туралы ғылыми зерттеулер мен әдеби дереккөздерді талдау әскери мамандардың дене шынықтыру даярлығы жүйесінде болып жатқан процестердің интегративті жай-күйін және олардың дене дайындығына қойылатын талаптарға байланысты [6].

Дене шынықтыру жүйесіндегі интегративтілік негізгі міндеттің орындалуын қамтамасыз етеді - жоғары оқу орындарының түлектерінің лауазымдық мақсаты бойынша әскерлердегі нақты шындық жағдайында әскери-кәсіби қызметті сәтті жүзеге асыруы. Әскери-кәсіптік даярлыққа және оның маңызды құрамдас бөлігіне қойылатын әлеуметтік талаптардың артуы әскери кәсіптік білім беру саласындағы инновациялық процестерді жандандырды.

Инновациялар университеттің білім беру процесінде мақсатты бастамалар мен инновацияларда көрінеді, оларды қолдану курсанттардың дене шынықтыру дайындығы мен әскери-кәсіптік даярлығының мазмұны мен құрылымында қажетті сапалы өзгерістерді негізді түрде жүзеге асыруға мүмкіндік береді.

Педагогикалық және психологиялық зерттеулерде, сондай-ақ ғылыми әдебиеттерде инновация ұғымына әртүрлі анықтамалар берілген [3].

### **Және негізгі ережелер**

Біздің зерттеуіміздегі «инновация» ұғымының негізгі анықтамасы берілген анықтама болды Михаил И.И. [7], бұл бізге дене шынықтыру жүйесін дамытудың инновациялық тетіктері мыналарды қамтиды деген алдын ала қорытынды жасауға мүмкіндік берді:

- жоғары әскери оқу орнында шығармашылық атмосфера құру, оның шарттары ғылыми-педагогикалық қоғамдастықта көрінетін бастамалар мен инновацияларға тұрақты қызығушылықты тиімді дамытуға мүмкіндік береді;
- білім беру процесінде іс-әрекетке негізделген жаңалықтарды қабылдауға мүмкіндік беретін қажетті әлеуметтік-мәдени, шығармашылық және экономикалық жағдайларды қалыптастыру;
- қолданыстағы білім беру жүйесін жетілдіру саласында ЖОО-ның ғылыми-педагогикалық қоғамдастығында ізденіс қажеттіліктерін бастау.

Осыған байланысты, біз курсанттардың дене тәрбиесінің сипатын, құрылымы мен мазмұнын өзгертуге, жоғары оқу орындарының түлектеріне дене шынықтырудың күрделі түрлері жағдайында табысты физикалық белсенділікті және ұзақ мерзімді жұмысқа қабілеттілікті қамтамасыз ететін дене шынықтыру жүйесін мақсатты түрде дамытуға бағытталған әскери-кәсіби қызметті шоғырландыруды білдіретін педагогикалық категория ретінде интеграция ұғымын қарастырдық, күрделі радиотехникалық әскери-кәсіби іс-

кимылдарды орындау барысында көрінетін психикалық және жүйке-психикалық жүктемелер.

Екінші жағынан, дене шынықтырудың интегративтілігі бітірушінің дене шынықтыру құралдарымен қалыптасқан Дағдылар мен дағдыларды оқу-кәсіптік және әскери-кәсіптік қызметтің басқа салаларында практикалық іс-әрекеттерді игеруге көшіру процесінде айқын көрінеді [5].

Түлек үшін трансформацияланған жаңа интеграцияланған білім, дағдылар мен дағдылар түріндегі іс-әрекеттің нәтижесінде пайда болатын ісіктер қызметтік міндеттерді орындау кезінде әскери-кәсіби қызмет процесінде біртіндеп жетілдіріліп, тамыр жайады.

Осылайша, жоғары оқу орнында әскери маманның дене шынықтыру дайындығы басқа әскери-кәсіптік пәндермен бірге оның кәсіби көпфункционалдылықты, бейімделу мен ұтқырлықты жүзеге асыруын қамтамасыз етеді. Бұл курсанттардың дене шынықтыру мәселесін тұтас қабылдауға бағытталған мазмұнды-функционалды Тұжырымдаманы жүзеге асыруды көрсетеді [4].

Жеке тұлғаға бағытталған тәсілді іске асыру процесінде дене шынықтыру мазмұнының интегративті сипаты оның педагогикалық және әскери-кәсіби бағытын сипаттайды, бұл пәнаралық негізде құрылымдау процесінде және басқа мамандықтармен қарым-қатынасты ескере отырып, негізделген модельді кезең-кезеңмен игеруге бағытталған [2].

Демек, дене шынықтырудың негізгі міндеті басқа оқу пәндерімен бірге түлектің лауазымдық мақсатына сәйкес әскерлердегі әскери-кәсіби қызметінің негізделген моделін тиімді жүзеге асыруға мүмкіндік беретін түлектің заманауи әскери-кәсіби құзыреттілігін қалыптастыруды қамтамасыз ету болып табылады. Курсантта білім беру процесінің субъектісіндегідей, өзіне деген көзқарасты, өзін-өзі жүзеге асыру, дамыту және кәсіби қалыптасу мақсаттары ретінде дамыту.

Сонымен бірге, педагогикалық ғылымдағы интеграция құбылысын тарихи-педагогикалық тұрғыдан қарастыру және оның кезең-кезеңімен дамуы интеграцияны объективтіліктен бөлудің орынсыздығы және олардың қарама-қайшылығы туралы айтады.

Осылайша, пәнаралық интеграция түлектердің әскери-кәсіби құзыреттіліктерін қалыптастыруға белсенді қатысатын қолданбалы физикалық Дағдылар мен дағдыларды дамытуға және жетілдіруге бағытталған, бұл сонымен бірге оқу пәндерін терең ғылыми игерудің дидактикалық шарты және құралы болып табылады, ол оқытылатын пәндердің мазмұнында оқу-кәсіптік және одан әрі жүзеге асыру процесінде әрекет ететін объективті қатынастардың көрінісін қамтамасыз етеді, әскерлердегі әскери-кәсіби қызмет процесінде, сондай-ақ жалпы оқу процесінің тиімділігін арттыру құралы.

Интеграция - бұл оқу мақсаттарына оңтайлы қол жеткізуге бағытталған оның құрамдас бөліктері арасындағы өзара байланысты дамытатын біріктіру процесі.

Жүйелік көзқарас тұрғысынан пәнаралық интеграция процесі біз зерттейтін дене шынықтыру жүйесінің қажетті интегративтілігін қамтамасыз етеді.

Бұл тәсіл интегративті процестің біріктіруші функциясын жүзеге асырады және әскери-кәсіптік даярлықтың бірлігін нығайтуды қамтамасыз етеді, өйткені пәнаралық интеграцияның құрамдас бөліктері оқытудың қажетті сапалы сатысында пәнаралық байланыстарды іске асырудың тиісті деңгейінде.

Дене шынықтыру дайындығы мен ЖОО-да оқитын басқа да әскери-кәсіптік пәндер арасындағы пәнаралық байланыстарды анықтаудың басты міндеті оқу - кәсіптік және ЖОО-ны бітіргеннен кейін-әскери-кәсіптік міндеттерді орындау барысында дене шынықтыру кәсіптік іс-әрекет тәсілдерін және тиісті белсенділікті қамтамасыз ету, сондай-ақ офицердің таңдаған әскери кәсібі үшін қажетті дене дағдылары мен дағдыларын дәйекті игеру болып табылатыны анық лауазымдық мақсаты бойынша табысты қызметті жүзеге асыру мақсатында.

Әскери ЖОО-да жүйелік байланыстарды дамыту, зерттеу пәніне сәйкес, мақсатты бірлестік, білім алушылардың оқу-кәсіптік практикалық міндеттерді жүзеге асыру процесінде орындайтын дене белсенділігінің синтезі, олардың сәтті орындалуы әскери-кәсіптік, демек, бітірушінің қызметтік-жауынгерлік міндеттерді шешуге қажетті деңгейіне жету болып табылады әскерлерде таңдалған әскери мамандық бойынша офицер ретінде.

Бұл тәсілде әскери-кәсіби блоктың оқу пәндерінің практикалық компоненттерінің синтезі, ең алдымен, тиісті білім мен дағдылардың тұтастығын және олардың әскерлердегі әскери мамандыққа сәйкес офицердің қызметіне қойылатын заманауи кәсіби талаптарға сәйкестігін қамтамасыз етуге бағытталған мақсатты жүйені қалыптастыруды білдіреді.

Дене шынықтыру мен басқа да оқу пәндері арасындағы пәнаралық қатынастардың құрылымы әскери мамандықта оқытудың негізделген мазмұндық жағында, сондай-ақ білім беру процесінің қолданылатын нысандары мен әдістерінде және олардың сәйкес қалыптасқан мақсатқа сай бірлігінде әдіснамалық, білім беру, дамыту, тәрбиелеу және сындарлы функцияларды орындайтын нақты қатынастарды көрсетеді [8].

Жоғары оқу орнындағы әскери-кәсіптік блоктың дене шынықтыру дайындығы мен басқа да игерілетін оқу пәндері арасындағы пәнаралық байланыстардың білім беру функциясы педагогикалық құрам мен курсанттық бөлімшелер командирлерінің курсанттарда жүйелілік, зейінділік, ұқыптылық, бейімделгіштік және икемділік сияқты білім, білік және дағды қасиеттерін қалыптастырудан тұрады.

«Дене шынықтыру» оқу пәні жүзеге асыратын пәнаралық байланыстардың даму функциясы оның курсанттардағы жүйелі кәсіби ойлауды дамытудағы, олардың кәсіби Жалпы және арнайы физикалық белсенділігін қалыптастырудағы, Кәсіби бағытталған физикалық даму мен жетілдірудегі дербестігі мен қызығушылығын қалыптастырудағы маңызды

рөлімен анықталады. Жалпы пәнаралық байланыстар ойлаудың тар пәндік инерциясын жеңуге көмектеседі және жалпы білім алушылардың кәсіби көкжиегін кеңейтеді [1].

Пәнаралық байланыстардың тәрбиелік функциясы курсанттарды арнайы жұмыс істейтін білім беру процесінде тәрбиелеудің әскери-кәсіби бағыты болып табылады. Оқытылатын оқу пәндерінің өзара байланысына, олардың құзыреттілікке бағытталған білім беру нәтижесіне қол жеткізудегі ерекшеліктеріне сүйене отырып, курсанттық бөлімшелердің педагогикалық құрамы мен командирлері.

### **Қорытынды**

Осылайша, пәнаралық принципті қолдану пәндік жүйеге белгілі бір жолмен сәйкес келетін, оны дамытатын және сонымен бірге оны функционалды негіз ретінде пайдаланатын сапалы жаңа интегративті білім беру кеңістігінің негізделген қалыптасуына ықпал етеді.

Курсанттарды Кәсіптік оқыту процесінде белсенді қолданылатын дене шынықтыру жүйесінде интеграция принципінің көрінісі әскери мамандардың дене шынықтыруға қойылатын заманауи талаптарды неғұрлым негізделген және дәл анықтауға мүмкіндік береді.

Бұл нақты үйлестірілген кәсіби физикалық әрекеттер мен моториканың қажеттілігін қанағаттандыруды, сондай-ақ жаудың әуе нысанасын анықтаған кезде жылдам белсенді әрекеттермен ауыстырылатын монотонды жұмыстың ұзақ кезеңдеріне төзімділікті қамтамасыз етеді.

### **Әдебиет**

1. Педагогикалық технология-оқыту теориясы мен оны практикалық іске асыру арасындағы байланыс/ К.В. Аксенов //Ярославль. Әуе қорғанысы жоғары әскери училищесінің хабаршысы. -2019. - № 3. - Б. 62-66.

2. Борисов А.В. әуе-ғарыш күштері әскери қызметшілерінің әскери-кәсіби қызметіндегі дене шынықтыру дайындығы / А.В. Борисов, Н.А. Воронов, В.Н. Васин // ғылым мен білімнің заманауи мәселелері. 2019. - № 5. - URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29209> (өтініш берген күні: 01.04.2022).

3. Васин В.Н. әскери қызметшілердің дене шынықтыру деңгейін жетілдіру бойынша педагогикалық эксперименттің нәтижелері / В.Н. Васин, А.В. Буриков, А.В. Горохов // Қазіргі ғалым. 2020. - № 2. - 191-195 ББ.

4. Дик Ю.И. оқу пәндерінің интеграциясы / Ю.И. Дик. // Қазіргі педагогика. -2008. - № 9. - 42-47 б.

5. Ю.Г. Аникин әскери қызметшілердің дене шынықтыру дайындығының жекелеген мәселелері/ Ю.Г. Али-кин, А.В. Буриков/ Ярославль жоғары әскери әуе қорғанысы училищесінің хабаршысы, - 2020/ - № 1 (8), - 97-101 ББ.

6. Аникин Ю.Г. Жоғары әскери оқу орындарындағы дене шынықтырудың проблемалық мәселелері/ Ю.Г. Аникин, А.В. Буриков // Ярославль жоғары әскери әуе қорғанысы училищесінің хабаршысы/ - 2021. -



№1 (12), С. - 100-107.

7. Михаил И.И. күштік ведомстволардың жоғары оқу орындарында білім алушылардың кәсіби сәйкестігін қалыптастыру процесіне дене шынықтыруды интеграциялаудың тұжырымдамалық моделі / И.И. Михаил, А.А. Берлинде, Д.Р. Худайназарова // күш құрылымдарының дене шынықтыру және арнайы даярлығының өзекті мәселелері. - 2017. - № 2. - 25-29 ББ.

8. Трапезников С.А. әскери қызметшінің дене дайындығы - жауынгерлік әзірліктің интеграциялық құрамдас бөлігі / С.А. Трапезников, В.Л. Пашута, В.А. Беляев // күш құрылымдарының дене шынықтыру және арнайы даярлығының өзекті мәселелері. - 2020. - № 2. - С.

\*\*\*\*\*

## **БІЛІМ АЛУШЫЛАРҒА ПАТРИОТТЫҚ ТӘРБИЕ БЕРУ**

**Бримжанов М. С.**

*Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясының дене шынықтыру және спорт кафедрасының оқытушысы, подполковник, Петропавл қ.*

*Аннотация. Патриоттық тәрбие жүйесі-бұл курсанттардың күнделікті өмірінде іске асырылатын жоғары азаматтық және патриоттық қасиеттерін қалыптастыруға және дамытуға бағытталған басшылық пен оқытушылар құрамы жүзеге асыратын мақсатты, жоспарлы-жүйелі және дәйекті тәрбие қызметін ұйымдастыру жүйесі.*

*Түйінді сөздер: патриоттық тәрбие, әлеуметтік-педагогикалық қызмет, патриоттық сана, патриоттық сана, адам, дәстүр, әскери қызметші.*

### **Кіріспе**

Елімізде және әлемде аз уақыт ішінде болып жатқан оқиғалар азамат үшін, әсіресе офицер үшін Отанға деген сүйіспеншілік, адалдық, кез-келген сәтте Отан үшін өмір беруге дайын болу сияқты қасиеттердің қаншалықты маңызды екенін көрсетті.

Офицер әскери ЖОО-да тәрбие жұмысының бас ұйымдастырушысы болып табылады. Офицер-арнайы әскери білімнің, күшті моральдың және әскерлердің даңқты жауынгерлік дәстүрлерінің тасымалдаушысы. Барлық уақытта офицерлер корпусы әскерлердің жауынгерлік қабілетін қалыптастырудың басты факторы болды.

Патриоттық тәрбиенің негізгі мақсаты: жеке құрамға Конституцияға құрметпен қарауды, әрбір әскери қызметшінің әскери борышын мүлтіксіз орындауды, жауапкершілікті ояту, патриотизм, Ар-намыс, жеке қадір-қасиет, батылдық, батылдық сияқты қасиеттерді дамыту болып табылады

Әскери университет жағдайында патриоттық тәрбие-бұл лауазымды тұлғалардың мақсатты, ұйымдастырылған Әлеуметтік-педагогикалық қызметі. патриоттық тәрбиенің компоненттері патриоттық тәрбиенің компоненттері: мазмұны, ұйымдастырылуы және әдістемесі. Ол әскери университеттің білім беру үдерісімен тығыз байланысты және оның бір бөлігі болып табылады.

Тәрбиенің барлық міндеттері Әскери қызмет, Күнделікті өмір, оқу, ғылыми және басқа да қызмет түрлерінде, курсанттарда, оқытушылар мен қолбасшылықта жүзеге асырылады.

Қазіргі жағдайда әскери университетте курсанттарға патриоттық тәрбие беруді ұйымдастыруда инновациялық формаларды қолданудың, әскери ар-намыс, қадір-қасиет, борыш, жауапкершілік сияқты білім алушылардың бойында осындай қасиеттерді қалыптастырудың шұғыл қажеттілігі туындайды. Отанға деген сүйіспеншілік. Әскери университетте патриоттық тәрбиенің қаншалықты тиімді ұйымдастырылатындығына офицердің кәсіби қалыптасуы ғана емес, сонымен бірге жалпы армияның жағдайы да байланысты, өйткені офицер армияның негізі болып табылады. Дәл осы себептен әскери жоғары оқу орындарында патриоттық тәрбиені ұйымдастырудың тиімділігіне әскерлердің жоғары командалық құрамы ғана емес, әскери жоғары оқу орындарының оқытушылары, білім алушылардың өздері ғана емес, жалпы қоғам да қызығушылық танытады.

## **Білім алушыларды патриоттық тәрбиелеудің мәні мен мазмұны**

Қазіргі уақытта Қазақстанда азаматтық қоғам қалыптасуда, демократиялық институттар реформалануда және құрылуда, құндылықтар жүйесі жаңартылуда, онда үлкен рөл қазақ мәдениетінің дәстүрлеріне, әділдік мұраттарына, жеке адамның құқықтары мен бостандықтарының құндылықтарына тиесілі. Бүгінгі таңда білім беру саласындағы мемлекеттік саясаттың стратегиялық мақсаттары жетекші орындардың біріне білім алушыларды патриоттық тәрбиелеу проблемаларын ұсынады. Жастар қоғамдық үдерістерге, Қазақстанның демократиялық және экономикалық жаңаруына, оның рухани ахуалына, әлеуметтік-психологиялық ахуалына шешуші әсер ететін болады. Сондықтан патриотизмді қалыптастыру-мемлекеттің өзекті мәселелерінің бірі.

Патриотизмнің заманауи көрінісі алуан түрлілігімен сипатталады. Патриоттық тәрбие мәселесін әртүрлі зерттеушілер жеке азаматтық ұстанымына, өз Отанына деген көзқарасына, білімнің әртүрлі салаларын қолдануға және т.б. байланысты әртүрлі тарихи, әлеуметтік - экономикалық және саяси жағдайларда қарастырады.

"Патриотизм" термині тек ғылыми - зерттеу әдебиеттерінде ғана емес, сонымен қатар саясаткерлер мен саяси партиялардың, қозғалыстардың, мәдениет, өнер қайраткерлерінің сөйлеген сөздерінде, пікірталастарында, мақалаларында, сайлауалды бағдарламаларында қолданылады.

"Патриотизм (грек. Patriotes - отандас, patris-отан, Отан) - адамның (қауымдастықтың) тарихи объективті қалыптасқан байланысын көрсететін генетикалық тамыры бар тұлғаның (әлеуметтік қауымдастықтың, тұтастай алғанда қоғамның) интегративті, жүйе құраушы сипаттамасы. - тіршілік ету ортасы және даму " және аталған субъектілердің географиялық, этникалық, тарихи кешенімен моральдық-эмоционалды байланысын білдіреді, мәдени, идеологиялық, эстетикалық, діни және т. б. өкілдіктер " [3].

Бұл ұғымның анықтамасы философиялық сөздікте неғұрлым нақты берілген. "Патриотизм (грек. Патрис-Отан) - адамгершілік және саяси қағидат, әлеуметтік сезім, оның мазмұны Отанға деген сүйіспеншілік, оған деген адалдық, оның өткені мен бүгініне деген мақтаныш, Отанның мүдделерін қорғауға деген ұмтылыс "[5].

Педагогикалық энциклопедиялық сөздікте осы ұғымның толық анықтамасы берілген:" Патриотизм, Отанға, туған жерге, өзінің мәдени ортасына деген сүйіспеншілік " [4].

Осылайша, патриотизм ұғымының анықтамаларын талдау нәтижесінде қоғам дамуының әртүрлі кезеңдерінде Отан патриотын тәрбиелеу мемлекеттің басым міндеттерінің бірі ретінде ерекшеленеді, ал патриотизм моральдық сезімдер мен мінез-құлық белгілерінің өзара байланысты жиынтығы болып табылады деген қорытынды жасауға болады. Мұндай сезімдер мен белгілерге мыналар жатады:

- Отанға деген сүйіспеншілік;
- саяси жүйеге қатысты адалдық;
- өз халқының дәстүрлерін ұстану және көбейту;
- туған еліміздің тарихи ескерткіштері мен әдет-ғұрыптарына ұқыпты қарау;
- туған жерлерге деген сүйіспеншілік пен сүйіспеншілік;
- Отанның ар-намысы мен қадір-қасиетін нығайтуға ұмтылу, оны қорғауға дайындығы мен қабілеті;
- әскери батылдық, батылдық және жанқиярлық;
- басқа елдер мен халықтардың мәдениетінің әдет-ғұрыптарын құрметтеу, олармен ынтымақтастыққа ұмтылу.

Азаматтық ұғымы Патриотизммен тығыз байланысты. Көбінесе азаматтық патриотизмнің ең жоғары түрі ретінде түсініледі. Сонымен, В. А. Сластениннің еңбектерінде патриоттық тәрбие азаматтық тәрбиенің ажырамас бөлігі ретінде ерекшеленеді [5].

Әскери ЖОО-да білім алушыларда патриоттық сезімді қалыптастырудың өзектілігі "жоғары білімнің мемлекеттік білім беру стандартының" мазмұнында көрініс тапты. Онда әскери университет түлегінің портреті келесі жеке сипаттамаларды қамтитыны көрсетілген:

- өз халқына, өлкесіне және Отанына деген сүйіспеншілік;
- отбасы мен қоғамның құндылығын құрметтеу және қабылдау;
- қызығушылық;
- белсенділік;
- әлемді білуге деген қызығушылық өз халқына деген құрмет;

- Отан алдындағы жауапкершілік, өз өлкесіне, өз Отанына, Қазақстанның көпұлтты халқының өткені мен бүгінгіне деген мақтаныш сезімдері;
- мемлекеттік рәміздерді құрметтеу (Елтаңба, Ту, Әнұран) және т. б.

Педагогикалық және психологиялық дереккөздерді талдау негізінде әскери университетте курсанттарды патриоттық тәрбиелеудің маңыздылығы туралы қорытынды жасауға болады. Балалық шақтан ересектерге ауысатын әскери университетте қысқа мерзімде ересектердің өмір саласын игеруге тура келеді. Білім алушыға арналған әскери ЖОО патриоттық дүниетанымды дамытудың Бас институты ретінде әрекет етеді.

"Патриотизм гендерге енбейді, бұл табиғи емес, әлеуметтік сапа, сондықтан тұқым қуаламайды, бірақ қалыптасады" [6]. Демек, білім алушылардың патриоттық санасын қалыптастыру бойынша мақсатты жұмысты ұйымдастыру қажет.

"Патриоттық тәрбие-бұл патриоттық сананы, патриоттық көзқарас пен мінез-құлықты реттеудің тұрақты тетіктерінің пайда болуына әкелетін адамға саналы және мақсатты әсер ету процесі" [1].

Білім алушылардың патриоттық тәрбиесін дамыту көптеген әдістемелік құралдарда, педагогтардың ғылыми еңбектерінде қарастырылады.

Бұл ретте қоғамның әлеуметтік институттары: отбасы, бұқаралық ақпарат құралдары, қоғамдық ұйымдар, мәдениет және спорт мекемелері, қосымша білім беру мекемелері, Денсаулық сақтау мекемелері, құқық қорғау органдары, әскери ұйымдар, халықты әлеуметтік қорғау мекемелері және т. б. үлкен рөл атқарады.

Білім беру жүйесіндегі білім алушылардың патриоттық тәрбиесінің негізгі түсінігі оны мақсатты, субъективті, мазмұнды, нәтижелі барлық компоненттер деңгейінде тәрбие процесі ретінде қабылдау болып табылады.

Білім алушыларды патриоттық тәрбиелеу қазіргі жағдайда өскелең ұрпақтың табысты әлеуметтенуін және адамның өзін-өзі дамытуын іс-әрекет субъектісі ретінде, даралық ретінде қалыптастыруға бағытталған.

Осылайша, әскери жоғары оқу орнының білім алушылары үшін Патриот болу – бұл өз елінің лайықты азаматы болу, жақсы оқу, ҚР Қарулы Күштерінде өзінің конституциялық борышы мен міндетін орындауға дайын болу дегенді білдіреді.

Әскери жоғары оқу орнындағы патриоттық тәрбие жүйесіндегі негізгі бағыттар:

- рухани-адамгершілік;
- тарихи-өлкетану;
- азаматтық-патриоттық;
- әлеуметтік-патриоттық;
- әскери-патриоттық;
- спорттық-патриоттық.

Жастарға патриоттық тәрбие берудің маңыздылығы туралы Қазақстан Республикасының Президенті Қ. ж. Тоқаевтың "жастарға патриоттық тәрбие беруге көбірек көңіл бөлу керек" атты Жолдауында бірнеше рет айтылған [2].

Әскери жоғары оқу орындарының білім алушыларын патриоттық тәрбиелеу мәселелері ҚР Білім Министрлігінің нормативтік құжатында: "Қазақстан Республикасы азаматтарын патриоттық тәрбиелеудің 2016 - 2023 жылдарға арналған" мемлекеттік бағдарламасында қаралады. Бұл бағдарламадағы патриоттық тәрбие мемлекеттік билік органдары мен ұйымдардың азаматтарда жоғары патриоттық сананы, өз Отанына деген адалдық сезімін, азаматтық борыш пен Отан мүддесін қорғау жөніндегі конституциялық міндеттерді орындауға дайындығын қалыптастыру жөніндегі жүйелі және мақсатты қызметі деп түсініледі.

Патриоттық тәрбие Қазақстанның тәрбие қызметі саласындағы мемлекеттік саясатындағы жоспарлы, жүйелі, тұрақты және басым бағыттардың бірі болуға тиіс. Бағдарламаға сәйкес, патриоттық тәрбие азамат – Отан патриотының қасиеттеріне ие және бейбіт және соғыс уақытында азаматтық міндеттерді сәтті орындай алатын тұлғаны қалыптастыруға және дамытуға бағытталуы керек.

Мемлекеттік білім беру стандарттарында бүгінгі таңда азаматтық-патриоттық білім беруді дамытудың маңызды жаңа бағдарлары бар. Жаңа буын стандарттары қазақстандық білім берудің алдына білім берудің жаңа мақсатын қояды-азаматтық-патриоттық білім беру саласындағы білім беру саясатын қалыптастыруға тікелей әсер ететін Қазақстан Республикасының жоғары адамгершілік, жауапты, Шығармашылық, бастамашыл, Құзыретті азаматын тәрбиелеу, қалыптастыру мен дамытуды әлеуметтік-педагогикалық қолдау.

МЖМБС идеологиялық және әдіснамалық негізі Қазақстан Республикасы азаматының жеке басын рухани-адамгершілік дамыту және тәрбиелеу Тұжырымдамасы болып табылады. Бұл тұжырымдамада базалық ұлттық құндылықтар жүйесі, білім алушылардың рухани-адамгершілік дамуы мен тәрбиесінің мақсаты мен міндеттері оқу және оқудан тыс қызметтің бірлігінде айқындалған. Негізгі ұлттық құндылықтардың бірі-патриотизм. Тұжырымдамадағы Патриотизм Отанға, өз халқына, кіші отанына деген сүйіспеншілік, Отанға қызмет ету, ал азаматтығы бойынша – Отанға қызмет ету, құқықтық мемлекет пен азаматтық қоғам жағдайындағы өмір, заң және құқықтық тәртіп, көпмәдениетті бейбітшілік, ар-ождан мен дін бостандығы ретінде қарастырылады [7].

МЖМБС стандарттарын іске асыру азаматтық-патриоттық білім берудің негізгі категорияларын түсінбей мүмкін емес. Азаматтардың әртүрлі санаттары бар әртүрлі субъектілер әртүрлі жағдайларда және қызмет салаларында, ведомстволарда, аймақтарда жүзеге асыратын патриоттық тәрбие бойынша жұмыстың нақты жай – күйін, деңгейін және бағалауын анықтау шешілмеген мәселелердің бірі болып табылады. Сонымен қатар, патриоттық тәрбие жұмысының нәтижелерін үнемі талдаусыз және объективті бағалаусыз оны жүзеге асыру процесі мағынасын жоғалтады, өйткені ондағы ең бастысы – қойылған мақсат пен нақты міндеттерге қол жеткізу.

Жоғарыда көрсетілген анықтамалар мен мәлімдемелер білім алушыларда патриоттық сезімді қалыптастыру және қоғамда патриоттық тәрбие жүйесін дамыту проблемасының маңыздылығы туралы қорытынды жасауға мүмкіндік береді.

Осылайша, білім алушыларды патриоттық тәрбиелеу - мемлекеттік органдардың, қоғамдық бірлестіктер мен ұйымдардың жастардың бойында жоғары патриоттық сананы, өз Отанына деген жоғары адалдық сезімін, азаматтық борышын орындауға дайындығын, Отан мүддесін қорғау жөніндегі аса маңызды конституциялық міндеттерді қалыптастыру жөніндегі көп қырлы, жүйелі, мақсатты және үйлестірілген қызметі.

Патриоттық тәрбиенің мақсаты - білім алушылардың азаматтығын, патриотизмді маңызды рухани-адамгершілік және әлеуметтік құндылықтар ретінде дамыту, оның бойында кәсіби маңызды қасиеттерді, дағдыларды және олардың қоғам өмірінің әртүрлі салаларында, әсіресе әскери және онымен байланысты басқа да мемлекеттік қызмет түрлерінде белсенді көрінуіне дайындығын, конституциялық және әскери борышына адалдығын қалыптастыру. бейбіт және соғыс уақытында, жоғары жауапкершілік пен тәртіптілік жағдайында.

Осы мақсатқа жету үшін келесі негізгі міндеттерді орындау қажет:

- білім алушыларды тиімді патриоттық тәрбиелеу үшін жағдай жасау бойынша ғылыми-негізделген басқару және ұйымдастырушылық қызметті жүргізу;
- білім алушылардың санасы мен сезімдерінде патриоттық құндылықтарды, көзқарастар мен нанымдарды, Қазақстанның мәдени және тарихи өткеніне, дәстүрлерге құрмет көрсетуді бекіту, әскери қызметтің беделін арттыру, Қарулы Күштерге құрметке тәрбиелеу;
- жастардың Отанға деген адалдығын, қоғам мен мемлекетке лайықты қызмет етуге, борыш пен қызметтік міндеттерін адал орындауға дайындығын дамытудың оңтайлы жағдайларын қамтамасыз ететін патриоттық тәрбиенің жаңа тиімді жүйесін құру;
- жастарды патриоттық тәрбиелеудің тұтас жүйесінің тиімді жұмыс істеуін қамтамасыз ететін тетік құру.

Біздің ойымызша, патриотизмнің негізгі компоненттері:

- патриоттық сана (Отан алдындағы борышын түсіну);
- патриоттық қатынас ("адам – адам", "адам – қоғам" жүйелеріндегі субъективті-субъективті қатынастар;
- "адам-табиғат адамның табиғи ортасы ретінде");
- патриоттық қызмет (Отан алдындағы борышын орындау).

### **Қорытынды**

Білім алушыларды патриоттық тәрбиелеу - мемлекеттік органдардың, қоғамдық бірлестіктер мен ұйымдардың жастардың бойында жоғары патриоттық сананы, өз Отанына деген жоғары адалдық сезімін, азаматтық борышын орындауға дайындығын, Отан мүддесін қорғау жөніндегі аса маңызды конституциялық міндеттерді қалыптастыру жөніндегі көп қырлы, жүйелі, мақсатты және үйлестірілген қызметі.

Патриоттық тәрбиенің мақсаты - білім алушылардың азаматтығын, патриотизмді маңызды рухани-адамгершілік және әлеуметтік құндылықтар ретінде дамыту, оның бойында кәсіби маңызды қасиеттерді, дағдыларды және олардың қоғам өмірінің әртүрлі салаларында, әсіресе әскери және онымен байланысты басқа да мемлекеттік қызмет түрлерінде белсенді көрінуіне дайындығын, конституциялық және әскери борышына адалдығын қалыптастыру. бейбіт және соғыс уақытында, жоғары жауапкершілік пен тәртіптілік жағдайында.

Әскери университеттегі патриоттық тәрбие-бұл мақсатты, арнайы ұйымдастырылған процесс. Курсанттардың қызметтік міндеттерді орындауы олардың бойында жоғары моральдық рухты, Отанға, оның мәдениеті мен дәстүрлеріне деген сүйіспеншілікті тәрбиелеу, өз Отанын, оның бостандығы мен тәуелсіздігін жанқиярлықпен қорғауға дайындығын дамыту үшін негіз болып табылады. Курсанттарды даярлауға, ұйымдастыруға және түрлі тәрбие іс-шараларына белсенді қатысуға кезең-кезеңімен қосу олардың патриоттық санасын, көзқарасы мен қызметін дамытуға, әскери ұжымды, ұжымдық сезімдер мен тұлғааралық қатынастарды қалыптастыруға, жағымды көңіл-күйге, оқу, тәрбие және қызметтік міндеттерді орындауға ынталандыруды дамытуға ықпал етеді. Әскери университетте курсанттарды патриотизмге тәрбиелеу нәтижелері көбінесе университет оқытушылары мен офицерлерінің қоғамдық және ардагерлер ұйымдарымен, шығармашылық ғылыми ұжымдармен үйлестірілген, бірлескен қызметіне байланысты. . Патриоттық тәрбие процесінде алдыңғы ұрпақтардың патриоттық және адамгершілік тәжірибесінің мысалдарын, әскери ғалымдар мен Ұлы қолбасшылардың идеяларын, өз өмірін өз Отанын қорғауға арнаған әскери қызметшілердің теңдесі жоқвигігі мен героігін белсенді пайдалану керек.

Патриоттық жұмыста критерийлер мен көрсеткіштер жүйесін негіздеу және қолдану, бір жағынан, олар әскери университетте курсанттарды патриоттық тәрбиелеуде педагог-тәрбиешінің бағалау қызметінің объективті құралы болып табылатындығын және зерттеудің мақсаттарына сәйкес келетін және олардың тәжірибеде жұмыс істеуі үшін қол жетімді нақты мәліметтер алуға мүмкіндік беретіндігін көрсетеді. Екінші жағынан, бұл критерийлер жүйесі курсанттардың патриоттық қасиеттерінің қалыптасуын, патриоттық тәрбие процесінің тиімділігінің сапасын, сондай-ақ тәрбиешілердің осы қызметке дайындығының дәрежесін зерттеудің өзіндік бағдарламасы болып табылады.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

1. Азарова А.В., 1918-1991 жылдардағы кеңестік әскери қызметшілерді патриоттық тәрбиелеу: дис. доктор Шығыс. ғылымдар: 07.00.02 / Азарова Анастасия Витальевна. - М., 2017. - 538 Б.
2. Бережнова О.В., рефлексивті қызмет университет студенттерінің өзін-өзі дамытуының педагогикалық шарты ретінде: дис. канд. пед. ғылымдар: 13.00.08 / Бережнова Ольга Викторовна. - Ростов н/д, 2015. - 188 б.

3. Вишневский, Ю. Р. студенттердің азаматтық таңдауы: тенденциялар мен перспективалар / Ю.Р. Вишневский, О. Р. Белова // Орал федералды университетінің жаңалықтары. 1 Серия: білім, ғылым және мәдениет мәселелері.
4. Жастарға әскери-патриоттық тәрбие беру / А.Н. Выршиков, М. Б. Кусмарцев, В. И. Лутовинов. - Волгоград: Прин-Терра, 2018. - 196 б.
5. Гасанов З.Т. азаматтарды патриоттық тәрбиелеудің мақсаты, міндеттері мен принциптері / З.Т. Гасанов // Педагогика. - 2005. - № 6. - Б. 59-63.
6. Елагина, В. С. әскери ЖОО курсанттарының зерттеу қызметін ұйымдастыру / В. С .
7. Патриоттық тәрбие бойынша жұмыс нәтижелерін бағалау әдістемесінің критерийлері мен негіздері. - М.: Армпресс, 2006. - 69 б.

\*\*\*\*\*

## **ӘР ТҮРЛІ МАМАНДЫҚТАҒЫ СПОРТШЫЛАРДЫҢ ҚЫЗМЕТІНДЕГІ ШЕКТЕУЛЕРДІҢ, КЕДЕРГІЛЕР МЕН ТЫЙЫМДАРДЫҢ РӨЛІ**

**Сайдахметов Д.М.**

*магистрант, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы академиясының дене дайындығы және спорт кафедрасының оқытушысы, майор, Петропавловск к. E-mail: [kfpis-ang@mail.ru](mailto:kfpis-ang@mail.ru).*

*Андатпа: Бұл мақалада спорттағы жеңу мәселесі қарастырылады, жеңу деңгейлері анықталады, жеңу критерийлері анықталады, жеңу процесінің психологиялық компоненттері сипатталады. Шетелдік және отандық зерттеушілердің еңбектеріндегі жеңу құбылысын талдау "жеңу" ұғымының мазмұнын тұжырымдау қажеттілігіне әкелді. Әртүрлі шектеулерге, кедергілер мен тыйымдарға мазмұндық талдау жасалды және еңсеру процесін талдаудың жалпы схемасы жасалды.*

*Түйінді сөздер: Жеңу құбылысы, стресс, жанжал, дағдарыс, шекара, кедергі, тыйым салу, белгісіздік, қауіп, қажеттілік, кемшілік.*

*Анатация: В этой статье рассматривается проблема победы в спорте, определяются уровни победы, определяются критерии победы, описываются психологические компоненты процесса победы. Анализ феномена преодоления в трудах зарубежных и отечественных исследователей привел к необходимости формулировки содержания понятия "преодоление". Проведен содержательный анализ различных ограничений, препятствий и запретов и разработана общая схема анализа процесса преодоления.*



Ключевые слова: *Феномен преодоления, стресс, конфликт, кризис, граница, препятствие, запрет, неопределенность, опасность, необходимость, недостаток.*

### **Кіріспе**

Бәсекеге қабілетті спортшы үшін спорттағы еңсеру мәселесі қазіргі спорттық психологияда іс жүзінде зерттелмеген. Бұл мәселе бойынша зерттеулердің болмауы тек отандық ғана емес, сонымен қатар шетелдік спорт психологиясына да тән, бұл біздің зерттеуіміздің сипатын анықтап, мұндай зерттеудің әрекетін тек өзекті ғана емес, сонымен бірге уақтылы жасады.

Спорттық іс-әрекеттегі әртүрлі шекараларды, кедергілер мен тыйымдарды еңсеру мәселесіне қызығушылық әрқашан болған. Спорттық рекордтардың шегі бар ма, жоқ па деген әңгіме біртіндеп төмендейді. Әлбетте, бір жерде бұл шектеу бар, сонымен қатар адамның физикалық мүмкіндіктерінің шегі бар. Бірақ адамның психикалық мүмкіндіктерінің шегі туралы ешкім тіпті талқылауға тырыспайды. Бұл салада адамзаттың әлеуеті шынымен шексіз. Демек, уақыт өте келе психологиялық дайындық жоғары деңгейлі спортшыларды даярлаудың жетекші буыны болады және болашақ жарыстардың жеңімпазы тек өз психикасын ең мықты қарсыластармен күресуге басқалардан жақсы дайындайтын адам бола алады деп айтуға болады.

Спорттық қызметтегі жетістік көбінесе спортшының сыни спорттық жағдайларды, әсіресе ресми жарыстардың, атап айтқанда халықаралық жарыстардың төтенше жағдайларын жеңу қабілетіне байланысты. Қазіргі спортқа спорттық міндеттерді шешу үшін өзінің жеке әлеуетін жұмылдыра алатын бәсекеге қабілетті спортшы қажет екенін мойындау керек. Осыған байланысты, спортшының психологиялық дайындық жүйесінде кедергілерді, кедергілерді, стресстерді, қақтығыстар мен дағдарыстарды модельдеу басымдыққа ие болады, бұл осы қиын жағдайларды жеңу дағдыларын игеру мүмкіндіктерін кеңейтеді және ынталандырады.

Спортшылардың жеке ерекшеліктеріне спорттық іс-әрекеттің тиімділігінің маңызды шарты ретінде ерекше жоғары талаптар қойылады. Алайда, спортшылардың басым бөлігінде оқу-жаттығу және спорттық-жарыстық қызметтегі психологиялық кедергілерді еңсеруге тұрақты көңіл бөлінбейді. Психологиялық ғылым мен практиканың маңызды міндеті спортшылардың спорттағы психологиялық кедергілерді жеңудің сындарлы стратегиясын қалыптастыру шарттарын негіздеу болып табылады.

Қойылған міндеттерді шешу және гипотезаны тексеру үшін зерттеудің қосымша әдістерінің кешені қолданылды: зерттеу мәселесі бойынша психологиялық дереккөздерді теориялық талдау және жалпылау, алынған деректерді сапалы және сандық талдау әдістері. Эмпирикалық әдістер ретінде сауалнама әдістері, мазмұнды талдау әдісі, эксперимент қолданылды. Зерттеуде келесі диагностикалық әдістер қолданылды: сауалнама әдістемесі-сауалнама:" спортшының жеке басының құрылымындағы жеңу құбылысы "(ретроспективті сауалнама), спортшылардың өміріндегі шектеулерді,

кедергілер мен тыйымдарды еңсеру құбылысын зерттеуге бағытталған, шектеулерді, кедергілер мен тыйымдарды психосемантикалық талдау, мазмұнды талдау әдісі, "құндылық" пен "құндылық" арақатынасының деңгейі " әдісі. "қол жетімділік "әр түрлі өмірлік салаларда" Е.Б. Фанталова, өмірлік бағдарлар сынағы (SGO), Джеймс Крумбо мен Леонард Махоликтің "өмірдегі мақсат" тестінің бейімделген нұсқасы (Purpose-in-life Test, PIL), SACS сауалнамасы (Hobfoll et al., 19).

### Негізгі ережелер

Қазіргі уақытта ерік (жеңу) мәселесін зерттеу, жеңу процесінің мәнін түсіну, Еріктің құрылымдық-динамикалық сипаттамаларын және жеңу феноменологиясының ерекшеліктерін түсіндіру басқа терминологияны қажет етеді. Шетелдік психологиялық әдебиеттерде жеңу құбылысын түсіндіру coping-behavior (жеңу, жеңу), ассертивті (сенімді, тәуелсіз және табанды) әрекеттермен, Кедергі мен сәтсіздік жағдайындағы әрекеттерді бақылаумен (бақылау) және психо-қорғаныс мінез-құлық стратегияларымен (репрессия, рационализация, сублимация және басқалар) байланысты.

"Жеңу" ұғымын тұжырымдамалау қажеттілігі С. Л. Рубинштейннің диалектикалық психологиясының идеяларына [10], л. Н. Гумилевтің құмарлық теориясына [2], я. Козелецкийдің трансгрессивті тұлға теориясының заманауи идеяларына [15], Р. х. Шакуровтың кедергілерін еңсеру функциялары туралы психологиялық идеяларға [16], В. А. Бодровтың күйзелісін жеңуге негізделген [2], Л. А. Китаев-Смыка [3], С. К. Нартова-Бочавер [8], Тулчинский мен В. Тарнердің лиминалдылық тұжырымдамасында [13], С. М. Маддидің өміршеңдік моделінде [17] және Д. А. Леонтьевте [6], Э. С. Бауэрдің тірі жүйелерінің тұрақты тепе-теңсіздігі принципінде [1], В. А. Петровскийдің белсенділігі мен трансфиниттік психологиясының ситуациялық теориясының идеяларына [9], б. д. Элькониннің психикалық даму идеяларына [15], и. Пригожиннің тепе-теңдік емес жүйелер теориясына [10], м.Ш. Магомед-Эминовтың экстремалды құбылысының рөлі туралы білімге [7] және В. Н. Томалинцев [12], г. в. Курдюмовтың кибернетикалық идеяларында [5] және басқа авторлардың зерттеулерінде.

Ерік мәселесіне негізгі тәсілдерді қысқаша талдау (жеңу ретінде) ғылыми-зерттеу жұмыстарында психикалық белсенділіктің детерминанты ретінде "кедергілерді", "кедергілерді", "тыйымдарды" және "шектеулерді" зерттеу міндеті қойылмаған деген қорытынды жасауға мүмкіндік береді. Негізінде, жеңу құбылысының сипаттамасы және оның қолданыстағы тұжырымдамалар шеңберіндегі адамның психикалық дамуындағы рөлі ұсынылмайды. Спортшының спорттық өмірінде кездесетін қайшылықтар оның санасында кең ауқымда ұсынылуы мүмкін екенін мойындау керек: дағдарыстар, қақтығыстар, стресстер, кедергілер, кедергілер және басқа шектеулер түрінде. Әрбір осындай қарама – қайшылықтың адам санасында төрт жағы бар-когнитивті, аффективті, мотивациялық және мінез-құлық. Бұл қарама-қайшылықтардың танымдық жағы сұрақтар, міндеттер, проблемалар,

кателіктер, сәтсіздіктер, жеңілістер түрінде жүзеге асырылуы мүмкін. Олардың жалпы белгісі-белгісіздік. Аффективті жағы тәжірибе, алаңдаушылық, қорқыныш, қорқыныш, алаңдаушылық және т.б. түрінде ұсынылуы мүмкін. Қарама-қайшылықтардың мотивациялық жағы ұмтылыстар, тартымдылықтар, тілектер, тілектер, мүдделер, сенімдер түрінде ұсынылған. Мұнда жалпы белгі – қажеттілік, тапшылық, кемшілік. Қарама – қайшылықтардың физикалық жағы әр түрлі кедергілер, кедергілер, кеңістіктік-уақыттық шектеулер түрінде болуы мүмкін. Олардың белгісі-шектеу, шекара.

Осылайша, белгісіздіктің, қауіптің, қажеттіліктің және шектеулердің болуы адамның психикалық белсенділігін арттыру түрінде көрінетін жеңу құбылысының өзектілігінің шарты мен көрсеткіші болып табылады. Жеңу процесінің нәтижесінде орындалатын қызметті реттеу деңгейі артады, қызметтің энергетикалық әлеуеті қалыптасады және күшейтіледі. Мұны а.а. Ухтомскийдің еңбектерінде ұсынылған психофизиология тұрғысынан түсіндіруге болады, ол организм энергияны ортадан "сүйрейді", оны өзіне жинақтайды және осылайша зарядтайды деп жазды. Гомеостатикалық көзқарас тұрғысынан шектеулер, кедергілер, кедергілер мен тыйымдарға тап болған кезде энергия тек жұмсалады.

Мұндай түсіндірудегі кедергілер спортшылардың спорттық мотивтерін, оларды жеңуге байланысты тілектері мен қажеттіліктерін қалыптастыра алады. Сонымен қатар, спортшының жеке басындағы мотивациялық құрылымның өзгеруі күрделі және динамикалық. Біріншіден, кедергілер оны жеңуге мотивация қалыптастырады. Екіншіден, кедергілер қызметті жүзеге асыруға бағытталған бұрыннан бар мотивацияны күшейтеді. Үшіншіден, қызметті тоқтатуға бағытталған мотив пайда болады, қалыптасады және күшейтеді, бұл өз кезегінде мотивтердің күресін қоздырады. Когнитивті, эмоционалды және мінез-құлық құрылымдары белсендіріледі. Біздің контекстімізде-когнитивті тосқауыл "белгісіздік" ақпараттық процестерді анықтайды, эмоционалды тосқауыл "қауіп" тәжірибе процестерін белсендіреді, ал физикалық тосқауыл ("кедергі", "кедергі", "шектеу") мінез-құлық әрекеттерін тудырады.

### **Қорытынды**

Зерттеу нәтижелері күресу стратегиялары әртүрлі және көп мағыналы және спортшылардың тәжірибесіне, біліктілігіне және мамандануына қатысты өзіндік ерекшеліктері бар деген гипотезаны растады. Бұл психологиялық білім отандық спорттық жаттығулар теориясы мен әдістемесін дамыту, жас спорттық ауысымды тәрбиелеу үшін өте қажет күшті әдістемелік әлеуетке ие. Мінез-құлықты жеңудің стратегиялары, әдістері мен әдістері туралы ғылыми-практикалық білім, ең алдымен, жаттықтырушыларға жауапты жарыстарға тікелей дайындық кезеңінде білікті спортшылармен жеке тәрбие және жаттығу жұмыстарын педагогикалық тұрғыдан сәтті ұйымдастыру үшін қажет. Бірақ бұл зерттеулердің нәтижелері спорт психологтарына спорттық акмеологияны жеңімпаз спортшының жеке басы туралы ғылым ретінде дамыту үшін қажет.

Алынған мазмұнды талдау деректерін біріктіру нәтижесінде біз келесі жалпыланған ерік сипаттамасын алдық: "ерік – бұл шектеулерді жеңуге бағытталған мотивтерде бейнеленген, процессуалдық компоненті бар, адамның мінез-құлқымен тығыз байланысты, айқын күш компонентіне ие, реттеу процесін жүзеге асырады және бостандыққа деген ұмтылысты өзектендіреді".

Алынған эмпирикалық деректерді талдай отырып, позитивті мотивация спортшыларының "аулақ болу мотивациясынан" айтарлықтай артықшылығы атап өтілді (25 е.с. қатысты 69 шот бірлігі (е. с.)). Екінші маңызды факт-жеңуге деген ұмтылыс тәуелсіз мотивация түрінде пайда болады, оны "жеңу мотивациясы" деп сипаттауға болады (17 е.с.). Осылайша, біз шектеулер, кедергілер, стресстер, қақтығыстар, дағдарыстар мен кедергілер өзін-өзі анықтау функциясын орындайды және басқа мотивтердің белсенділігін анықтайды деген гипотезаны растадық.

Спортшылардың санасында еңсеру жағдайында қарама-қайшы процестер белсендіріліп, позитивті ойлардың Үстемдігі аясында сәтсіздік, жеңіліс, сәттілік туралы және басқалар туралы жағымсыз ойлар белсенді түрде ұсынылатыны белгілі болды. Бұл процестер жауапкершілік процестерін қалыптастырады және жеке динамиканы, атап айтқанда өзін-өзі бағалауды белсендіреді.

Біз "бас тарту стратегиясы" (9 е. с.), "физиологиялық аспект": "көз жасы" (8 е. с.), "ауырсыну аспектісі" (7 Е. С.) және "емдеу аспектісі" (8 е. с.) кіретін "құрбандық стратегиясына" (32 е. с.) біріктірілген көптеген деректерді бөлдік. е.с.). "Ассертивті стратегия" (17 е. с.), "шыдамдылық стратегиясы" (13 е. с.), "болдырмау стратегиясы" (12 е. с.), "коммуникативтік стратегия" (10 е. с.), "стеникалық стратегия" (8 е. с.), "өзін-өзі жеңу" (6 Е.С.) және "оқу Стратегиясы" (6 Е. С.).

Зерттеу көрсеткендей, жеңу құбылысы спортшының іс-әрекетіндегі негізгі психикалық құбылыс болып табылады, оның білімі ерік мәселесін жаңа қырынан жеңу процесі ретінде жаңа тұрғыдан талдауға және әртүрлі бәсекелестік стресстерді, спорттық қақтығыстарды, спорттық мансап дағдарыстарын жеңу үшін білімді, дағдыларды және дағдыларды тиімдірек қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Белгілі болғандай, экстремалды спорттық жағдайларда спортшылар көбінесе "рационализация" (54,3 ұпай) сияқты психо-қорғаныс стратегиясын қолданады. Айта кету керек, бұл Әдістемедегі "рационализация" күрделі білімге ие және "интеллектуализация" мен "сублимацияны" қамтиды. Осы мінез-құлық әдістерінің семантикалық мәнін ескере отырып, олардың жағымды жақтарын атап өтуге болады. Яғни, сыни спорттық жағдайларды жеңу процесінде "рационализацияны" қолдану интеллект пен шығармашылықтың дамуына ықпал етеді.

Жеңудің ассертивті моделіне ерекше назар аудару керек, өйткені дәл осы жеңу стратегиясы ең тиімді болып табылады және жеңу процесінің маңызды

рөлін көрсетеді. Сенімді (ассертивті) мінез-құлық сыни спорттық жағдайда өзін-өзі таңдау және бақылау мүмкіндігін арттырады, табандылықты, белсенділікті, әлеуметтік фокусты, өзіне деген сенімділікті қамтиды. Спортшылардың мінез-құлқының бұл ассертивті моделі қолдану жиілігі бойынша 3-ші орында.

Спорттағы стресстік, жанжалды және дағдарыстық жағдайларды жеңудің стратегиялары мен тәсілдерін талдай отырып, спортшылар "шындықтан тыс жеңу" (57,1 балл), "өзін-өзі өзгерту" (55,0 балл) және "ұтымды әрекеттер" (54,2 балл) қолдануды тандайды. "Шындықтан тыс күресу" стратегиясын қолдану ештеңені өзгерту мүмкін емес дағдарыстық, тығырыққа тірелген спорттық жағдайларды жеңуге бағытталған. Бұл үмітсіз жағдайларда спортшылар уақытты армандайды, жоғары күшке сенеді, жаңа сенімге ие болады, жақсы уақытты армандайды, басқаша айтқанда, Білім нақты спорттық жағдайдан тыс күш алады.

"Өзін-өзі өзгерту" стратегиясын ең жағымды деп санау керек, өйткені бұл спорттағы жанжалды және дағдарыстық жағдайды жеңу нәтижесінде спортшының жеке басының дамуында, шығармашылыққа серпін беруде, жақсы жаққа өзгеруде, өзі туралы жаңа білімнің пайда болуында, құндылықтарын қайта қарауда, жаңа дағдылар мен дағдыларды оқытуда көрінеді.

Психопротекторлық мінез-құлық стратегияларының ішінде жеңіл атлеттер "рационализация", "өтемақы", "теріске шығару", "ассертивті әрекеттер", "әлеуметтік байланысқа түсу" және "әлеуметтік қолдауды іздеу", "шындықтан тыс жеңу", "ұтымды әрекеттер" және "өзін-өзі өзгерту" басым. Гимнасттар үшін "проекция", "өтемақы", "рационализация" және "регрессияның" жоғары көрсеткіштері байқалды. Олар "өзін-өзі өзгерту", "шындықтан тыс жеңу" және "алаңдаушылық" шкаласы бойынша ең жоғары көрсеткіштерге ие. Баскетболшылардың психологиялық ерекшеліктерін талдау "рационализация", "теріске шығару" және "әлеуметтік байланысқа түсудің" жоғары көрсеткіштеріне назар аударуға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, "табандылықтың", "шындықтан тыс жеңудің" және "эмоцияны басқарудың" айтарлықтай таралуын атап өтуге болады. Боксшыларды жеңу тәсілдерінің құрылымында "проекцияны" (58,2 балл), "ассертивтік іс-қимылдар" (25,0 балл), "эмоцияларды бақылау" (57,0 балл), "тежеу" (50,0 балл) және "әлеуметтік оқшаулау" бойынша ең жоғары көрсеткіштерді атап өту қажет (суретті қараңыз.9,10,11).

Спорттық шеберлік деңгейінің жоғарылауы ОHS қолданудың төмендеуіне әкеледі. Спорт шеберлерінде бұл біршама төмен. Еңсеру стратегияларының құрылымында бірінші разрядтаушыларда "теріске шығару" және "репрессия" басым. SMS-те "проекция", "өтемақы" және "рационализация" басым. "Регрессия" MC-да айқынырақ. Бірінші разрядтаушыларда "агрессивті әрекеттер" біршама басым. "Ассертивті әрекеттер", "сақтық әрекеттері" және "манипуляциялық әрекеттер" SMS-те шамалы басым. MC үшін "әлеуметтік байланысқа түсу" және "әлеуметтік қолдауды іздеу" әдеттегідей. Сонымен қатар,

МС "өзін-өзі өзгерту" (64,9 балл), "шындықтан тыс жеңу" (60,3 балл) және "ұтымды әрекеттер" (58,9 балл) стратегиясын барынша қарқынды қолданады.

Сонымен, спортшылардың барлық үш тобының мінез-құлықты жеңу стратегиясын таңдаудағы біріктіретін критерийі - "теріске шығару". Спортшы үшін "теріске шығару" жағымсыз ақпараттан аулақ болуға мүмкіндік береді, бұл жағымды имиджді бұзады, мазасыз ақпараттан оқшауланады. Осылайша, спортшы жеңіліс, сәтсіздік туралы ойларды жоққа шығарады. Қауіпті ақпаратты бағалау зейіннің қайта құрылуына әкеледі және оны кейінгі өңдеуден толығымен алып тастайды. Спортшы жаңа мәліметтерден оқшауланған сияқты немесе олар жоқ деп есептеп, оларды байқамайды. Еркектерде "теріске шығару" көрсеткіштері әйелдерге қарағанда жоғары. Айта кету керек, спорт шеберлері "теріске шығарудың" ең жоғары көрсеткіштеріне ие.

"Теріске шығару" көрсеткішінің өмірлік бағдарлау көрсеткіштерімен тәуелділігін зерттей отырып, LK-мен ( $r=0,30$ ,  $p \leq 0,01$  кезінде) оң байланыс анықталды, яғни "теріске шығару" спортшының жеке басының "өзіндік тұжырымдамасының" ішкі құрылымын дамытуға ықпал етеді. Студент-спортшылар үшін "теріске шығару" стратегиясы маңызды оң рөл атқарады және спорттық шеберліктің өсуіне ықпал етеді. Еркектерде "теріске шығару" айқынырақ. "Теріске шығару" сенімділік пен табандылықты дамытуға, жеке құрылымды дамытуға, мейірімділікке, кәсіпкерлікке, таным мен шығармашылыққа ықпал етеді.

## Әдебиет

1. Бауэр, Э. С. Теориялық биология / Э. С. Бауэр. – М. - Л.: басылым. ВИАМ, 1935. – 206 б.
2. Бодров В. А. психологиялық стресс: даму және жеңу. Мәскеу: Per Se, 2006.
3. Гумилев Л.Н. Этносфера. Адамдар тарихы және табиғат тарихы / Л.Н. Гумилев. - М.: Экопрос, 1993. – 497 б.
4. Китаев-Смсык, Л. А. сана және стресс: Шығармашылық. Жеңу. Жану. Невроз. - М.: Мағынасы, 2015. - 768 б.
5. Курдюмов, г.в. шиеленіскен режимдер. Идеяның эволюциясы: күрделі құрылымдардың коэволюция заңдары / г. в. Курдюмов Б. Е. Патон, г. н. Флеров. – М.: Ғылым. 1998. – 255 б.
6. Леонтьев Д. А. Жеке әлеует. Құрылымы және диагностикасы / Д. А. Леонтьев. Авторлық ұжым: А. Ж. Аверина, Л. А. Александрова, и. А. Васильев, Т. О. Гордеева, А. и. Гусев, О. Е. Дергачева, г. в. Иванченко, Е. Р. Калитеевская, М. в. Курганская, А. А. Лебедева, Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Мандрикова, О. в. Митина, Е. Н. Осин, А. В. Плотникова, Е. И. Әңгімеова, А. Х. Фам, С.А. Шапкин. [Электрондық ресурс] // М. "сезім" баспасы, 2011. - 675 с
7. Магомед-Эминов М. Ш., экстремалды құбылыс / М. Ш. Магомед-Эминов. - 2-ші басылым. - М.: психоаналитикалық қауымдастық, 2008. – 218 б.

8. Нартова-Бочавер с.к. тұлға психологиясы ұғымдар жүйесіндегі "мінез-құлықты көшіру" / С. К. Нартова-Бочавер // психологиялық журнал. – 1997. – №5. 18-20.
9. Петровский в.а. жағдайдағы адам. - М.: Мағынасы, 2010.
10. Пригожин и.тұрақсыздық философиясы// сұрақ. философия. – 1991. – № 6. - Б. 46-52.
11. Рубинштейн С. Л. жалпы психология мәселелері / С. Л. Рубинштейн. – М., 1976. – 416 б. 12.Томалинцев, В. Н. экстремалды Ресей: даму болжамы / В. Н. Томалинцев. - Санкт-Петербург.: "Отан" Қоры, 2007. – 288 б.
- 13.Тулчинский г. л. адамнан кейінгі персонология. Бостандық пен ұтымдылықтың жаңа перспективалары / г. л. Тулчинский. - Санкт-Петербург. 2002.
14. Шакуров Р. х. категория ретіндегі тосқауыл және оның қызметтегі рөлі / Р. х. Шакуров. - Психология мәселелері. – 2001. – № 1. - 3-18 Б.
15. Эльконин б. д. даму психологиясына кіріспе ( л. с. Выготскийдің мәдени-тарихи теориясының дәстүрінде) / Б.Д. Эльконин. – М.: Тривола, 1994. – 168 б.
16. Kozielcki J.: Konceptja transgresyjna czlowieka / J.Kozielcki. – PWN, Warszawa 1987, p.10. 17. Maddi S. Creating Meaning Through making Decisions // the human Search for Meaning / P. T. P. Wong, P. S. Fry (EDS.) Mahwah (NJ): Lawrence Erlbaum, 1998. P. 1-25.

\*\*\*\*\*

## **АЛМАУ САБАҚТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӘДІСТЕМЕЛІК МОТОАТЫҚТАР БРИГАДАСЫНЫҢ ӘСКЕРІ ҚЫЗМЕТКЕРЛЕРІМЕН АЛҒАШҚЫ ТАУ ЖАЙЫНДАУ ЖҰМЫСЫНДА (ТАУ)**

**Хакаю Д.В.**

*курсант 7 учебной роты 4 учебного батальона, младший сержант*

**Мульдиов Р.Т.**

*преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, магистр, майор*

*Аннотация: Мақалада бөлімшелердің жауынгерлік даярлығы кезінде оқу бөлімшелерін оқытуға арналған бастапқы тауға шығу дайындығы шеңберінде жартасқа өрмелеу сабақтарын ұйымдастыру мен өткізу әдістемесі негізделеді.*

*Түйінді сөздер: тауға дайындық, жартасқа өрмелеу, физикалық дайындық, жауынгерлік дайындық, тұрақтылық, әскери қызметкерлерге қойылатын нақты талаптар.*

*Аннотация. В статье обосновано организация и методика проведения занятий по скалолазанию в рамках начальной горной подготовки для обучения учебных подразделений ходе боевой подготовки подразделений.*

Ключевые слова: *горная подготовка, скалолазание, физическая готовность, боевая подготовка, устойчивость, специфические требования к военнослужащим.*

### **Кіріспе**

Әскерлердің жауынгерлік әзірлігін арттыру – Қазақстанда жүргізіліп жатқан әскери реформаның негізгі басымдықтарының бірі. Жауынгерлік іс-қимылдарды жүргізуді талдау жауынгерлік және жауынгерлік даярлық іс-шараларына, сондай-ақ әскери қызметшілердің дене қасиеттері мен моторикасының даму деңгейіне қойылатын талаптардың айтарлықтай жоғарылауы туралы қорытынды жасауға мүмкіндік береді. Себебі, қазіргі заманғы ұрыс қимылдары ұрысқа жоғары талаптар қояды. Осыған байланысты жауынгерлік даярлыққа қойылатын талаптар артып келеді, тиісінше, әскери қызметшілердің жеке дағдылары мен дағдыларын дамыту мен жетілдіруге қойылатын талаптар да артуда. [2].

Жеке құрамды таулы жердің белгісіз аймақтарына көшірумен жүргізілген ауқымды оқу-жаттығулар тәжірибесі таулы аймақтарда орналасқан бөлімшелердің арнайы дайындықсыз табысты жұмыс істей алмайтынын көрсетті. Осылайша, оқу жүйесінде арнайы дайындығы жоқ осы аймақтарда қызмет ететін әскери қызметшілерді сапалы дайындау жеткілікті тиімді емес. [1].

### **Негізгі ережелер**

Тау бөлімдерінің әскери қызметшілерін тауға дайындау жүйесінде жартасқа өрмелеу маңызды орын алады. Жартасқа өрмелеу – жеке құрамды жан-жақты дене шынықтыру мен шындаудың тиімді құралы. Тауға өрмелеу дағдыларын меңгеру күш пен жылдамдыққа төзімділік, күш, ептілік, батылдық пен табандылық, ұжымшылдық сезімін тәрбиелеу сияқты қасиеттерді дамытуға ықпал етеді. Өз кезегінде, Қазақстан Республикасының Қарулы Күштерінде құзға өрмелеу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу бойынша ұсыныстардың саны өте аз. [3].

Екінші дүниежүзілік соғыс тәжірибесінен белгілі бір тұжырымдар жасауға болады, әскери кадрларды таудағы іс-қимылдарға дайындау жүргізілді, бірақ ол жеткіліксіз болды. Құжаттарды талдау соғыс уақытында құзға өрмелеу жаттығуларының қарапайымнан күрделіге қарай жүргізілгенін көрсетеді. Жауынгерлер тау бөктеріндегі күрделі емес жерлерде жаттығып, анда-санда ғана асулардан өтіп, шыңдарға көтерілді. Рас, ол кезде альпинизм армияда кеңінен дамыды, бірақ негізінен ол таза спорттық сипатта болды. Бірақ таулы жаяу әскер құрамаларының тау дайындығы, шын мәнінде, жауынгерлік дайындықтың маңызды элементтерінің бірі болып табылады. Бұл тау бөктерінде де, асуларда да, шыңдарда да ұрысты сәтті өткізу үшін қажет. Бағдарлау, барлау, әртүрлі қару түрлерін қолдану, ату ережелерінің өзі - таудағы мұның бәрінің өзіндік ерекшеліктері бар. Тауларды білу табиғи



қауіптерден: аяздан, қар көшкінінен, тас құлауынан, жабық жарықтардан болатын шығындарды азайтуға мүмкіндік береді. Қысқы жағдайда таудағы әрекеттер әсіресе қиын. Табысқа жету үшін тау құрамаларының жеке құрамына жетіспейтін белгілі бір дағдыларды меңгеру қажет.

Тауда жұмыс істейтін әскери қызметшілерді дайындау көптеген элементтерді қамтиды, олардың бірі - альпинизм жаттығулары және бұл элементте оқыту қазіргі заманғы техникаға қарамастан, тастардың құлауы мен қар көшкінінен өлім қаупі тіпті оқу-жаттығудан шығу кезінде де сақталуда ерекше орын алады [2].

Альпинизм дағдылары жартасты жерлерде сенімді жұмыс істеуге, таулы жердің ең қиын бөліктерінде жауынгерлік тиімділік пен бөлімшелердің маневрлік қабілетін сақтауға мүмкіндік береді.

Сонымен қатар, жартасқа өрмелеу әскери қызметкерлердің физикалық қасиеттерін сақтау мен дамытудың тамаша тәсілі екенін атап өткен жөн. Жасанды жартасты жерлерде сабақтар, табиғи рельефте жүйелі түрде жаттығуға мүмкіндік болмаған жағдайда өрмелеу дағдыларын дамытады. Бұл ретте дене шынықтыру сабағында әртүрлілік үшін өрмелеп жүргендер аз емес.

Қазіргі уақытта еліміздің көптеген өңірлерінде бұл спорт түрімен айналысуға қолайлы жағдайлар жасалған, көптеген көмекші құрал-жабдықтар мен спорттық құрал-жабдықтар жасалған, бұл оны қолжетімді, қызықты және қызықты етеді.

Жартаста өрмелеу, басқа спорт түрлері сияқты, бүкіл денені дамытады: (өйткені өрмелеуге барлық дерлік бұлшық ет топтары қатысады) қозғалыстардың координациясы, икемділігі, пластикасы, сонымен қатар құзға өрмелеу биіктіктер алдында сенімділік сезімін оятатынын атап өткен жөн. Үнемі өрмелеу қолдар мен аяқтар дірілдеген белгісіз, дәл емес және қауіпті қозғалыстарды азайтуға көмектеседі, тепе-теңдік сезімін және оны сақтау тәсілдерін дамытады [4].

Сонымен, таулы аймақтардағы мамандарды іс-әрекетке дайындау тәсілі және жан-жақты дамытуға арналған спорт түрі ретінде құзға өрмелеу таулы жаттығулардың маңызды элементі болып табылады деген қорытынды жасауға болады.

Жартаста өрмелеуді оқыту процесінде жаттығулардың келесі түрлері қолданылады: физикалық, техникалық, тактикалық, моральдық-психологиялық және теориялық. Оқытудың барлық осы аспектілері бір-бірімен тығыз байланысты және сонымен бірге мазмұны бойынша бір-бірінен айтарлықтай ерекшеленеді.

Дене шынықтыру негізінен оқушының дене қасиеттерін дамытуға, денсаулығын нығайтуға және дене шынықтыруға бағытталған. Ол жалпы дайындық және арнайы болып бөлінеді.

Теориялық дайындық жалпы және арнайы білімді меңгеруге, тәрбиелеу мен оқытудың негізгі принциптерін меңгеруге бағытталған және кең ауқымды мәселелерді қамтиды: физиология, биомеханика, тарих, психология, дәрігерлік бақылау, педагогика және т.б.

Техникалық дайындық жартасты жерлерде қозғалыстың барлық әдістерін жетілдіру мақсатында жүргізіледі; жағдайларға байланысты шебер ұтымды қозғалыс үшін қажетті қозғалыстардың техникалық арсеналын зерделеу; спорттық нәтижелерге қол жеткізуде олардың дене қабілеттерін дұрыс пайдалану.

Жалпы дене шынықтыру жалпы дамудың жақсаруын және негізгі дене қасиеттерінің деңгейінің жоғарылауын қамтамасыз етеді. Ол студенттің функционалдық мүмкіндіктерін кеңейту үшін алғышарттарды жасайды, спорттық нәтижелердің тұрақты өсуін қамтамасыз етеді, қалпына келтіру процестерін жылдамдатуға және шамадан тыс жұмыстың басталуына жол бермейді.

Жалпы дене шынықтырудың құралдары – жүру, жүгіру, гимнастикалық жаттығулар, әртүрлі спорт түрлері, еңбек процестері.

Арнайы дене шынықтыру жаттығулары белгілі бір жаттығуды орындау үшін қажетті физикалық қасиеттер мен қозғалыс дағдыларын дамытуға бағытталған: төзімділік [4].

Тактикалық дайындық теориялық және практикалық бөлімдерден тұрады. Тәжірибелік дағдылар мен дағдылар жаттығу кезінде және әртүрлі көлемдегі жарыстарға қатысу кезінде қалыптасады.

Жалпы, тағылымдамадан өтушінің тактикалық шеберлігі маршрутты өту бойынша жоспарланған жоспарды орындауға мүмкіндік беретін білім, білік және дағдыдан тұрады. Тактикалық шеберлік өзгерген жағдайларға байланысты тез арада жағдайды бағалап, жеңіске жету немесе жоғары нәтижеге жету үшін қажетті дұрыс шешім қабылдау қабілетінде көрінеді [1].

Тактикалық дайындық өзгермелі жағдайларға байланысты күрделілігі әртүрлі маршруттарды өту бойынша білім, білік және дағдыларды жетілдіруге бағытталған.

Моральдық-еріктік (психологиялық) дайындық – жоғары адамгершілік қасиеттерді, ауыр жүктерді көтеруге, қиын қолайсыз жағдайларда жеңіске жету үшін күресуге дайындықты қалыптастыруға бағытталған шаралар кешені.

Психологиялық дайындық кез келген нақты жарыстар мен олардағы қойылымдарға дайындық, қиын жолдардан өту, жеңіс үшін соңына дейін табандылықпен күресуге дайын болу, жеңіске деген сенімді арттыруда жоғары және тұрақты психологиялық көзқарастарды (тұрақты жаттығулар) қалыптастыру арқылы жүзеге асырылады.

Оқыту құралдары – әскери қызметшілердің физикалық жағдайын жақсарту үшін қолданылатын қозғалыстар мен әрекеттер, сондай-ақ адам жасаған объектілер және оқу ақпаратын тасымалдаушылар және оқытушының (оқушылардың) іс-әрекетінің құралы ретінде оқу процесінде пайдаланылатын табиғи сипаттағы объектілер. оқыту, тәрбиелеу және дамыту мақсаттарына жету.

Оқыту құралдары мұғалімнің (нұсқаушының) қызметімен қатар оқу процесінің маңызды құрамдас бөлігі және кез келген оқу орнының оқу-

материалдық базасының элементі болып табылады. Оқу-тәрбие процесінің құрамдас бөлігі бола отырып, оқу құралдары оның барлық басқа компоненттеріне – мақсаттарына, мазмұнына, формаларына, әдістеріне үлкен әсер етеді.

Әрбір оқушы белгілі бір жеке ерекшеліктерімен ерекшеленеді, сондықтан бірдей оқу құралдарын пайдаланудың тиімділігі бірдей болмауы мүмкін. Тыңдаушылар ерекшеліктерін тани білу және курсанттың жеке ерекшеліктеріне неғұрлым дәл сәйкес келетін оқу құралдарының белгілі бір комбинациясын таңдай білу жеке оқу сабағын да, жалпы оқу процесін де дұрыс құрудың негізгі сәттерінің бірі болып табылады.

Барлық оқу құралдарын шартты түрде негізгі және көмекші деп бөлуге болады.

Олардың негізгілеріне мыналар жатады:

- Қажетті қасиеттерді, дағдылар мен дағдыларды дамытуға бағытталған жаттығулар;
- Жаттықтырушылар мен спорттық жабдықтар (саусақ тақталары, кампус тақталары, гимнастикалық жабдықтар, өрмелеу қабырғасы, спорттық құрал-жабдықтар және т.б.).

Көмекшілерге мыналар жатады:

- Баспа (оқулықтар мен оқу құралдары, оқу кітаптары, жұмыс дәптері, үлестірмелі материалдар және т.б.);
- Аудиовизуалды (слайдтар, цифрлық тасымалдағыштағы оқу фильмдері);
- Көрнекі планар (плакаттар, қабырға иллюстрациялары) [3].

### **Қорытынды**

Әрбір тыңдаушы белгілі бір жеке ерекшеліктерімен ерекшеленеді, сондықтан тыңдаушылардың ерекшеліктерін тану және жауынгердің жеке ерекшеліктеріне барынша сәйкес келетін оқу құралдарының белгілі бір комбинациясын таңдау қажет.

Жартасқа өрмелеу мамандарды таулы аймақтардағы іс-әрекетке дайындау тәсілі және жан-жақты дамытуға арналған спорт түрі ретінде тауға дайындықтың маңызды элементі екені сөзсіз.

Деректерді талдау стендтерде жаттығу (кампус бортында және саусақ тақтасы), алаңдағы өрмелеу және басқа да өрмелеу түрлері (Flash, Redpoint, Headpointing, Trad) сияқты заманауи оқыту әдістерін қолданудың ең тиімді екенін анықтауға мүмкіндік берді. Табиғи жартасты рельеф болмаған кезде алғашқы тауға дайындық кезінде өрмелеу дағдыларын жеделдетіп қалыптастыру үшін тиімді.

Жартасқа өрмелеу негіздерін оқытудың заманауи әдістерін қолдануға негізделген тәрбие мен оқытудың әзірленген бағдарламасы оң нәтиже беруде.

Тау бригадасындағы алғашқы тауға дайындық бағдарламасына жартасқа өрмелеуді оқытудың заманауи әдістерін енгізу қажет.

## Әдебиет

1. Авдеев, И.А. Дене және тау дайындығы арқылы барлау бөлімшелерінің әскери қызметшілерінің жауынгерлік өзара іс-қимылын арттыру.: Дис. ... Педагогика ғылымдарының кандидаты / И.А. Авдеев. – Санкт-Петербург, 2012. – 169 б.
2. Миронов, В.В. Әскерлердің дене дайындығының теориясы мен ұйымы / В.В. Миронов. – Петербург: ВИФК, 2006. – 594 б.
3. Линн Хилл. Өрмелеу - менің еркіндігім: тік әлемдегі өмірім / Линн Хилл. Жеке басылым, 2012 - 12 б.
4. Хорст, Е. Жартасқа өрмелеу жаттығулары: нәтижелерді жақсартуға арналған толық нұсқаулық / Э. Хорст. - М.: Центрполиграф, 2012. - 64 б.

\*\*\*\*\*

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫҢ ПАЙДАСЫ ОНЫҢ БАСҚА ӘСКЕРЛЕРДІҢ ҚАРУЛЫ КҮШТЕРІНІҢ ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТШІЛЕРІНЕ ӘСЕРІ ЖӘНЕ ӘСКЕРИ ҚҰРАМАЛАР

**Жангулин Б.Е.**

*преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Академии  
Национальной гвардии, лейтенант.*

*Аннотация: Бұл мақалада әскери қызметшілердің физикалық қасиеттерін жақсарту және арттыру үшін жауынгерлік дайындыққа әсері, сондай-ақ болашақ әскери мамандарды тәрбиелеу, қоршаған құбылыстар мен процестерді жүйелі түсінуде қалыптастыру, әсіресе кәсіби қызмет процесінде қарастырылады.*

*Түйінді сөздер: дене шынықтыру, жауынгерлік, болашақ офицерлердің, физикалық дайындық, сабақтарды, нормативтік.*

Дене шынықтыру, "Қарулы Күштердегі дене шынықтыру жөніндегі нұсқаулықта" көрсетілгендей, әскери қызметшілердің оқу-жауынгерлік міндеттерін орындауға жауынгерлік әзірлігінің негізгі элементі және Қарулы Күштердің жауынгерлік қабілетін арттыру бағыттарының бірі болып табылады.

Әскери өнер-бұл құрлықта, теңізде және жерге жақын кеңістікте әскери (жауынгерлік) әрекеттерді дайындау мен жүргізудің теориясы мен практикасы, әскери істің ажырамас бөлігі. Әскери өнер теориясы - әскери ғылымның құрамдас бөлігі, оның басқа салаларымен тығыз байланыста стратегиялық және тактикалық байланыстарда қарулы күресті жүргізу заңдарын, нысандары мен тәсілдерін зерттейді [12].

Әскери өнердің негізгі құрамдас бөліктері тығыз органикалық бірлікте және өзара тәуелділікте болатын стратегия, операциялық өнер және тактика

болып табылады. Адамның әр саласының өзіндік тарихы бар, дене шынықтыру мен спорт ерекшелік емес. Жауынгерлік іс-қимылдарды және жалпы әскери істерді жүргізу тәсілдерін жетілдіре отырып, дене шынықтыру біртіндеп әскери қызметтің салыстырмалы түрде тәуелсіз бөліміне айналды. Уақыт өте келе қарулы күрестің құралдары мен әдістері өзгерді, олардың дамуымен бірге әскери адамдардың физикалық дайындығы, сондай-ақ осы процесті басқарудың құралдары мен әдістері өзгерді.

Дене шынықтыру тарихы-бұл адамның дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетінің баға жетпес тәжірибесі, әскери қызметшілердің көптеген ұрпақтарының дене шынықтыруды ұйымдастыру тәжірибесі, бұл қызықты фактілер, қоғамда болып жатқан құбылыстар мен процестердің мәнін түсіндіретін оқиғалар, жауынгерлердің физикалық жетілуіне бағытталған. Әскерлердің дене шынықтыру тарихын зерттеу үлкен білім беру және тәрбиелік мәнге ие.

Әскерлердің дене шынықтыру тарихының тәрбиелік мәні оның әскерлердің дене шынықтыру мамандары арасында кәсіби білімнің жинақталуына ықпал ететіндігінде, дене шынықтырудың рөлін, орны мен маңыздылығын, оның дене шынықтыру жүйесіндегі эволюциясын талдауға, оның даму тенденцияларын қарастыруға, әскери іс пен дене шынықтыру саласындағы өзгерістерге бағытталғандығын көрсетуге көмектеседі. Тарихтың тәрбиелік мәні әскерлердің дене шынықтыру дайындығы оның әскери білім беруді, адамгершілік тәрбиені ізгілендіруге және ізгілендіруге, отансүйгіштік пен Отан тарихына деген мақтаныш сезімін қалыптастыруға Жәрдемдесуінен тұрады.

Пәнді игеру мынадай жалпы мәдени және кәсіби құзыреттерді қалыптастыруға бағытталған: тарихи және әлеуметтік процестердің қозғаушы күштері мен заңдылықтарын түсіну, халықтардың тарихи мұралары мен мәдени дәстүрлеріне құрметпен және ұқыптылықпен қарау, олардың әлеуметтік және мәдени айырмашылықтарын толерантты қабылдау (ОК-4); өз кәсібінің әлеуметтік маңыздылығын, Мемлекеттік қызметтің мақсаты мен мағынасын түсіну, қызметтік-қолданбалы дене шынықтыру даярлығы, жеке тұлғаның, қоғамның және мемлекеттің мүдделерін қорғау саласындағы кәсіби қызметті орындауға. Жоғары уәждемеге ие болу қабілеті( ОК-5); Дене шынықтыру қоғамының, қызметтік-қолданбалы дене шынықтыру даярлығының әлеуметтік-экономикалық дамуының негізгі бағыттары мен перспективаларын айқындау қабілеті ғылыми және техникалық жетістіктерді, теориялық білімді өзінің кәсіби қызметінде қолдану (ҚӨК-3); қызметтік-қолданбалы дене шынықтыру даярлығы бойынша сабақтар өткізу барысында әскери қызметшілермен тәрбие жұмысын жүргізу қабілеті (КҚ-13).

Осылайша, болашақ офицерлердің дене шынықтыру және спорт мамандарының дене шынықтыру, дене шынықтыру және спорт тарихы мәселелерін зерделеуі:

- болашақ офицерлердің ой - өрісін кеңейтуге;
- білім алушыларда қоршаған орта құбылыстары мен процестерін,

әсіресе кәсіби қызмет процесінде жүйелі түсінуді қалыптастыруға;

- оқу жоспарының басқа оқу пәндерін игеру үшін базалық білімді қалыптастыруға мүмкіндік береді;

- Қарулы Күштерде дене шынықтыру, дене шынықтыру және спорт саласында болып жатқан процестер мен құбылыстардың мәнін барабар бағалау;

- дене шынықтыру, дене шынықтыру мен спортты дамытудың негізгі тенденциялары мен бағыттарын айқындау және болжау;

- қарулы күштерде дене шынықтыру мен спортты басқарудың (басқару, жоспарлау, ұйымдастыру, қамтамасыз ету, есепке алу және бақылау) оң тәжірибесін пайдалану;

- болашақ әскери дене шынықтыру және спорт мамандарын өткен мысалдармен тәрбиелеу.

### **Әскери ұйымдағы дене шынықтыру**

Дене шынықтыру және спорт әскерлердің жеке саласы емес, адамдардың күнделікті өмірінің бөлігі және жауынгерлерді жауынгерлік қызметке дербес даярлау болды. Физикалық дайындық пен спорт сонымен қатар ең жақсы және шебер жауынгерлерді анықтаудың, олардың өздеріне тең дәрежеде еңбек өтілін анықтаудың өлшемі болды.

Адам дене шынықтырудың өз қабілеттерін қолданудың жеке саласы ретінде маңыздылығын әлі түсінбеді және дене шынықтыруды жеке тұлға мен іс-әрекеттің жалпы мәдениетінің жеке саласы ретінде қабылдамады. Әскери істегі дене шынықтыру және спорт кешенді сипатта болды және жалпы жауынгерлік дайындық процесіне біріктірілді [ 24].

Поле даласындағы әскерлер неғұрлым күрделі жауынгерлік тәртіпке салынды, үнемі барлау жүргізілді, әртүрлі қару-жарақ пен әскер тектерінің (жаяу әскер, жергілікті атты әскер, стрелец және артиллерия) өзара іс-қимылы жолға қойылды. Тұрақты болуы керек оқыту мен тәрбиесіз мұны істеу мүмкін болмады. Отанды қорғауға милицияны едәуір тарту әскери істердің негіздеріне милицияны жаппай оқытуды қажет етті, оның негізгі бөлігі дене шынықтыру (гимнастика), семсерлесу (қоян-қолтықой), шерулер, кедергілерді еңсеру, су тосқауылдарын мәжбүрлеу әлі жеделдетілген қозғалыс, далалық гимнастика және әскери-қолданбалы жүзу деп аталмайды, бірақ қазірдің өзінде кешенді әскерлерді оқытуда бар және А. В. - ның кең танымал тіркестері бар. Суворова" жаттығуда қиын – жорықта оңай, жаттығуда оңай – жорықта қиын", сондықтан мәжбүрлі шерулер, шамамен шабуылдар, өзендерден өту, жүзу, барлық кедергілерді жеңу, барлық ауа-райында және түнде жаттығу, бір-біріне қарсы шабуылдар күнделікті жаттығулар, жауынгерлік дайындық бағдарламасына кірді. Арнайы бөлімшелердің әскери қызметшілеріне ерекше қасиеттерді сіңіру қажет. Олар төзімді, жылдам, епті болуы керек. Олар позицияны таңдай білуі, оны иемденуі, мылтықты тез тиеуі, нысанаға алуы және нысаналы атыс жүргізуі, қоян-қолтық ұрысты өз бетінше жүргізуі,

кедергілерді еңсеруі, шұңқырлардан, арықтардан секіруі, фашиналардан секіруі, баспалдақтармен қабырғаға өрмелеуі қажет болды. Бұл ретте, қозғалыс кезінде суық қарумен соққыларды тойтарып, нысаналы атыс жүргізу керек.

Атыс жаттығуларынан басқа, жаңа тактикалық ережелер сарбазға шанышқыны иеленуге жоғары талаптар қойды.

Қауіпсіздік шаралары өте маңызды:

а) гимнастикалық жаттығулар кезінде адамдардан тек салыстырмалы түрде дұрыстығы мен жетілдірілуін талап ету, өйткені олар адамдардың қосылуы мен табиғи қабілеттеріне байланысты, оларды осы Нұсқаулыққа кірмейтін жаттығуларды орындауға мәжбүрlemeу керек, алайда адамдар ешқандай күш пен қозғалыс жасамауы керек, олардың күштерінен асып түседі.

б) уақытша денсаулығы нашар болса, адамдарды сабақтан босатыңыз, ал қиын жаттығуларды орындау үшін оларды басқалардан кем болса да мәжбүрlemeңіз. Аурудан кейін әлсіздерді қарапайым сабақтарға тікелей кірісуге мәжбүрlemeңіз, бірақ біраз уақыт тұрыңыз дәрігер куәландырған денсаулығының тұрақты әлсіздігімен жетілдірілгенге дейін дайындық жаттығулары гимнастикадан толығымен босатылады.

в) жалпы сабақтарды қалыпты, бірақ мүмкін тұрақтылықпен өткізуге тырысыңыз; бұл жағдайда олар тек мақсатына жетеді және денсаулыққа пайдалы.

г) сабақтарды жаттығуларға бөлу кезінде оларды дененің әртүрлі бөліктерінің күш-жігерін қажет ететін жаттығулар бір-бірімен ауысып отыратындай етіп орналастырыңыз және бір мүшелердің әрекетіне негізделген бірнеше жаттығулар орындалмайды, осылайша кейбіреулер басқалардың шиеленісі кезінде демалады және дененің барлық бөліктері біркелкі дамиды.

д) кейбір

гигиеналық сақтық шараларын сақтаңыз: қатты суықта және ыстықта, ал сабақтар ашық ауада өткізілетін жерде - қолайсыз уақытта гимнастика сабақтарын өткізбеңіз.. Казармада және жалпы жабық ғимараттарда гимнастиканы үйрету кезінде ауаны мүмкіндігінше жиі жаңартыңыз.

е) мүмкіндігінше

гимнастикалық снарядтарды жиі және мұқият тексеріп отырыңыз және оларда түзетуді қажет ететіндердің барлығын дереу ауыстырыңыз немесе жөндеңіз. [61; 82].

### **Дене шынықтыруды материалдық қамтамасыз ету.**

Толыққанды материалдық базаны құру әскерлер мен әскери оқу орындарында дене тәрбиесінің жоғары деңгейін қамтамасыз ете алатын ұйымның маңызды элементі болды. Дене шынықтыруды материалдық қамтамасыз ету: - дене шынықтыруға үйрету үшін арнайы орындарды салу және жабдықтау; жергілікті жерде оқу сабақтарын, таңертеңгі гимнастиканы, ілеспе дене шынықтыру жаттығуларын өткізу үшін учаскелер мен

маршруттарды таңдау және дайындау; спорттық құрал-саймандармен қамтамасыз ету; оқу қаруын (макеттермен) және Мүкәммалды дайындау және дайындау. - Жауынгерлік даярлық тәжірибесі бөлімше мен бөлімде дене тәрбиесінің жоғары сапасын қамтамасыз ету үшін дене жаттығуларын үйрету үшін арнайы жабдықталған орындар, сондай-ақ қосалқы құрылыстар құрылуы тиіс екендігін айғақтады. - Гимнастика, жүзу, қоян-қолтық бо және жылжымалы және спорттық ойындар бойынша сабақтар өткізуге арналған спорттық ғимараттар мен орындардың құрылысы мен жабдықтары үлгілі және оқу бөлімдерінде оқу-материалдық база құру тәжірибесі негізінде әзірленген үлгі тізбеге сәйкес жүзеге асырылды. - Бөлімшелердің – роталар мен батальондардың жедел қозғалысы және жеңіл атлетика бөлімін оқытуды "тек далада немесе үлкен манеждерде" жүргізу ұсынылды. Тәжірибе көрсеткендей, әскери бөлімдердің жанында ілеспе маршрутты таңдау, дайындау және белгілеу орынды дене шынықтыру жаттығулары. Белсенді қызмет мерзімдерінің қысқаруына, әскери іс пен қару-жарактың күрделенуіне байланысты оқу уақыты сарбаздардың теориялық және техникалық дайындығының пайдасына қайта бөлінді.

Дене шынықтыру жаттығуларының уақытын толтыру үшін оны жол бойында, жаттығу орындарына барған кезде және кері қайту ұсынылады. "Күндізгі сабақтар үшін қашықтағы орындарды таңдау, - талап, - жаяу серуендеу тәжірибесі болуы керек".

Дене тәрбиесінің қажеттіліктері үшін шаңғы, гимнастика және басқа да спорттық мүліктерді сатып алуға, дене шынықтыру бойынша сапалы сабақ өткізуге ақшалай қаражат бөлінеді. Әскери техника мен қаруды сәтті игеру, ротаның (эскадрилья, батарея), полктің, кемнің тұрақты жауынгерлік дайындығын сақтау үшін олардың жеке құрамы басында әлдеқайда көп моральдық және физикалық күш жұмсауға мәжбүр болды. Ал адамдардың күшін қалпына келтіру, өздеріңіз білетіндей, олардың материалдық қамтамасыз етілуімен, күнделікті өмірді ұйымдастырумен және дене тәрбиесімен тығыз байланысты болды.

Әскери техника мен қаруды сәтті игеру, бөлімшелердің, әскери бөлімдердің тұрақты жауынгерлік дайындығын сақтау үшін мерзімді қызметтің жеке құрамы әлдеқайда көп моральдық және физикалық күш жұмсайды. Ал адамдардың күшін қалпына келтіру, өздеріңіз білетіндей, олардың материалдық қамтамасыз етілуімен, күнделікті өмірді ұйымдастырумен және дене тәрбиесімен тығыз байланысты.

Әскери қызметшілердің дене шынықтыру дайындығы мемлекетті қорғауда тұрған армияның жауынгерлік қабілетін нығайту және арттыру құралы болды.

Нормативтік құжаттарды талдай отырып, Қарулы Күштердегі дене шынықтыру мен спорттың заманауи жүйесінің негізін көруге болады. Дене шынықтырудың негізгі бөлімдері-қоян-қолтық Б, кедергілерді жеңу (далалық гимнастика), шаңғы жаттығулары, гимнастика және спорттық дайындық, жылдам қозғалыс (жүру, жүгіру), әскери-қолданбалы жүзу (жүзу және жүзу).



Мақсаты-жас толықтырудың жұмылдыру ресурсын қалыптастыру. Әскерлердің түрі мен түріне байланысты дене шынықтырудың арнайы бағыты пайда болады деп айтуға болады.

### Әдебиет

1. Үлкен кеңес энциклопедиясы. 30 томда 3-ші басылым. / ч.ред. А. М. Прохоров. - М.: Кеңес энциклопедиясы, 1969-1978 жж.
2. Әскери энциклопедия. 8 томдық. - Т.2 / ред. П. С. Грачева. – М.: Әскерилендірілген, 1994. – 554 Б.
3. Г.А. Потемкиннің қорықшыларын оқытуға арналған нұсқаулық. - Санкт-Петербург., 1788 – 134 б.
4. Миронов В.в. XIX–XX ғасырлар тоғысында Ресей әскерлері мен жоғары оқу орындарында гимнастиканың дамуы. // күш құрылымдарының физикалық және арнайы дайындығының өзекті мәселелері. – 2016. – № 4. – Б. 19-23. 38. Мстислав Владимирович батыл // Брок - гауз және Ефронның энциклопедиялық сөздігі: в 86 Т. - Т.
5. Мәскеу полкінің өмір күзетінде қысқы сабақтарды өткізуге арналған нұсқаулық. - Санкт-Петербург., 1894. – 18-20 б. 42. 1879 жылғы гимнастика әскерлерін оқытуға арналған нұсқаулар – Санкт-Петербург., 1906.
6. Трапезников С.А., Поярков А. А., Лопатин С. В., Оточкин В. В. Ресей Қарулы Күштеріндегі дене шынықтыру мен спорттың даму тарихы. Оқу құралы. Нормативтік-құқықтық актілер жинағы. / Ред. доктор пед. ғылымдар, проф. В. Л. Пашута. Кітап 2. - Санкт-Петербург.: РФ ҚМ, 241 "ВИФК" ФГКВУВО, 2018. – 300 б.
7. [Электрондық ресурс: [https://www.runivers.ru/vh/analitics\\_history.php](https://www.runivers.ru/vh/analitics_history.php). жүгінген күні: 12.08.2018]

\*\*\*\*\*

## ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДАҒЫ ҚАЗІРГІ ЗАМАНҒЫ МАМАНЫН ФИЛОСОФИЯЛЫҚ-МӘДЕНИЕТТІК ДАЙЫНДАУ

**Абильмажинов Б.**

*преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, старший сержант.*

Түйіндеме. Бұл мақалада дене шынықтыру және спорт саласындағы заманауи маманға қажетті рухани-адамгершілік қасиеттерді қалыптастыру үшін философия мен мәдениеттану ғылымының рөлі мен маңызын негіздеудің ғылыми-теориялық тәсілдері қарастырылады.

Түйінді сөздер: *философия, дене шынықтыру, мәдениеттану, дүниетаным, рухани құндылықтар, коммуникация, инкультурация, аксиология.*

### **Кіріспе**

Әртүрлі мамандықтағы әскери қызметшілер кең дүниетанымды (білімнің болуы: кәсіби, күнделікті және ғылыми), дүниенің даму заңдылықтарын көре білуді, адамдармен болып жатқан барлық нәрсенің мәнін түсінуді, мәні мен мақсатын түсінуді талап етеді. адамның іс-әрекеті, олардың осы дүниедегі орнын нақты анықтау. Дене шынықтыру және спорт қызметі саласындағы маманның біліктілігін арттыруда оның философиялық және мәдени дайындығына маңызды рөл беріледі. Философияны білу кәсіпқойға өз мамандығына (жеке тұлғаның әдістемелік мәдениетіне) жақсырақ бағыт-бағдар беру үшін және ең бастысы «өмірді оның барлық күрделілігімен, жан-жақтылығымен, сәйкессіздігімен түсіну үшін» қажет [4, б. 23]. Мұның бәрі адамның дүниетанымын құрайды.

Философиялық білім өте қатыгездікпен жүйеленген. Философия пәні И.Кант, Г.Гегель заманынан бері нақты айқындалған: философия – тарихи түрде бірте-бірте игерілетін әмбебап туралы білім: алдымен субтрактивті түрде, содан кейін құрылымдық және ең соңында концептуалды түрде.

Дүниетанымның басқа түрлеріне қарағанда философия теориялық деңгейде білім мазмұнын, дүние туралы жалпылама білімге жету жолдарын, адамдардың іс-әрекетінің мақсаттарын, құралдарын және сипатын анықтайтын принциптер мен идеалдарды негіздейді.

### **Негізгі бөлімі**

Педагогикалық жоғары оқу орындарында білім берудің мазмұны мен формаларының өзгеруі жалпы білім берудің жаңа талаптары мен міндеттеріне сай маман мұғалімді дайындау сапасын арттыруды талап етеді. Сондықтан дене шынықтыру және спорт саласының маманын даярлау жүйесін жетілдірудің негізгі бағыттарын негіздеу үшін бұл өзгерістерді әлеуметтік тапсырыс ретінде қарастырып, қазіргі даму кезеңінде мұғалімдерге қойылатын талаптарды тұжырымдау қажет. жалпы және педагогикалық білім.

Кеңес өкіметі жылдарында тарихи қалыптасқан жалпы білім берудің политехникалық бағыты «оқушылардың нақты қажеттіліктері, өмірлік практика талаптары және оқушылар алатын білім сипаты арасындағы» айтарлықтай алшақтыққа әкелді [2, б. 281]. Жалпы білім беретін мектептегі, жоғары оқу орнының білім мазмұнын айқындайтын үлгілік бағдарлама талаптарын талдау мынадай қорытынды жасауға негіз болады:

- негізгі білім беру бағыттарының пәндері табиғат, қоғам және адам биологиялық және әлеуметтік тіршілік иесі ретіндегі білімнің қалыптасуын қамтамасыз етеді;

- негізгі гуманитарлық пәндердің (тарих, орыс тілі, әдебиеті, қоғамтану және т.б.) мазмұнында жалпы мәдени білімнің жекелеген аспектілері «ерітілген»;

- білім беру саласы мен пәндерінің ешқайсысы дүниенің, мәдениет құбылысының тұтас бейнесін қалыптастыруды қамтамасыз етуге арналмаған және қамтамасыз етілмейді.

Студенттерге (студенттерге, курсанттарға, тыңдаушыларға) философиялық және мәдени білім берудің мақсаты – жастарды оқытылатын пән саласымен баурап алу, болмыстың бір түрі ретінде мәдениет (дене шынықтыру және спорт) туралы білімге тұрақты қызығушылықты қалыптастыру, адам мәдениетті жасаушы және жасаушы ретінде, мәдениеттің объективті өмір сүруінің әртүрлі формалары.

Философиялық-мәдениеттанулық білім беру оқу-тәрбие процесінің әрбір кезеңінде «әртүрлі оқу пәндерінің жалпы мәдени құрамдас бөлігін біріктіріп, қоғамның және өзінің жан-жақты және тұтас дамуын қамтамасыз етуге» бағытталған [1, б. 154] шынайы адамдық (мәдени) мінез-құлық пен іс-әрекеттің тәсілі ретінде.

Оқу іс-әрекетінің рөлін сезіну, тұлға қалыптасуының әрбір кезеңінде тәрбиенің маңызын түсіну философиялық-мәдени білім берудің бір қызметі болып табылады. Курсанттар мен студенттердің мәдениеттанулық санасының бейімделу функциялары барлық жалпы білім беретін пәндерді оқу барысында мәдени құбылыстарды саналы қабылдау деңгейінің бірте-бірте көтерілуі ретінде мәдени білім беру процесінің табиғатымен анықталады.

Мәдени құбылыстардың дамуымен мәдениет құндылықтары ретінде тұлғалық құндылықтар жүйесі қалыптасады. Философиялық-мәдени білім құндылықтар әлеміне жүйелі көзқарасты қамтамасыз етеді, материалдық, рухани және көркем мәдениет құбылыстарының құндылығы туралы түсінік қалыптастырады. «Мәдени құбылыстарға тұлғалық қатынасты қалыптастыруға бағытталған мәдени білім беру процесінің негізі ретінде құндылыққа бағытталған іс-әрекет философиялық-мәдени білім берудің аксиологиялық қызметін қамтамасыз етеді» [5, б. 83].

Мәдени құндылықтарды дамыту философиялық және мәдени білім берудің арнайы әдістерін қолдануды қамтиды, өйткені құндылықтар табиғаттағы білімнен айтарлықтай ерекшеленеді. Студенттің рухани құндылықтарын қалыптастыру тек рухани қарым-қатынас процесінде, яғни мұғалім мен оқушының, мұғалім мен бір-бірімен оқитын оқушының тең және тең құқылы өзара әрекеттесу жағдайында мүмкін болады. Студент бұл жағдайда еркін мақсат қоятын, әрекет әдістерін таңдайтын, өзіндік санасы бар субъект ретінде әрекет етеді.

Философиялық-мәдени білім берудің ең маңызды құрамдас бөлігі мәдениет тарихын зерттеу болып табылады. Мәдениеттің даму заңдылықтарын анықтау, талдау, түсіну қабілетін дамыту, оның барлық алуан түрлі формаларында студенттердің тарихи-мәдени санасының негіздерін қалыптастыру процесінің негізі болып табылады. Сонымен, философиялық-

мәдени білім инкультурацияның басқа функциясының болуымен сипатталады, ол осы процесте жүйе құраушы, біріктіруші фактор ретінде әрекет етеді.

Философиялық білім келесі ерекше белгілермен сипатталады:

- қосарлылық - философиялық білімнің негізгі спецификалық белгісі ретінде, оның ғылыми біліммен (пәні, әдістері, логикалық және концептуалды аппараты) көп ортақтығы бар, бірақ сонымен бірге өзінің таза күйінде ғылыми білім емес. пішін;

- философияның барлық басқа ғылымдардан басты айырмашылығы – философияның теориялық дүниетанымы, бұрын адамзат жинақтаған білімнің түпкілікті қорытуы;

- философияның пәні кез келген жеке ғылымның зерттеу пәнінен кеңірек, философия басқа ғылымдарды жалпылайды, біріктіреді, бірақ оларды бойына сіңірмейді, барлық ғылыми білімді қамтымайды, одан жоғары тұрмайды;

- күрделі құрылымға ие (онтология, гносеология, логика және т.б. кіреді);

- табиғаты бойынша өте жалпы, теориялық;

- басқа ғылымдардың негізінде жатқан негізгі, іргелі идеялар мен түсініктерді қамтиды;

- негізінен субъективті - жеке философтардың тұлғасы мен дүниетанымының ізін қалдырады;

- өз заманының объективті білімдері мен құндылықтарының, адамгершілік мұраттарының жиынтығы болып табылады, дәуірдің ықпалында болады;

- рефлексия қасиеті бар – ойдың өзіне шоғырлануы (яғни білім заттар әлеміне де, өзіне де бұрылады);

- бұрынғы философтар жасаған ілімдердің күшті ықпалында;

- бір мезгілде динамикалық – үнемі дамып, жаңарып отыратын;

- категорияларға сүйенеді - өте жалпы ұғымдар;

- табиғаты бойынша сарқылмайтын.

*Философияның функциялары:*

1. Дүниетаным – өзі дүниетаным қызметін атқарады, дүниетанымды қалыптастырады.

2. Әдістемелік – дүниені танудың және түрлендірудің жалпы әдісі ретінде әрекет етеді.

3. Гносеологиялық – білімнің жалпы теориясы қызметін атқарады.

4. Аксиологиялық – өзін, басқа ғылымдарды, объективті әрекет құбылыстарын бағалау.

5. Әлеуметтік – қоғамдық өмірді түсіндіру және оның адам, қоғам мүддесіне түрлендіру процесімен байланысты.

6. Сыни – философиялық, ғылыми жүйелерді, құбылыстарды сыни тұрғыдан талдау.

7. Әмбебаптардың экспликациясы - бұл заңдарды, принциптерді және категорияларды шығару және түсіндіру.

8. Рационализация – адам тәжірибесінің логикалық, концептуалды түріне аудару.

9. Жүйелеу – адам тәжірибесінің нәтижелерін (білімдерін) жүйеге келтіру және теориялық көрінісі [3, б. 46-47].

Сонымен, философия – теориялық мағыналы дүниетаным, ол адамның қоғамдық өзіндік санасының нысаны, ол арқылы ол қоршаған шындықты өзінің болмысы мен қызметінің әлемі ретінде қабылдайды, түсінеді, бағалайды, өмірдегі орнын, мақсатын және қатысуын анықтайды және сезінеді. бұл дүние.

Философия дүниетанымның теориялық дамыған түрі ретінде адамда ғаламның негіздері мен қоғамның даму болашағына тұтас көзқарасты, философияның қазіргі даму кезеңінің өзіне тән белгілерін түсінуді, оның жалпы әдістерін түсінуді қалыптастырады. таным мен табиғаттың, қоғамның даму тенденциялары және ойлау заңдылықтары.

Жалпы дүниетанымда, атап айтқанда оның философиялық формасында әрқашан екі қарама-қарсы көзқарастар бар: «сырттағы» сананың бағыты – әлемнің, ғаламның сол немесе басқа суретін қалыптастыру – және екінші жағынан, оның «ішіндегі» тартымдылығы – адамның өзіне» [6, б. 102], табиғи және әлеуметтік дүниедегі оның мәнін, орнын, мақсатын түсінуге ұмтылу. Оның үстіне адам мұндағы басқа да бірқатар заттарда дүниенің бір бөлігі ретінде емес, болмыстың ерекше түрі (Р. Декарттың анықтамасы бойынша ойлайтын, азап шегетін, т.б. зат) ретінде көрінеді. Ол барлық нәрселерден ойлау, білу, сүю және жек көру, қуану және қайғыру, үміт ету, қалау қабілетімен ерекшеленеді. Бақытты немесе бақытсыз болу, борыш сезімін сезіну, ар-ождан азабы т.б. адамды әлемде бар барлық басқа жаратылыстардан ажырату.

### **Қорытынды**

Қазіргі қазақстандық қоғамның барлық салаларында болып жатқан күрделі әлеуметтік үдерістер және осыған байланысты білім беру жүйесінің тиімділігін арттыру қажеттілігі, қоғам өмірінің әртүрлі салаларындағы, соның ішінде саладағы мамандарды теориялық, әдістемелік, философиялық және кәсіби даярлауға қойылатын талаптардың барған сайын жоғарылауы. дене шынықтыру және спорт.

### **Әдебиет**

1. Зюкин А.В., Романенко Н.В. Дене шынықтыру және спорт философиясының негіздері: Монография. - Санкт-Петербург: Ресей мемлекеттік педагогикалық университетінің баспасы им. А.И. Герцен, 2015. – 171 б.

2. Ғылым тарихы және философиясы (Ғылым философиясы) / Ред. Ю.В. Крянева, Л.Е. Моторина. – М.: Альфа-М., 2007. – 335 б.

3. Пономарев Н.А. Философия және дүниенің ғылыми суреті: Монография. - Санкт-Петербург: GAFC им. П.Ф.Лесгафт, 2002. - 144 б.

4. Романенко Н.В., Пашута В.Л. Философия негіздері. – Ч.И. - Санкт-Петербург: МО РФ, ВИФК, 2012. - 202 б.

5. Романенко Н.В., Пашута В.Л. Тарих, философия және ғылым әдіснамасы: Монография. - Санкт-Петербург: ВИФК, 2013. - 321 б.

6. Стрельченко В.И., Романенко И.Б., Сұлтанов К.В., Пую Ю.В. Гносеология, философия және ғылым тарихы: аспиранттар мен ізденушілерге арналған оқу-әдістемелік құрал. - Санкт-Петербург: Астерион, 2013. - 134 б.

\*\*\*\*\*

## **МЕРГЕННІҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СНАЙПЕРА**

**Оспанов Д. А.**

*Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының "Орталық" өңірлік қолбасшылығының 5510 әскери бөлімінің дене дайындығы және спорт бастығы, аға лейтенант, Көкшетау қаласы.*

*Аңдатпа. Мақалада мергеннің дене дайындығы ерекшеліктеріне қысқаша талдау жасалады. Ол барлық дене қасиеттері жақсы дамыған, бірақ жылдамдыққа, ептілікке, жылдамдық және статикалық төзімділікке басымдық беретін мерген болуы керек. Дене қасиеттер дамиды, ал әскери-қолданбалы дағдылар негізінен дене дайындығы сабақтарында қалыптасады. Сонымен қатар, мұндай сабақтар барысында қажетті психологиялық және психофизиологиялық қасиеттер дамиды, олар қазіргі мергенге де қажет. Дене жаттығулары, әдетте, әскери киім түрінде толық немесе ішінара жабдықтармен орындалады.*

*Түйінді сөздер: дене дайындығы, мерген, дене қасиеттері, психофизиологиялық қасиеттер.*

### **Кіріспе**

Қазіргі уақытта мерген – дәл ату, маскировка және бақылау өнерін жетік меңгерген арнайы дайындалған атқыш. Оның міндеттеріне ұзақ уақыт бойы ашық немесе жасырын жерлерде болуы мүмкін маңызды жеке нысандарды (офицерлер, жау мергендері, пулеметшілер, граната атқыштар және т.б.) жою кіреді [1, 2].

Осы міндеттерді шешу үшін мерген моральдық және эмоционалды тұрақты, жоғары интеллектке, тепе-теңдікке, денсаулыққа ие және дене тұрғыдан жақсы дайындалған болуы керек, яғни көлемі мен қарқындылығы бойынша үлкен дене жүктемелерге шыдай алады, жақсы күш пен үйлестіру қабілеттеріне, жылдам реакцияға, жылдамдыққа, төзімділікке ие болуы керек.

Ол үшін маңызды қабілет статикалық төзімділік болып табылады, қажет болған жағдайда бір қалыпта ұзақ тұруды қамтамасыз етеді (мүмкін бірнеше сағат ішінде) [3]. Алайда, ең алдымен, ол ең қиын жағдайларда нысанаға тез және дәл тигізуге қабілетті мерген болуы керек [4].

Мергендік бөлімшелерге үміткерлердің көптеген моральдық-психологиялық қасиеттері іріктеу кезеңінде анықталады. Жоғарыда айтылғандардан басқа, олар жоғары мотивация, әлеуметтік жетілу (жауапкершілік, шешімділік, өзін-өзі бағалаудың жеткіліктілігі), стресске төзімділік және басқа қасиеттер [5]. Мерген үшін күрделі және динамикалық өзгертін ортада жылдам шарлай білу, сондай-ақ жақсы дамыған қабылдау, назар аудару, есте сақтау процестері, кеңістіктік бағдарлау, талдау қабілеті сияқты психофизиологиялық қасиеттер де маңызды [6].

Мерген тез және дәл ату үшін керемет көру қабілетіне ие болуы керек, бұлшықеттерді жақсы басқара білуі, тыныс алуды реттей алуы, өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеруі керек [7]. Сонымен қатар, ол жауынгерлік тапсырманы орындау барысында өзінің психофизикалық күйін реттеуге көмектесетін автотренинг әдістері мен идеомоторлы (ақыл-ой) жаттығуларға ие болуы керек [8].

Жоғарыда айтылғандар мергеннің кәсіби дайындықтың психологиялық, психофизиологиялық және дене компоненттерінде жақсы дайындалуы керек екенін көрсетеді.

Бұл мақаланың мақсаты-мергеннің дене дайындығының ерекшеліктерін, оған қажетті дағдыларды жетілдірудегі рөлін көрсету.

### **Негізгі ережелер**

Ең алдымен, дене жаттығулары қажетті дене және психофизиологиялық қасиеттердің дамуына ғана емес, сонымен қатар психологиялық қабілеттердің қалыптасуына да айтарлықтай әсер ететінін атап өткен жөн.

Мергеннің дене дайындығы сабақтарына жалпы дене шынықтыру және арнайы дене дайындығы, сондай-ақ психологиялық дайындық кіреді. Сонымен қатар, олардың барлық дене қасиеттері жақсы дамыған болуы керек, бірақ әсіресе жылдамдық, ептілік, жылдамдық пен статикалық төзімділік [9].

Жалпы дене дайындығы денсаулықты нығайтуға және дене қасиеттерді дамытуға бағытталған, сондықтан мерген үшін, кез-келген басқа жауынгер сияқты, бұл жалпы дайындықтың ажырамас және маңызды бөлігі болып табылады. Қажетті дене қасиеттерді дамыту үшін жалпы дене жаттығулардың барлық қол жетімді жиынтығы қолданылады.

Сонымен, жылдамдықты дамыту үшін: қысқа қашықтыққа жүгіру (60 м, 100 м), 10×10 м шаттлмен жүгіру, 50 м және 100 м әртүрлі тәсілдермен жүзу қолданылады. Ептілікті дамыту үшін: ептілікке арналған кешенді жаттығу, арқанмен секіру, бөрене бойымен қозғалу, бөренеде және белтемірде аралас жаттығулар, секіру жаттығулары, доппен жаттығулары және спорттық ойындар кеңінен қолданылады, ал төзімділікті дамыту үшін орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру (1, 3 және 5 км), шаңғы жарысы 5 км - ге, 500 м-ге еркін

жүзу [10].

Дене дайындықтың негізгі ерекшеліктері мергеннің кәсіби маман ретінде қалыптасуына ықпал ететін қолданбалы моториканы қалыптастыру және жетілдіру кезінде арнайы дене шынықтыру процесінде жүзеге асырылады.

Дәл ату ептіліктің жалпы тұжырымдамасына біріктірілген әртүрлі үйлестіру қабілеттерінің жоғары деңгейінің дамуына байланысты. Тек қол бұлшықеттерінің, көру, жанасу, вестибулярлық аппараттың үйлесімді жұмысы және кеңістіктегі нақты бағдар дәл түсіруді қамтамасыз етеді. Аталған жүйелердің функцияларын және олардың синхронды өзара әрекеттесуін дамыту үшін арнайы дене жаттығуларды орындау маңызды.

Н. А. Берштейннің анықтамасы бойынша, ептілік бұл қозғалыс мәселесін шешудің өзгертін шарттарына сәйкес әрекеттердің биомеханикалық құрылымын қайта құруға мүмкіндік беретін адамның қозғалтқыш жүйесін орталық және перифериялық басқару функцияларының өзара әрекеттесуінің бірлігі [11, 12].

Мергенге арналған жаттығуларды таңдағанда, шамадан тыс күш жаттығулары бұлшықеттердің қысылуына, олардың жиырылуына, нәзік дифференциациясының бұзылуына әкелуі мүмкін екенін есте ұстаған жөн. Мұның бәрі мергеннің тұрақтылығына және оның ату дәлдігіне әсер етеді. Сондықтан үйлестіру қабілеттерін дамыту үшін Қазақстан Республикасының Ұлттық ұланың Басқолбасшысының 2016 жылғы 20 мамырындағы № 222 бұйрығымен бекітілген «Дене дайындығы және спорт жөніндегі тәлімгерлікте» [10] көрсетілген жаттығуларының тізімімен қатар, бірінғай кедергілер жолағында жаттығуларды, сондай-ақ қоян-қолтық ұрыстың әртүрлі әдістері мен әрекеттерін, дәлдікке пышақ пен шағын жаяу күрек лақтыруды, дәлдік пен ұзындыққа граната лақтыруды кеңінен қолданған жөн. Арнайы дене қасиеттерді дамыту үшін сабақтарда әскери қызметшілер жаттығуларды кем дегенде әскери киім түрінде, ал максимум – толық штаттық жабдықта орындауы керек екенін атап өту маңызды.

Бұлшықеттерді керемет босаңсытады және сонымен бірге олар жүзу дамытады, оның барысында тыныс алуды басқару жақсарады, әртүрлі бұлшықет топтарының релаксациясы мен кернеуі бойынша жұмыс үйлестіріледі. Сонымен қатар, жүзу қашықтыққа байланысты төзімділік пен жылдамдыққа төзімділікті дамытады. Қазіргі заманғы мерген, негізінен, жақсы жүзе білуі керек, сондықтан спорттық киім түрінде де, әскери киім-кешек түрінде де әртүрлі қашықтыққа жүзу өте қажет.

Вестибулярлық аппаратты жаттықтыру үшін жылжымалы гимнастикалық доңғалақта, лопингте және батутта әртүрлі жаттығуларды, сондай-ақ ешқандай заттар мен құрылғыларсыз әртүрлі гимнастикалық жаттығуларды қолдану қажет. Мысал ретінде мыналарды ұсынуға болады. Бастапқы позиция: тұрып, аяқтар бірге, қолдар екі жаққа бөлінген, алақандар ашық. Өз осінің айналасында 10 қайталауға дейін айналдыру. Бастапқыда баяу болуы мүмкін, бірақ әр жаттығуда жылдамдықты, сондай-ақ айналу санын



арттыру керек.

Мергенге көбінесе күрделі бедерлі жерлерде қозғалуға, ұзақ қашықтықты, сондай-ақ қажет болған жағдайда шағын өзенді аралап өтуге тура келеді. Жауынгерлік тапсырманы орындау кезінде ол жалғыз ғана емес, сонымен бірге серіктесімен, сондай-ақ бөлімше немесе кіші барлау-диверсиялық топтың құрамында, жалпы төзімділікте де, жылдамдық-күштік статикалық және күштік төзімділікте де жеке құрамнан кем түспей әрекет ете алады. Сондықтан бұл қасиеттердің дамуына да назар аудару керек. Оларды дамыту және қолдау үшін мыналар қолданылады: әскери жабдықта және онсыз әр түрлі қашықтыққа жүгіру жаттығулары, кедергілер жолағын еңсеру арқылы жүгіру, оқ-дәрі қорабын көтеру жаттығуы және "білекке жатып тұру" статикалық жаттығуы және басқалар.

Дене дайындығы сабақтарында дене жаттығуларды сәтті орындау үшін психологиялық жағдайды түзетудің әртүрлі психологиялық-педагогикалық әдістері қолданылады. Мергендер үшін аутогендік және идеомоторлық жаттығулар сияқты әдістер әсіресе сұранысқа ие. Идеомоторлық жаттығулар-бұрын үйренген әдістер мен әрекеттерді ойша қайталау. Бұл моториканы нығайтуға және атқышта оқу және жауынгерлік тапсырмаларды орындауға үнемі дайын болу күйін сақтауға ықпал етеді [8].

Аутогендік жаттығулар-бұл шамадан тыс жүйке-психологиялық шиеленісті жеңілдетуге және оңтайлы функционалды күйде де, өз қабілеттерінде де сенімділікті қалыптастыруға бағытталған белгілі бір ауызша тұжырымдамаларды қолдана отырып, өзін-өзі гипноздау әдісі.

Мергендермен дене дайындығы сабақтарының негізгі мақсаты-мергендерді күрделі дене жаттығуларды жетілдіру мысалдарымен осы әдістерге үйрету, содан кейін оларды кәсіби дағдыларды игеру процесінде оқу-жауынгерлік тапсырмаларды орындау кезінде қолдану.

### **Қорытынды**

Әдеби дереккөздерді талдау мергеннің дене дайындығының ерекшеліктері оның негізгі шеберлігін – ату белгісін қалыптастыру қажеттілігімен, сондай-ақ жылдамдықты, ептілікті, жылдамдық пен статикалық төзімділікті дамытуға бағытталған барлық дене қасиеттерді дамытумен байланысты екенін көрсетті. Дәл атуды игеру үшін мерген керемет көру қабілетіне ие болуы керек, бұлшықеттерді жақсы басқара алуды, тыныс алуды реттеу, аутогендік және идеомоторлық жаттығулар әдістерін, яғни өзін-өзі реттеуді меңгеруі керек. Қолданбалы қозғалыс дағдылары негізінен дене дайындығы сабақтарында, әскери қызметшілер дене жаттығуларын, әдетте әскери киім түрінде, жабдықтардың элементтерімен орындаған кезде қалыптасады және жетілдіріледі.

### **Әдебиет:**

1. С.Л. Федосеев, мергеннің өмір сүру оқулығы (1-бөлім) / С. Л. Федосеев, А. Н. Ардашев. – М.: Яуза, 2014. - 41 б.

2. А.А. Потапов, Мерген өнері / А. А. Потапов. – М.: Fair Press, 2005. - 544 б.
3. С.А: Трубица,. Жалпы дене шынықтыру-мергендік қызметтің негізі / С.А. Трубица, В. А. Исламов // адамның экстремалды қызметі. – 2013. № 4 (29). - 41-44 б.
4. А. М. Мальцев, мергендік дайындық / А. М. Мальцев; астында. М. - М.: Академиялық Даңғыл, "Әлем" Қоры, 2006. – 192 б.
5. А. М. Гилев, мергенді дайындау. Мергендік топтарға кандидаттарды іріктеу / А.М. Гилев, М. Е. Корнухов // XII жыл шеңберінде өткізілетін Халықаралық ғылыми-практикалық семинар материалдарының жинағы. М. Т. Калашников атындағы автоматтан ату турнирі (карабин). - Рязань: Ресей ФСИН академиясы, 2018. – 89-94 ББ.
6. В. А. Погодин, техникалық дайындық процесінде атқыштардың үйлестіру қабілеттерін дамыту мүмкіндіктері / / спорттық жаттығулардың теориясы мен әдістемесі. – 2016. – № 3. – Б.18-23.
7. Г.Г Катаргин,. атқыштардың жалпы физикалық және арнайы дайындығы / Г:Г. Катаргин // Педагог. – URL : <https://zhurnalpedagog.ru/servisy/publik/publ?id=5814>.
8. С.В. Строилов, курсанттардың ішкі жағдайы және жауынгерлік қарудан ату кезіндегі уайымдарды жеңу жолдары / С. В. Строилов, А. А. Борзунова // М. Т. Калашников атындағы XII жыл сайынғы автоматтан (карабиннен) ату турнирі шеңберінде өткізілетін Халықаралық ғылыми-практикалық материалдар жинағы. - Рязань: Ресей ФСИН академиясы, 2018. – 16-19 ББ.
9. С.В. Строилов, тапаншадан ауды оқытудағы арнайы дайындық жаттығулары / С. В. Строилов, П. В. Андреева // М. Т. Калашников атындағы XII жыл сайынғы автоматтан (карабиннен) ату турнирі аясында өткізілетін халықаралық ғылыми-практикалық семинар материалдарының жинағы. - Рязань: Ресей ФСИН академиясы, 2018. - Б. 6-8.
10. Қазақстан Республикасының Ұлттық ұланың Басқолбасшысының 2016 жылғы 20 мамырындағы № 222 бұйрығымен бекітілген «Дене дайындығы және спорт жөніндегі тәлімгерлік».
11. Н.А. Берштейн, қозғалыстарды құру туралы / Н. А. Берштейн. - М.: Медгиз, 1947. – 254 Б.
12. Н.А. Берштейн, ептілік және оның дамуы туралы / Н. А. Берштейн. – М.: дене шынықтыру және спорт, 1991. – 228 Б.

\*\*\*\*\*

## **БАСҚАРМА БӨЛІМДЕРІНІҢ ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТКЕРЛЕРІМЕН ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ САБАҚТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ**

**Жетпісбай Р.Н.**

*Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы «Оңтүстік» өңірлік қолбасшылығының 5514 әскери бөлімінің дене шынықтыру дайындығы және спорт бастығы, аға лейтенант*

*Аннотация: Мақалада дене шынықтыру жаттығуларының нысандары, дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру әдістері қарастырылады, әскери бөлімнің әскери қызметшілеріне дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастырудың жеке – топтық әдісін қолданудың негіздемесі келтірілген.*

*Түйінді сөздер: дене шынықтыру, сабақтарды өткізу әдістемесі, басқарушы әскери қызметшілер, оқу-жаттығу жиындары.*

### **Кіріспе**

Дене шынықтыру даярлығы қызмет иерархиясының деңгейіне қарамастан әскери бөлімде әскери кәсіби міндеттерді орындау процесінің құрамдас бөлігі ретінде әрекет етеді. Себебі, әскери қызметшілер белгілі бір әрекеттерді, қозғалыстарды орындау, дене қасиеттерін дамыту арқылы автоматты түрде жауынгерлік әзірлігін арттырады, әскери қолданбалы іс-әрекеттегі дағдыларын шыңдап, кәсіби маман ретінде қалыптасады. Кез келген еңбек өтілі мен деңгейіндегі әскери қызметшілерді дене шынықтыру жаттығуларына жүйелі түрде тарту қажет [1].

Зерттеудің өзектілігі:

Дене шынықтыру бойынша оқу құралы дене шынықтырудың келесі формаларын анықтайды: оқу-жаттығу сабақтары, таңғы дене жаттығулары, бұқаралық спорттық жұмыстар, өз бетінше дене шынықтыру және жауынгерлік дайындық процесінде дене шынықтыру [2].

Дене шынықтыру сабақтары дене тәрбиесінің негізгі түрі болып табылады. Жаттығу сабақтарының түрлері 1-суретте көрсетілген. Дене шынықтыру сабақтары персоналға әсер етудің ең үлкен мүмкіндігіне ие. Оларда дене шынықтыру тұтастай әскерлерді жауынгерлік жетілдіру жүйесінің құрамдас бөлігі ретінде атқаратын іс жүзінде барлық функциялар бар. Жаттығу сабақтарының барысында дене шынықтырудың барлық жалпы және арнайы міндеттерін ойдағыдай шешуге болады. Бұл ерекшелік оқу-жаттығу сабақтарын персоналды физикалық жетілдірудің басқа түрлерінен барынша ерекшелендіреді.

Осылайша, әскери қызметкерлердің дене шынықтыру даярлығы бойынша оқу сабақтары арнайы педагогикалық жағдайлар жасау арқылы дене дамуының мақсатты және бақыланатын процесін ұйымдастыруды көздейді. Әскери қызметкерлермен оқу сабақтары дайындық, негізгі және қорытынды бөлімді қамтиды. Түріне қарай оқу сабақтары теориялық, практикалық, оқу-әдістемелік, нұсқаушы-әдістемелік сабақтар болып бөлінеді. Әскери бөлімде оқу-жаттығу сабақтары дене шынықтыру маманының жетекшілігімен өтеді. [4].



### 1-сурет – Дене шынықтыру сабағының түрлері

Ғылыми әдебиеттерде оқу сабақтарын ұйымдастырудың әдістері немесе жолдары көрсетілген. Оларға: фронтальды, топтық жеке және т.б.

Әскери қызметкерлердің жауынгерлік даярлық іс-әрекетінің ерекшеліктерін ескере отырып, әскери қызметшілерді физикалық жетілдіру жолдарының бірі әскери қызметшілермен жеке-топтық әдіспен оқу-жаттығу жиындарын ұйымдастыру болып табылады [6].

Жеке-топтық әдісті қолдану арқылы тренинг сабақтарын ұйымдастырудың себептері:

- қолданыстағы оқу-материалдық база бойынша дене шынықтыру секцияларында толыққанды оқу-жаттығу жиындарын ұйымдастыру мүмкін еместігі;

- дене шынықтыру пәні бойынша оқу сабақтарын өткізу бойынша сынып жетекшілерінің білімі мен әдістемелік дайындығының төмендігі;

- күнделікті тапсырыстарды орындауға, кезек күттірмейтін қызметтік тапсырмаларды орындауға және т.б. тартылмаған персоналды тарта отырып, қызметтік уақыт регламентінде ұсынылған әдістеме бойынша оқу сабақтарын өткізу мүмкіндігі;

- дене шынықтыру маманының қатысуымен оқу сабақтарын өткізу;

- әскери қызметшілерге дене қасиеттерінің даму деңгейіне байланысты дене шынықтыру жаттығуларының нұсқасын таңдау мүмкіндігі.

Жеке дене қасиеттерінің даму деңгейіне қарай шағын топтарға бөлуге полктің барлық командалық құрамы жұмылдырылғанын атап өткен жөн.

Оқу сабақтарын ұйымдастырудың бұл әдісінің тиімділігі ғылыми зерттеулермен расталған В.В. Кравцова (2020). [6], мұнда шағын топтарда дене шынықтыру маманы әскери қызметшілерге жеке көзқарасты қамтамасыз етеді.

Қатысушыларға жеке көзқарас және дене белсенділігінің оңтайлы дозаларын қамтамасыз ету мәселесі көптеген мамандарға әсер етті, оның нәтижелерін біз әдістемені әзірлеуде қолдандық. Бұл бағыттағы зерттеулер әсіресе спорттық қызметте белсенді болды [5].

### **Қорытынды**

Осылайша, жоғарыда айтылғандардың негізінде полк қолбасшылығының әскери қызметшілерінің дене қасиеттерін дамытудың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, топтың (команданың) құрамында оқу сабақтарын өткізудің жеке-топтық әдісі ең маңызды болып табылады. дене шынықтыру сабақтарын өткізудің тиісті формасы.

Бұл сабақтардың мақсаты әскери қызметшілер арасында негізгі, арнайы дене қасиеттерін дамыту, қолданбалы дағдыларды қалыптастыру, әскери қызметшілерде салауатты өмір салтын қалыптастыру болып табылады.

### **Әдебиеттер тізімі**

1. Ганюшкин, А.Д. Психофизиологиялық ерекшеліктерді ескеру негізінде спорттық жаттығуларды даралау: Дәріс / А.Д. Ганюшкин. - Смоленск, 1978. - 26 б.; Шапошников, В.И. Спорттағы даралау және болжау / В.И. Шапошников. – М.: ФиС, 1984. – 159 б.
2. Кравцов, В.В. Стратегиялық зымыран әскерлерінің әскери қызметшілерімен дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастырудың жеке-топтық әдісі мазмұнының тиімділігін тексеру нәтижелері / В.В. Кравцов, А.Н. Чиргин, Д.Г. Герасимов, Е.А. Дуюнов // Қызметтік-қолданбалы дене тәрбиесінің теориясы мен тәжірибесі: - Санкт-Петербург: ВИФК, 2020. - № 2(6). - С.76-81.
3. Мандриков, В.Б. «Дене шынықтыру және спорт» пәні бойынша әдістемелік және тәжірибелік сабақтар курсы. - Волгоград: ВолГМУ баспасы, 2019. - 46-б
4. Ресей Федерациясының Қарулы Күштеріндегі дене шынықтыру даярлығы бойынша нұсқаулық (NFP - 2009): қосымша. Қорғаныс министрінің бұйрығына Рос. Федерация 2009 ж. N 200, өзгертулер мен толықтырулар енгізілді. қолданбаға сәйкес. Қорғаныс министрінің бұйрығына Рос. Федерация 2013 № 560 / [Қорғаныс министрлігі Рос. Федерация]. – [М., 2013]. - 28 б.: науқас.
5. Ресей Федерациясында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2030 жылға дейінгі кезеңге арналған стратегиясы: Ресей Федерациясы Үкіметінің 2020 жылғы 24 қарашадағы № 3081-р Қаулысы - М., 2020 ж. - 16-б. 18.
6. Шмелев, А.А. Әскери жоғары оқу орындары курсанттарының дене шынықтыру дайындығының тиімділігін арттыру // Дене шынықтыру мен спорттың педагогикалық-психологиялық және медициналық-биологиялық мәселелері. - 2021. - No 1. – С. 130.

\*\*\*\*\*

## **ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТШІЛЕРДІҢ КӘСІБИ ҚЫЗМЕТІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

**Исаев Б.А.**

*Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының Кеңес Одағының Батыры, гвардия полковнигі Бауыржан Момышұлы атындағы 5571 әскери бөлімінің – дене шынықтыру дайындығы және спорт бастығы, капитан, Алматы қ.*

*Түйіндеме: Жұмыста әскери қызметшілердің экстремалды жағдайда болған кезде кәсіби қызметтің міндеттерін орындауға дене шынықтырудың эксперименттік моделін практикалық сынақтан өткізу нәтижелері келтірілген. Әскери қызметшілерді экстремалды жағдайларда кәсіби қызметке дене шынықтыруға бағытталған модельдің іске асырылуы мен практикалық маңыздылығы атап өтіледі.*

*Жеке ерекшеліктерді есепке алуға негізделген дене шынықтыру моделі әскери-кәсіби біліктілікті жетілдірудің негізгі буындарының бірі бола алады және сол арқылы кәсіби қызметтің міндеттерін сәтті орындауға ықпал етеді деген қорытынды жасалады.*

*Түйінді сөздер: әскери қызметшілер, дене шынықтыру, жеке ерекшеліктер, бақылау тестілері, эксперименттік топ, жаттығуды орындау*

### **Кіріспе**

Дене шынықтыру даярлығын ұйымдастырудың басшылық құжаттарында әскери қызметшілердің экстремалды жағдайларда кәсіби қызметті орындау үшін дене шынықтыру даярлығының негізгі екпіндері мынадай бағытта айқындалған:

- дененің физикалық белсенділікті арттыруға және психикалық тұрақтылықты арттыруға бейімделу мүмкіндіктерін арттыру;

-қажетті физикалық қасиеттер мен кәсіптік-қолданбалы дағдыларды басым дамыту;

- жоғары психологиялық-физиологиялық шиеленіс жағдайында жұмысқа ерікті және психологиялық тұрақтылықты жетілдіру.

Дене шынықтыру стационарлық және жылжымалы (далалық) орналасу орындарында да жүзеге асырылуы мүмкін.

Стационарлық орналасу орындарында әскери қызметшілерді даярлауды жүзеге асыру кезінде 3-6 апталық курс іске асырылады, оның базалық бөлігі дайындықтың басқа түрлерін орындау аясында арнайы дене шынықтыру жаттығулары болып табылады, негізгі физикалық қасиеттерді толық жабдықталған іс-әрекеттерде дамыту міндеті бар.

Бұл ретте жоғары дене жүктемелерін орындау әскери қызметшілердің экстремалды жағдайларда кәсіби қызмет міндеттерін орындауы басталғанға дейін 3 күннен кешіктірілмей тоқтатылады. Дайындық кезеңінің соңында бақылау сабақтары өткізіледі

**Зерттеудің өзектілігі:** Зерттеудің өзектілігі әуе-ғарыш күштерінің рөлі мен маңыздылығының артуына байланысты:

- жауынгерлік іс-қимылдарды жүргізудің қазіргі жағдайында артықшылыққа қол жеткізу;

- дене шынықтыру дайындығы және кәсіби қызметтің міндеттерін орындауға дайындық деңгейін қамтамасыз ететін арнайы және қолданбалы дағдыларды дамыту дәрежесі.

Әдеби деректерді талдау көрсеткендей, әскери қызметшілердің сапалы дене шынықтыру дайындығын жетілдіру бойынша көптеген зерттеулер әскери қызметшілерді экстремалды жағдайларға қатысуға тікелей оқыту кезеңінде дене шынықтыру сабақтарын құру мәселелерін айналып өтті.

Демек, экстремалды жағдайда болған кезде кәсіби міндеттерді орындауға дене шынықтыру процесін құрудың эксперименттік моделін сынай отырып, біз, ең алдымен, басқа авторлардың зерттеу деректеріне және оның болуы керек деген негізгі ережелерге негізделдік:

- жалпыға қол жетімді;
- икемді;
- стандартты;
- құрылымдық;
- үнемді;
- бағалау жүргізу үшін мобильді.

Экспериментке тыс жерлерде тапсырмаларды орындауға дайындалып жатқан әскери қызметшілер қатысты.

Эксперименттік зерттеулер жүргізу үшін біз әрқайсысында 20 адамнан тұратын екі топ құрдық.

Эксперименттік жұмысқа, тұрмыстық жағдайларға, күн тәртібіне қатысқан қатысушылар бірдей жағдайда болды.

Экспериментке қатысушыларды тестілеу дене шынықтыру және қолданбалы дағдылар деңгейін сипаттайтын тесттер бойынша жүргізілді. Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау дайындық курсының басында жүргізілген алғашқы сауалнаманың деректері экспериментке тартылған қатысушылардың екі топтың да көрсеткіштері шамамен ұқсас болғанын көрсетеді, бұл зерттеуді жүргізудің тазалығына негіз дайындайды.

Сондай-ақ, біз бақылау нормативтерін орындауда дайындық деңгейінің бірдей базалық өлшемдерін белгіледік.

Кәсіби қызметтің әртүрлі жағдайларында тапсырмаларды орындаудың практикалық тәжірибесіне негізделген зерттелетін модельді сынақтан өткізу үшін таңдалған бақылау тапсырмаларын қолдануда біртіндеп жоғарылату мен физикалық жүктеме реттілігінің жалпы қабылданған принциптерін қолдану сынақтан өткен модельдің негізгі айырмашылығы ретінде әрекет етеді.

Эксперименттік жұмыстың басында біз қарапайым және қысқа мерзімді жаттығуларды қолдандық, олардың күрделілігі мен орындалу уақытын біртіндеп арттырдық.

Эксперименттік топта зерттеу жүргізу кезінде дайындық моделі экспериментке қатысушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, жүктемені дозалауды қамтыды.

Бақылау тобы қолданыстағы жалпы қабылданған дене шынықтыру моделімен айналысты, ал эксперименттік топ біз ұсынған модель бойынша жұмыс істеді.

Зерттеу барысында шешілген негізгі міндет әскери қызметшілердің кәсіби қызметті жүзеге асырудың экстремалды жағдайларына дайындалу үшін дене шынықтыру моделінің тиімділігін бағалау болды.

Оқу аяқталғаннан кейін зерттеудің эксперименттік бөлігінің барлық қатысушылары эксперименттік жұмыстың басында қолданылатын көрсеткіштер бойынша тексерілді.

Екі топтың әскери қызметшілерінде бақылау жаттығуларын орындаудағы болған өзгерістердің динамикасын талдау нәтижелері эксперименттік жұмыс кезеңінде бақылау тобында күштік сынақтарды орындауда сенімді өзгерістер байқалмады деп қорытынды жасауға болады.

Дене дайындығының жылдамдық сипаттамаларының өзгеруі келесідей өзгерді:

- бақылау тобында екінші жас тобының әскери қызметшілері өз нәтижелерін жақсартты, алайда өзгерістер шынайы сипатқа ие болмады ( $P > 0,05$ );

- эксперименттік топта айырмашылықтар сенімді мәндерге ие болды және құрастырылды ( $p$  Риз 0,05), бұл Тегисбаев Н.Н. - ның бірлескен авторлармен жүргізген зерттеулерінің нәтижелерімен сәйкес келеді [7, С. 137].

Төзімділік сынақтарында нәтижелер динамикасы ұқсас тенденцияға ие болды. Әскери-қолданбалы дағдыларды дамытуда бақылау тобындағы өзгерістер де дұрыс болмады ( $P > 0,05$ ).

Эксперименттік топтың әскери қызметшілерінде өзгерістер сенімді болды және айқын сипатта болды ( $p$  раз 0,05).

Зерттеудің эксперименттік бөлімінде көрсетілген физикалық дайындықты талдау эксперименттік топтың әскери қызметшілері бақылау тобымен салыстырғанда айтарлықтай оң өзгерістерге ие болды деген қорытындыға келеді.

Сондай-ақ, зерттеудің соңында барлық әскери қызметшілер жауынгерлік дайындық курсының бақылау жаттығуларын орындағаннан кейін олардың әл-ауқатын бағалау бойынша олар жақсы күйде болды, аз шаршады, жүктемелерден тез қалпына келді, бұл экспериментке қатысушылардың сезімдеріне сәйкес келмеді деген пікір білдірді. олардың бақылау тобы.

Зерттеу нәтижелеріне сүйене отырып, физикалық дайындықтың біліктілік талаптарын жетілдіру бойынша іс-шараларды жүргізу кезінде



эксперименттік топтың әскери қызметшілері экстремалды жағдайда болған кезде кәсіби қызметтің міндеттерін жоғары сапалы деңгейде орындай алатындығы белгілі болды, бұл Р.В. Богатыревтің зерттеулерінің нәтижелерімен сәйкес келеді. Бірлескен авторлармен.

### **Қорытынды**

Алынған нәтижелерге сүйене отырып, біз бірінші кезекте әскери қызметшілердің жеке ерекшеліктерін ескеруге баса назар аудара отырып, әскери қызметшілердің кәсіби қызмет міндеттерін орындауға дене дайындығының біліктілігін бағалауды қажет деп санаймыз.

Сонымен қатар, біздің зерттеуімізді жүргізу кезінде әскери қызметшілердің кез-келген жағдайда кәсіби қызметтің міндеттерін орындауға дене шынықтыру дайындығының зерттелетін моделінің практикалық маңыздылығы туралы ереже расталды. Демек, жеке ерекшеліктерді есепке алуға негізделген дене шынықтыру моделі әскери-кәсіби біліктілікті жетілдірудің негізгі буындарының бірі бола алады және осылайша кәсіби қызмет міндеттерін сәтті орындауға ықпал етеді.

### **Әдебиеттер тізімі / сілтемелер:**

1. Богатырев Р. В. жауынгерлік іс-қимыл аймағынан оралғаннан кейін әуе-ғарыш Күштері офицерлерінің дене шынықтыру моделі / Богатырев Р. В., Борисов А. в

2. Богатырев Р.В. жауынгерлік іс-қимыл аймағынан оралғаннан кейін әуе-ғарыш Күштері офицерлерінің дене дайындығының қалпына келу бағытын анықтайтын факторлар / Богатырев Р. В., Борисов А. в. // университет ғалымдары. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 7 (149). 28-32 бет.

3. Борисов А. В. қызметтік уақыт режимінде әуе шабуылына қарсы қорғаныс және зымыранға қарсы қорғаныс әскери қызметшілерімен дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру ерекшеліктері / Борисов А. В., Буриков а. в., Аникин Ю. Г // заманауи ғылымды қажет ететін технологиялар, № 12. 2019, 144-148 ББ.

4. Борисов А. В. әуе-ғарыш күштері әскери қызметшілерінің дене дайындығын жетілдіру жөніндегі эксперимент нәтижелері / Борисов А. В., Буриков а. в., Ершов С. А.

\*\*\*\*\*

## **ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҰЛТТЫҚ ҰЛАН ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТШІЛЕРІНІҢ ӘСКЕРИ ЖӘНЕ КӘСІПТІК САПАЛАРЫН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ АРҚЫЛЫ ЖЕТІЛДІРУ**

**Турсунов Д.Ә.**

*Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы «Оңтүстік» өңірлік қолбасшылығының 7552 әскери бөлімінің дене шынықтыру дайындығы және спорт бастығы, лейтенант*

*Аннотация: Мақалада Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы әскери қызметшілерінің әскери кәсіби қасиеттерін арттыруға бағытталған жауынгерлік дайындықтың маңызды элементтерінің бірі ретінде дене шынықтыру құралдарын пайдалану мәселелері қарастырылған. Ұсыныстарға сәйкес Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының әскери қызметшілері үшін дене шынықтыру жаттығулары бойынша тәжірибелік бағдарлама әзірленіп, оның тиімділігі тәжірибе жүзінде дәлелденді.*

*Түйінді сөздер: әскери-кәсіби қасиеттер, дене шынықтыру құралдары, дене дайындығы, Ұлттық ұлан әскерлері.*

**Кіріспе:** Қазіргі Қазақстанда қоғамның экономикалық, әлеуметтік, саяси және рухани жаңғыруындағы жаһандық өзгерістердің қарқынды жүріп жатқаны соншалық, армия қазіргі уақытта күрделі жағдайда тұр, бұрынғы нұсқаулар өзгеріп жатқан жүйеге сәйкес келмейтін бетбұрыс кезеңі болып жатыр. оқыту мен тәрбиелеу.

Дене шынықтырудың тәрбиелік мүмкіндіктері мен әскери қызметшінің дене қасиеттерін дамыту және әскери кәсіби қасиеттерін қалыптастыру процесінде әсер ету құралдарының зор әлеуеті бар.

Қару-жарақ пен әскери техника, жауынгерлік іс-қимылдарды жүргізу әдістері қазіргі кезеңде үнемі дамып келеді, сол арқылы әскери қызметкерлердің, ең алдымен Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының кәсіби дайындығының деңгейі мен ерекшеліктеріне барған сайын жоғары талаптар қойылады.

Зерттеудің өзектілігі: Осы баптың өзектілігі қазіргі заманғы ұрыс талаптары Ұлттық ұланның әскери қызметшілері арасында әскери қызметшілердің негізгі физикалық қасиеттерін (атап айтқанда, күш, төзімділік, жылдамдық) дамытудың неғұрлым жоғары деңгейін анықтау қажеттілігін айқындайтындығына байланысты. жауынгерлік даярлық тапсырмаларын орындау мақсатында. Сонымен қатар, осы санаттағы әскери қызметшілердің дене шынықтыру дайындығына жалпы талаптар күшейтілді, өйткені Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының әскери қызметшілері арасында дене шынықтыру дайындығын ұйымдастыру құралдарының ауқымын кеңейту объективті қажеттілік болып табылады. кәсіби қызметін қолдау және жетілдіру мүдделері [1].

Зерттеу мәселесі қазіргі заманғы ұрыс жағдайлары үнемі дамып отырса да, ғылыми-әдістемелік әдебиеттер құрылымында негізінен әскери қызметшілерді дене шынықтырудың дәстүрлі құралдары кәсіби қызмет ерекшеліктерін ескермей насихатталатынында. Осыған қарамастан, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы әскери қызметшілерінің әскери кәсіби қызметінің мазмұнының ерекшеліктерін ескере отырып, өте маңызды, сондықтан кәсіби дайындықты арттыру мүмкіндіктерін мақсатты түрде зерттеуді ұйымдастыру қажет. осы зерттеу шеңберінде дене шынықтыру жаттығулары арқылы осы санаттағы әскери қызметкерлердің [2].

**Зерттеу нысаны:** Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы әскери қызметшілерінің әскери кәсіби даярлығы.

**Зерттеу пәні:** дене шынықтыру дайындығы Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы әскери қызметшілерінің әскери кәсіби қасиеттерін жетілдіру құралы ретінде.

**Зерттеудің мақсаты:** дене шынықтыру жаттығулары арқылы Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы әскери қызметшілерінің әскери кәсіби қасиеттерін арттыруға бағытталған дене жаттығуларының кешенін жасау.

**Зерттеу болжамы:** Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы әскери қызметшілерінің әскери кәсіби қасиеттерін арттыруға бағытталған дене жаттығуларының кешені әскери қызметшілердің физиологиялық және дене қасиеттерін дамытуда тиімді болады деп болжануда.

**Зерттеу мақсаттары:**

1. Дене шынықтыру дайындығын талдау және оның Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы әскери қызметшілерінің жауынгерлік даярлық міндеттерін орындаудағы әскери кәсіби қызметіндегі рөлі.

2. Жауынгерлік даярлық тапсырмаларын орындау кезінде Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы әскери қызметшілерінің әскери-кәсіби қасиеттерін арттыруға бағытталған дене жаттығулары кешенін теориялық негіздеу.

3. Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы әскери қызметшілерінің жауынгерлік даярлық тапсырмаларын орындау кезіндегі әскери кәсіби қасиеттерін арттыруға бағытталған дене жаттығуларының кешенін әзірлеу және эксперименттік тексеру, әскерлерге практикалық ұсыныстарды негіздеу. Зерттеудің мақсаты мен міндеттеріне жету үшін келесі жалпы теориялық және эмпирикалық әдістер қолданылды: талдау, синтез, анықтау, жіктеу, абстракциялау, нақтылау, озық ғылыми-әдістемелік тәжірибені зерттеу, педагогикалық эксперимент, педагогикалық тестілеу, салыстырмалы талдау, математикалық статистика.

Зерттеу нәтижелерінің практикалық маңыздылығы жауынгерлік дайындықты орындау кезінде Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы әскери қызметшілерінің әскери кәсіби қасиеттерін арттыруға бағытталған дене жаттығулары кешенін әзірлеу және тиімділігін бағалауда жатыр. осы әскерлердегі дене шынықтыру даярлығы бастығының іс-әрекетінде жүзеге асыру үшін ұсынылуы мүмкін тапсырмалар.

Зерттеудің құрылымы осы қорытынды біліктілік жұмысының мақсаты мен міндеттерінің логикасына бағынады. Зерттеу кіріспеден, үш тараудан, қорытындыдан, практикалық ұсыныстардан, пайдаланылған әдебиеттер тізімінен және қосымшалардан тұрады.

Эмпирикалық зерттеу мақсатына жету үшін келесі әдістер таңдалды: жалпы және арнайы дене дайындығын диагностикалау, медициналық-функционалдық тест, математикалық статистика әдісі. Таңдалған зерттеу әдістерінің сипаттамасын берейік:

1. Жалпы және арнайы дене дайындығының диагностикасы [3, б. 196].

Келесі жаттығулар таңдалды: арқанға тартылу, 100 м жүгіру, 1 км жүгіру, қашықтыққа граната лақтыру, қоян-қолтық ұрыс әдістерінің арнайы жинағы (РБ-3).

2. Медициналық-функционалдық тест, Баевскийдің адаптациялық потенциалы. Бұл есеп әскери қызметші денесінің ішкі функционалдық жүйелерінің шиеленіс дәрежесін, сондай-ақ оның бейімделу резервтерінің сипаттамаларын анықтауға мүмкіндік береді. Бұл кешенді көрсеткіш жүрек соғу жиілігінің регрессивті байланысын, систолалық және диастолалық қан қысымының көрсеткіштерін және жас және антропометриялық сипаттамаларды есепке алуға мүмкіндік береді [4, б. 146)].

3. Математикалық статистика әдісі (Студенттің Т-тесті). Орташа мәндердегі айырмашылықтардың статистикалық маңыздылығын анықтау үшін студенттің t-тесті қолданылады. Тәуелсіз таңдамаларды салыстыру жағдайында қолдануға болады. Студенттің t-тестінің анықтамасы екі үлгінің нәтижелері арасындағы сенімділік дәрежесін анықтауға мүмкіндік береді. t-сынағын қолданудың ең көп таралған жағдайлары екі үлгідегі құралдардың теңдігін тексеруге қатысты. Егер екі үлгі арасындағы айырмашылық статистикалық түрде расталса, гипотеза расталады.

1. Ұлттық ұлан әскерлері әскери қызметшілерінің кәсіби дайындығын арттыру бойынша дене жаттығуларының кешенін әзірлеу мақсатында эмпирикалық зерттеу ұйымдастырылды. Эмпирикалық зерттеудің мақсатына сәйкес келесі міндеттер алға қойылды: әскери қызметкерлердің физикалық және функционалдық дамуының бастапқы деңгейін бағалау, әскери қызметшілердің кәсіби дайындығын арттыру үшін дене жаттығуларының кешенін әзірлеу және сынау; әскери қызметшілердің физикалық және функционалдық дайындығының көрсеткіштерін қайта тексеру. Зерттеуге эксперименттік және бақылау топтарындағы әскери қызметкерлер қатысты.

2. Таңдалған диагностикалық құралдар әскери қызметшілердің жалпы және арнайы дене қасиеттерінің даму динамикасын анықтауға, әскери қызметшілердің функционалдық жағдайының сипаттамасын ұсынуға, сондай-ақ екі топ арасындағы айырмашылықтардың сенімділігін анықтауға мүмкіндік берді. зерттеудің анықтау және бақылау кезеңдерінде. Таңдалған диагностикалық құралдар Дене шынықтыру жөніндегі нұсқаулықтан жалпы және арнайы дене шынықтыру жаттығулары, сондай-ақ медициналық функционалдық тест арқылы ұсынылды. Екі топ арасындағы айырмашылықтардың маңыздылығын анықтау үшін де математикалық статистика әдісі қолданылды.

Осы мақаланың таңдалған тақырыбы аясында дене шынықтыру жаттығулары арқылы Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы әскери қызметшілерінің кәсіби дайындығын арттыру ерекшеліктері зерттелді.

**Қорытынды:** Ұлттық ұлан әскерлерінің әскери қызметшілерінің кәсіби дайындығын арттыру бойынша дене жаттығуларының кешенін әзірлеу мақсатында эмпирикалық зерттеу ұйымдастырылды. Эмпирикалық зерттеудің мақсатына сәйкес келесі міндеттер алға қойылды: әскери қызметкерлердің

физикалық және функционалдық дамуының бастапқы деңгейін бағалау, әскери қызметшілердің кәсіби дайындығын арттыру үшін дене жаттығуларының кешенін әзірлеу және сынау; әскери қызметшілердің физикалық және функционалдық дайындығының көрсеткіштерін қайта тексеру. Зерттеуге эксперименттік және бақылау топтарындағы әскери қызметкерлер қатысты.

Таңдалған диагностикалық құралдар әскери қызметшілердің жалпы және арнайы дене қасиеттерінің даму динамикасын анықтауға, әскери қызметшілердің функционалдық жағдайының сипаттамасын беруге, сондай-ақ екі топ арасындағы айырмашылықтардың сенімділігін анықтауға мүмкіндік берді. зерттеудің анықтау және бақылау кезеңдері. Таңдалған диагностикалық құралдар Дене шынықтыру жөніндегі нұсқаулықтан жалпы және арнайы дене шынықтыру жаттығулары, сондай-ақ медициналық функционалдық тест арқылы ұсынылды. Екі топ арасындағы айырмашылықтардың маңыздылығын анықтау үшін де математикалық статистика әдісі қолданылды.

### **Әдебиеттер тізімі / сілтемелер:**

1. Қазақстан Республикасының әскери доктринасы. Қазақстан Республикасы Президентінің 2017 жылғы 29 қыркүйектегі No 554 Жарлығы [Электрондық ресурс]. – URL: [https://online.zakon.kz/Document/?doc\\_id=37940951&pos=4;-104#pos=4;-104](https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=37940951&pos=4;-104#pos=4;-104) (кіру күні: 24.02.2022).
2. Қазақстан Республикасының Ұлттық ұланы туралы: 2015 жылғы 10 қаңтардағы No 274-V ҚРЗ Заңы (22.12.2016 ж. редакциясы) - URL мекенжайы: [Электрондық ресурс]. [https://online.zakon.kz/Құжат/?doc\\_id=31649585](https://online.zakon.kz/Құжат/?doc_id=31649585) (кіру күні: 24.02.2022).
3. Ресей Федерациясының Қарулы Күштеріндегі дене шынықтыру бойынша нұсқаулық (NFP-2009). - Петербург: Әскери баспа үйі, 2009. - 326 б.
4. Дене шынықтыру, қызметтік-қолданбалы дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми-зерттеу қызметінің негіздері. Оқулық / ред. А.А. Обвинцев. - Санкт-Петербург: ВИФК, 2015. - 298 б.

\*\*\*\*\*

## **ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚ ПЕН БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ МАҢЫЗЫ, ОНЫҢ ҚЫЗМЕТТІК ЖӘНЕ ЖАУЫНГЕРЛІК МІНДЕТТЕРДІ ОРЫНДАУ САПАСЫНА ӘСЕРІ**

**Залмаханбет Б.Д.**

*Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы «Оңтүстік» өңірлік қолбасшылығы 5513 әскери бөлімінің денедаярлығы және спорт бастығы, аға лейтенант*

*Аңдатпа: Дене шынықтыру - денсаулықты нығайтуға және сақтауға бағытталған мәдениеттің бөлігі. Ол дене, ақыл-ой және адамгершілік*

*қасиеттерін жан-жақты дамыту және дене тәрбиесі үшін қоғам қолданатын белгілі бір құндылықтар, білім мен нормалардың жиынтығын білдіреді.*

*Түйінді сөздер: дене тәрбиесі, жаттығулар, ұжымшылдық, әскери-кәсіптік.*

## **КІРІСПЕ**

Спорттық жұмыстың және жалпы спорттың маңыздылығын асыра бағалау мүмкін емес.

Бұл адамды дамыту мен жетілдірудің ең тиімді әдісі. Тек физикалық емес, психологиялық және моральдық тұрғыдан. Сонымен қатар, көптеген адамдардың өмірінде бұл ең қызықты және әсерлі оқиғалар. Бұл белсенді мәдени бос уақыт және бүкіл әлемде көптеген жаңа достар табу мүмкіндігі. Спорт - емдеу әдісі, денсаулық пен даналыққа қол жеткізу тәсілі. Бұл қызметтің кәсіби және қаржылық саласы туралы айтпағанда.

Сонау 1883 жылы француз қоғам қайраткері, тарихшы, жазушы, оқытушы барон Пьер де Кубертен Олимпиадалық ойындарды «Тезірек, жоғары, күшті» ұранымен тұрақты түрде өткізу туралы ұсыныс жасады.

Бұл жер бетіндегі барлық адамдарға өзін-өзі жетілдіруге шақыру болды.

Спортта адамның дамуы мен өзін-өзі жетілдіру идеясы белгіленген ережелерді міндетті түрде сақтай отырып, әділ және әділ күреске негізделген.

Өзін-өзі дамытуға және жалпы адамзаттық нормаларды ұстануға негізделген бұл қағида біздің күнделікті өмірімізде де басым.

Адамның даму процесі - бұл объективті шындық және мәні - біздің жердегі өміріміздің мәні (кімде-кім өмірдің мәні туралы кем дегенде бір рет байыпты ойланса, ол мұны түсінеді).

Адам осы өмірлік ұстанымды жүзеге асыруды бақыламай немесе кедергі жасамай, саналы түрде болмаса, жер бетінде қалыпты өмір сүре алмайды.

Спорттық қозғалыс пен спорттың идеялары берік, өйткені олар жер бетінде болып жатқан барлық тіршілік құбылыстары мен процестерімен сәйкес келеді. Өмірде ғана сіздің барлық әлсіздіктеріңіз бен кемшіліктеріңізбен сіздің қарсыласыңыз болады.

Бұл туралы ойлану және физикалық дамудың өмірді растайтын принциптеріне назар аудару бізге зиян тигізбейді. Біз дені сау, жан-жақты, адамгершілігі жоғары және мәдениетті адам алатын тақырыпқа сай. Сонымен қатар, бұл іс жүзінде ақысыз.

Қазіргі әлемде спорттың адам өмірі мен денсаулығына әсері өте зор. Спорт пен салауатты өмір салты бір-бірімен тығыз байланысты. Мұны әйгілі сөйлем дәлелдейді: «Дені сау денеден - сау ақыл!». Мұнымен дау айтуға болмайды: әдетте, спортшылар шешуші және мақсатты адамдар, үнемі алға ұмтылады. Спорттың адам денсаулығы мен мінезіне тигізетін оң әсері ешқашан күмән тудырмады және бұрыннан ғылыми дәлелденіп келді.

**I тарау. ФИЗИКАЛЫҚ ОҚЫТУ ОҚЫТУ ҚЫЗМЕТІНІҢ ҚҰРАЛЫ**

### **1.1. Дене шынықтыру әскери қызметшілердің моральдық-психикалық сапаларын тәрбиелеу құралы ретінде**

Дене шынықтыру жаттығулары кезінде әскери қызметшілерді тәрбиелеу көптеген жеке қасиеттерге әсер етудің кең спектрін білдіреді: адам бөліп-бөліп тәрбиеленбейді; ол қоршаған ортаның әсер етуі жиынтығымен синтетикалық түрде жасалады. Сонымен бірге, педагогикалық тұрғыдан алғанда, әскери қызметшілердің жауынгерлік іс-әрекетке моральдық-саяси дайындығының жекелеген элементтерін дене шынықтыру процесінде преференциалды қалыптастыру туралы айту өте заңды. Армия мен флот құрамының, басқа энергетикалық министрліктер мен ведомстволардың қызметкерлерінің идеологиялық қасиеттерінің өзегі - дүниетаным - қоршаған шындыққа деген көзқарастардың ажырамас жүйесі. Әскери қызметшілердің дүниетанымы қоршаған әлемді, оның даму заңдылықтарын, ондағы орнын терең түсінуге, олардың мұраттарына сәйкес әрекет етудің ішкі қажеттілігін қалыптастыру қажеттілігін түсінуге негізделген.

Дене шынықтыру жаттығулары барысында әскери қызметшілер іс жүзінде құбылыстардың танымдық қабілетін, материалдың анықтаушы рөлін, объективтілік, өзара байланыс, даму принциптерін, құрылымдық-функционалдық, теория мен практиканың бірлігін және т.б.

Дене дайындығы деңгейінде болып жатқан өзгерістерге және дене шынықтыру әсерінен өздері мен жолдастарының сыртқы келбетін шынайы бағалай отырып, жауынгерлер, сонымен қатар, жан-жақты және үйлесімді теорияны іс жүзінде жүзеге асыру мүмкіндігіне сенімді тұлғаны дамыту.

### **1.2. Жастарды әскерге шақыруға дейінгі дайындықтағы дене шынықтыру**

Ресей қоғамы мен Қарулы Күштерінің қоғамдық-мемлекеттік, әлеуметтік-мәдени және саяси жағдайы балаларды, жасөспірімдер мен жастарды қоғамдағы өмірге және әскери қызметке дайындауға жоғары талаптар қояды. Қазіргі кезде Отанды қорғау - жас ұрпақты әскерге шақыруға дейінгі дайындық арқылы жүзеге асырылатын кезек күттірмейтін білім беру міндеттерінің бірі. Шақыру алдындағы дайындықтың маңызды құрамдас бөлігі дене тәрбиесі болып табылады, оның ұйымдастырылуы Ресей Федерациясының заңнамасымен, білім беру, дене шынықтыру, спорт және қорғаныс министрліктерінің федералдық, аймақтық және муниципалдық деңгейлеріндегі нормативтік-құқықтық актілерімен анықталады.

Дене шынықтыруды (дене тәрбиесі) үйлесімді және жан-жақты дамыған, әлеуметтендірілген, әскери қызметке психофизикалық тұрғыдан дайындалған тұлғаны дамытудың шарты ретінде ұсынатын дене тәрбиесін әртүрлі типтегі оқу орындары, қоғамдық, әскери патриоттық, балалар мен жасөспірімдер жүзеге асырады. және жастар, спорттық ұйымдар мен қауымдастықтар.

Дене тәрбиесінің сабақтастығы мен тиімді ұйымдастырылуын қамтамасыз ету оның әскери қызметке шақыру алдындағы дайындықтың

отандық жүйесінің маңызды құрамдас бөлігі ретінде ХХ ғасырдың 20-жылдарындағы тарихи-педагогикалық тәжірибесімен қамтамасыз етілуі керек.

Әдебиеттер мен мұрағаттық деректерді талдау осы кезеңде әскерге шақыру алдындағы дайындық елдің тұрғындарын әскери істерге үйрету арқылы елдің қорғаныс қабілетін арттыру құралы ретінде болғанын анықтауға мүмкіндік берді. Сонымен бірге, бұл әлеуметтік саясат тұрғысынан мемлекеттік саясаттың негізгі бағыттарының бірі болды, оның мақсаты - социалистік қоғамның қорғаушысы - азаматты тәрбиелеу болды. Осыған байланысты Воронеж губерниялық әскери комиссарына жолдаған үндеуінде «әскерге шақыру алдындағы дайындық тек әскери барлау мәселесі емес, бүкіл мемлекеттік аппараттың мәселесі» екендігі атап өтілді.

Нақты тарихи кезеңде дене тәрбиесі әлеуметтік және мемлекеттік даму міндеттерімен, сондай-ақ әлеуметтік-мәдени құрылыстың міндеттерімен шартталған, балаларды, жастарды және жасөспірімдерді әскерге шақыру алдындағы дайындық процесінде тәрбиелік іс-әрекеттің негізгі түрлерінің бірі болды мәдени құндылықтар мен әлеуметтік нормаларды сіңіруге, әлеуметтік белсенді азаматты қалыптастыруға ықпал еткен жұмыс істейтін халық.өзін қоғам өмірі мен қызметінде көрсете алады. Әскерге шақыру алдындағы дайындық жүйесінің маңызды құрамдас бөлігі ретінде ол басқару органдарының сабақтастығымен, тәрбиенің мазмұнын, формалары мен әдістерін таңдауымен сипатталатын, өзара байланысты мектеп, дайындық және әскери кезеңдерінде ұйымдастырылып, жүзеге асырылды. әскерге шақырылушылардың жасы (мерзімді әскери қызметшілер).

Әскери шақыруға дейінгі дайындық жүйесінің мектеп кезеңінде дене тәрбиесінің маңызы зор болды. Оның басты міндеті әлеуметтік-мемлекеттік міндеттер мен талаптарға сай келетін барлық типтегі оқу орындарында дене шынықтыруды ұйымдастыру қажеттілігі болды: «барлық оқу орындарының студенттеріне болашақтың талаптарына жауап беретін жалпы дене тәрбиесін беру. азамат, тек еңбек емес, және оның КСРО алдындағы әскери борышы».

Оның мақсаты «адамның өмірлік күреске бейімделуінің» шарты ретінде психофизикалық даму болды, өйткені әскери қызметтің ерекшеліктері денсаулық пен дұрыс дамудың арқасында мүмкін болатын физикалық төзімділік пен ептілікті дамытуды болжады.

### **1.3. Дене шынықтыру жеке тұлғаны рухани тәрбиелеудің құралы ретінде**

Дене тәрбиесінің басты мақсаты - адамның физикалық дамуын оңтайландыру, сонымен қатар әрқайсысына тән физикалық қасиеттерді және олармен байланысты қабілеттерді жан-жақты жетілдіру. Мұның бәрі рухани-адамгершілік қасиеттерді тәрбиелеумен бірге әлеуметтік белсенді адамды сипаттайтын болады.

Сонымен қатар, дене тәрбиесінің мақсаттарына қоғамның әрбір мүшесінің жемісті еңбекке және қызметтің басқа түрлеріне дайындығын қамтамасыз ету кіреді.



Дене тәрбиесінде осы мақсаттарға жету үшін білім берудің жан-жақтылығын, оның ішінде білімділердің жастық даму кезеңдерін, дайындық деңгейін, сондай-ақ жағдайды көрсететін нақты және жалпы педагогикалық міндеттер кешені шешіледі. мақсаттарға қол жеткізу.

Оқу процесінде жеке тұлғаның дене тәрбиесіне ерекше көңіл бөлінеді. Мұны түсіндіру келесідей: адамның моральдық сипаты, сондай-ақ оның ерік-жігері мен мақсаттылығы көп жағдайда оған байланысты.

Спорт тұлғаның дұрыс қалыптасуына мүмкіндік береді. Дене шынықтыру және спорт арқылы адамгершілік тәрбиесі ойындар, жарыстар түрінде жүзеге асырылады, олардың барысында ерік-жігер, батылдық, тәртіпті және төзімділік сияқты мінез ерекшеліктері дамиды.

Еңбек тәрбиесі адамға жүктелетін үлкен дене күшінен көрінеді. Бұл жүктемелер денені жұмыс істеуге дағдыландырады, адамды төзімді және мақсатты етеді. Сонымен, спорттық іс-әрекеттер мен тұрақты күйзелістер нәтижесінде тұлға физикалық және психикалық тұрғыдан әр түрлі жұмыс түрлеріне төтеп береді.

Ұзақ жүктемелер сөзсіз стресске төзімділікті арттырады, бұл жаттығу мен жұмыс процесінде өте қажет. Сонымен қатар, жаттығу процесінде адам толығымен шоғырланған, демек ол өзінің ықпалсыздығына зейінділікті тәрбиелейді, ақпаратты басқаша қабылдайды және сайып келгенде визуалды және механикалық жады дамиды. Сонымен, жеке тұлғаның ақыл-ой тәрбиесі жүзеге асырылады.

#### **1.4. Салауатты өмір салтында өзін-өзі тәрбиелеу және өзін-өзі жетілдіру**

Мемлекеттің және жалпы қоғамның маңызды міндеті - халықтың денсаулығына қамқорлық жасау. Бұл тұрғыда дене шынықтыру ептілік, күш, жылдамдық, тапқырлық, тәуелсіздік пен бастамашылықты дамытуға бағытталған ойын әдістерінің бірі болып табылады. Сонымен қатар, саналы тәртіп пен ұжымшылдық дамып келе жатқанын атап өткім келеді. Яғни, адамға әлеуметтенудің бастапқы кезеңінде және тұлға болып қалыптасу үшін қажет нәрселердің барлығы дәл ойын барысында алынады. Демек, бұл әдісті балалармен жұмыс жасау кезінде қолданған жөн, сонымен қатар ойын әдісі балаға бәсекелес әдіске қарағанда оңайырақ болатыны анық.

Неліктен конкурстық әдіс балаларға қиын болады? Оның айрықша ерекшелігі - чемпиондық үшін күрес. Бәсекелестік факторы организмнің мүмкіндіктерін максималды түрде көрсетуге ықпал ететін ерекше эмоционалды фон жасайды. Кішкентай бала оны жеңе алмайды. Алайда, сіз балалармен жұмыс кезінде осы әдісті қолдануға категориялық тыйым салмауыңыз керек, керісінше оларды бәсекеге біртіндеп ойша дайындаңыз.

Коуч студенттің алдында тәртіп пен дәлдіктің өзіндік «стандарты» болуы керек. Педагогикалық бағытталған іс-әрекет жағдайында ғана тәрбиелік оң нәтиже күтуге болады, мысалы, мұғалім адамгершілікке мысал келтіргенде немесе өзін жеңуді қажет ететін жаттығулар жасаған кезде.

Адамға дене шынықтыру мен спорттың әсері оның жеке мүмкіндіктері мен қасиеттерін жақсартуға көмектеседі, бұл сайып келгенде оның жан-жақты дамуына әкеледі.

Сонымен, адамның рухани қалыптасуында дене тәрбиесінің рөлі өте маңызды деп айта аламыз. Адам абстрактілі ойлауға, өзін-өзі басқаруға және тәртіпті болуы керек.

Алайда, дәлелдеу және қорытынды жасау жеткіліксіз. Сіз бұл тұжырымдарды өмірде іс жүзінде қолдана білуіңіз керек, жолдағы қиындықтарды жеңе отырып, көздеген мақсаттарыңызға жете аласыз.

Сіз мұны дұрыс дене тәрбиесінің көмегімен көмектесе аласыз. Осыдан дене тәрбиесі мен ақыл-ой тәрбиесінің тығыз байланысы туындайды және олардың арасындағы толық үйлесімділікпен ғана біз адамның адамгершілік сипатының жан-жақты дамуын күтуге болады.

## **II тарау. ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ ЖӘНЕ КҮРЕС МІНДЕТТЕРІНІҢ САПАСЫНА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ӘСЕРІ**

### **2.1. Әскери қызметкерлердің дене дамуына дене тәрбиесінің әсері**

Әскери қызметшілердің жауынгерлік іс-қимылдарға физикалық дайындығының қалыптасуы әскерлердің бүкіл жауынгерлік жетілдіру жүйесінің әсерінен жүреді. Оқу-жауынгерлік іс-қимыл мен тынығудың, тамақтану мен ұйықтаудың қатаң режимі, жауынгерлік дайындық процесінде әскери еңбектің белсенді сипаты, жақсы тұрмыстық жағдайлар, үнемі медициналық көмек, жеке және қоғамдық гигиена ережелерін сақтау, қатаң болуы реттелетін бос уақыт - осының бәрі әскери күштердің физикалық жетілуіне қолайлы жағдай жасайды. Алайда жеке құрамның жауынгерлік іс-әрекетке физикалық дайындығын қамтамасыз ететін негізгі, табиғи әрі тиімді құрал дене тәрбиесі болып табылады, өйткені ол әртүрлі типтегі дене жаттығуларын мақсатты пайдалану барысында адамға жан-жақты және терең әсер етеді. денеге қол жеткізілді.

Әскери қызметшілердің физикалық дайындығын қалыптастыру - бұл олардың денесінің бір күйден екінші күйге, анағұрлым жетілдірілген күйге өту процесі. Ол организмдегі прогрессивті функционалды, морфологиялық және биохимиялық өзгерістерге байланысты жүреді. Функционалды өзгерістер организмнің жүрек-қан тамырлары, тыныс алу, шығару және басқа жүйелерінің қызметін жақсартудан тұрады. Морфологиялық өзгерістер тірек-қимыл аппараты құрылымын күшейтуден, оң ұлпалар мен жасушалық жақсартулардан тұрады. Биохимиялық өзгерістер әскери қызметшілердің қозғалыс белсенділігін қамтамасыз ететін химиялық энергияны жылдам мобилизациялауға және механикалық энергияға айналдыруға мүмкіндік беретін әртүрлі механизмдерді іске қосудан тұрады.

### **2.2. Қызметтік және жауынгерлік тапсырмаларды орындау тиімділігін арттыруға дене тәрбиесінің әсері**

Әскери кәсіби таңдау жүйесінде дене жаттығуларын қолдану.

Қазіргі жағдайда әскери қызметшілердің адамгершілік-саяси, әскери-арнайы, ақыл-ой және физикалық қасиеттері мен жеке қасиеттерін оларға

жауынгерлік дайындық пен жауынгерлік іс-қимылдармен қойылатын талаптарға сәйкестендіру маңызды болып отыр. Мұндай сәйкестікке жетудің бір жолы - әртүрлі әскери мамандықтар бойынша оқуға, белгілі бір қабілеттердің жеткілікті жоғары дамуын талап ететін лауазымдарды өтеуге адамдарды әскери-кәсіби іріктеу.

Әр түрлі дене жаттығуларын қолдану медициналық, психологиялық және басқа сынақтармен қатар әскери қызметшілердегі маңызды қасиеттерді анықтауда үлкен әсер етеді. Әскери кәсіптік іріктеу мақсатында дене жаттығуларын әскери қызметкерлерге тиісті әскери мамандықтар бойынша оқу басталғанға дейін де, оның барысында да қолдануға болады.

Армия мен флотта қызмет етудің бастапқы кезеңіндегі барлық шақырылушылар барда тартылу, 3 км жүгіру (5 км шаңғы жарысы) сияқты жаттығулар бойынша сыналады. Бұл оларды әскери бөлімнің әртүрлі бөлімшелері арасында неғұрлым мақсатты түрде таратуға мүмкіндік береді. Мысалы, мотоатқыштар полкінде осындай тексеру нәтижелері бойынша ең төзімді және ептілігі бар жас сарбаздар барлау ротасына алынады, олардың денелері мықты және салыстырмалы түрде кішігірім - танк бөлімшелерінде, ал ұзын бойлы жылдамдық пен күш қабілеттерінің даму деңгейі - негізінен артиллерия бөлімшелерінде.

### **2.3. Әскери персоналдың жауынгерлік тиімділігін сақтау мен қалпына келтіруге дене тәрбиесінің әсері**

Әскерлердің жауынгерлік тиімділігін сақтауға және қалпына келтіруге дене шынықтырудың әсер етуінің негізгі жолдары мыналар: әскери қызметшілердің физикалық және психикалық көрсеткіштерін сақтау үшін дене жаттығуларын қолдану; жеке құрамның физикалық және психикалық жағдайына әскери-кәсіптік қызметтің қолайсыз факторларының әсерін болдырмау; ауыр физикалық күш пен психикалық стресстен кейін әскери қызметшілердің жұмыс қабілетін тез қалпына келтіру; әскер мен флот персоналының қызметтен бос уақытында белсенді демалысын қамтамасыз ету; жарақаттардан, аурулардан, жарақаттардан және әртүрлі жарақаттардан кейін сарбаздарды оңалтуды жеделдету мақсатында дене шынықтыру құралдарын қолдану.

Әр түрлі спорттық құрал-жабдықтар мен тренажерларды қолдана отырып жүйелі түрде дене шынықтыру жаттығулары дененің жалпы функционалдық жағдайын тұрақтандыруға, физикалық дайындықтың қалыптасқан деңгейін ұстап тұруға ғана емес, сонымен қатар әр түрлі мамандықтағы офицерлердің әскери-кәсіби ұзақ өмір сүруін қамтамасыз етуге мүмкіндік береді. Жабық кеңістіктегі дене шынықтыру жаттығулары ішкі органдар мен орталық жүйке жүйесінің қолайлы функционалды күйін сақтауда да тиімді. Бұл, әсіресе, ұзақ мерзімді саяхаттардағы сүнгуір қайықтарының қызметіне қатысты, жағдай мен жұмыстың біртектілігі, сыртқы әлемнен оқшаулану, қалыпты демалу үшін шектеулі жағдайлар, күнделікті биологиялық ырғақтың бұзылуы және басқа факторлар теңізшілерді депрессияға ұшыратқанда айқын көрінеді. Әр түрлі спорттық

құрал-жабдықтар мен тренажерларды қолдана отырып жүйелі түрде дене шынықтыру жаттығулары дененің жалпы функционалдық жағдайын тұрақтандыруға, физикалық дайындықтың қалыптасқан деңгейін ұстап тұруға ғана емес, сонымен қатар әр түрлі мамандықтағы офицерлердің әскери-кәсіби ұзақ өмір сүруін қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.

Әскери кәсіби іс-әрекеттің жекелеген түрлерін жүргізу кезінде (мысалы, көлік құралдарында және жаяу жүру) әскери қызметшілердің айтарлықтай физикалық күш салудан кейін физикалық және психикалық көрсеткіштерін тез қалпына келтірудің шұғыл қажеттілігі туындайды. Осы мақсатта тиісті дене жаттығулары кеңінен қолданылады, олардың таңдауы ең алдымен әскерлердің (әскери-теңіз күштері) әр түрлі типтегі және арнайы мақсаттағы бөлімшелердің жеке құрамының кәсіби жұмысының сипатына байланысты.

### **Қорытынды.**

Дене шынықтыру мен спорт кейде адамға қол жетімді дене жаттығуларының жалғыз түріне айналады, оның көмегімен адамның қозғалыс пен күйзеліске деген табиғи қажеттілігі қанағаттандырылады. Дененің функционалдық мәртебесін сақтау үшін қозғалыс қажет. Салауатты өмір салтын бастаушылар күніне кемінде 30 минут жаттығулар жасауы керек. Қандай дене жаттығуларымен айналысу керек, әркім өзінің жасына, темпераментіне және мүмкіндігіне сәйкес өзі шешеді. Дене дайындығы дегеніміз - адамның кем дегенде үш жеке қасиеттерінің өзара әрекеттесуі:

- өмір жолындағы дұрыс бағдарлау;
- дене дайындығы мен білімінің белгілі бір деңгейі;

Self өзін-өзі жетілдіруді белсенді түрде жетілдіру мақсатында үнемі дене жаттығуларын жасау қажеттілігінің болуы.

Қозғалтқыш әлеуетін іске асыру мүмкіндіктері шектеулі емес - сіз жаяу жүруден бастауға болады, содан кейін жүктемені біртіндеп арттыра аласыз. Омыртқаның денсаулығына ерекше назар аудару керек: тірек-қимыл аппаратының осы бөлігінің функционалдық жағдайы (икемділігі мен қозғалғыштығы) дененің жастығының негізгі көрсеткіші болып табылады.

Әрқайсысының өзіне қоятын негізгі мәселесін шешу керек: «Мені сау, жан-жақты, адамгершілігі мол және мәдениетті адам, біздің қоғамның лайықты өкілі, өз ісінің кәсіби маманы болуға, СБЖ-ны тиімді, оңай және сапалы орындауға не кедергі?»

### **ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ**

1. ГКНГ No100 бұйрығы, 01.03.13 ж., «БП НГ-да ұйымға арналған нұсқаулық»
2. KVV бұйрығы 03.09.09 ж., «Әскери бөлімдер мен бөлімшелердің жауынгерлік қызметіндегі және жауынгерлік даярлығындағы үздік жауынгерлерді анықтауға арналған нұсқаулық».
3. «ҚР ҰТ-да жауынгерлік жарысты ұйымдастыру туралы» 31.12.12 No 1 директива.

4. «Инспекторды (қорытынды) тексеруді жүргізу жөніндегі нұсқаулық» 10.03.10 ж. № 91 ҚВВ бұйрығы.

5. Ішкі істер министрлігінің 08.12.2017 жылғы No 076 бұйрығы Қарулы Күштердің, Қиыр Шығыстың және Қазақстан Республикасы әскери құралымдарының жауынгерлік (жедел-қызметтік) және жұмылдыру дайындығының жай-күйін тексеру және бағалау жөніндегі нұсқаулықты бекіту туралы. Қазақстан

6. Ильин, Е.П. Спорттың психодиагностикасы / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2008.

7. Ильинич В. И., Студенттің дене мәдениеті, Минск, 2012;

8. Курамшина Ю.Ф. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі: Оқу құралы / Ю.Ф. Курамшина // М.: Кеңестік спорт. - 2010.

9. Паначев В.Д. Спорт және тұлға: социологиялық талдау тәжірибесі / В.Д. Паначев // SOTSIS. - 2007. - №11.

10. Валиуллина И.О., Хузина Г.К. Жеке тұлғаны рухани тәрбиелеудегі дене шынықтыру мен спорттың рөлі // Өзекті зерттеулер. 2020. No 4 (7). S. 62-64. URL: <https://apni.ru/article/367-rol-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-v-dukhovnom>

\*\*\*\*\*

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ТУРАЛЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДАҒЫ МАМАНДАРДЫ ДАЯРЛАУ**

**Бекзатов М.Г.**

*Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы 6698 әскери бөлімінің дене дайындығы және спорт бастығы, капитан г. Шымкент*

*Түйіндеме: Бүгінде инновациялық экономика туралы жиі естисіз өміріміздің барлық салаларына, көптеген технологияларға инновацияларды енгізу. Туралы бұл туралы көп айтылады, көптеген еңбектер осыған арналған. Бірақ сандық туралы осы инновациялардың нәтижелерін бағалай отырып, көп нәрсені білгіңіз келеді.*

*Түйінді сөздер: идеология, еңбек құралдары, персонал.*

Сәйкес оқу үрдісінің технологиясының квалиметриясы университеттегі дене тәрбиесі

жақсартудың басты факторы болып танылды университетте дене шынықтыру пәні бойынша оқу процесінің қызметі негізгі және инновациялық технологияларды кешенді пайдалану

кәсіби дене тәрбиесі. Яғни, іс жүзінде таңдау білім беру технологиялары (немесе пайдалану бойынша ұсыныс). белгілі бір дәрежеде танылғандардан жүзеге асырылады.

Бүгінде инновациялық экономика туралы жиі естисіз өміріміздің барлық салаларына, көптеген технологияларға инновацияларды енгізу. Туралы бұл туралы көп айтылады, көптеген еңбектер осыған арналған. Бірақ сандық туралы осы инновациялардың нәтижелерін бағалай отырып, көп нәрсені білгіңіз келеді. Жоқ барлық жаңалықтар оң нәтижелерге әкеледі. Қатысты

білім беру, оны Бірыңғай мемлекеттік емтиханның мысалы ретінде келтіруге болады, ол енді бірімәнді емес түсіндіріледі; оның оң және де бар теріс жақтары. 1990 жылдардың соңындағы үміт басты сапалы, инновациялық өзгерістерді ынталандыратын құрал білім беру, Мемлекеттік білім беру стандарттары болады 54 (теориялық тұрғыдан дәл осылай болуы керек еді), ақталмады. Сағат ГОС әзірлеу отандық және барлық ережелері бұзылған болып шықты әлемдік стандарттау. Әсіресе үлкен зиян келтірген алдын ала стандарттау ережелері бұзылған. Біздің ГОС емес осы ережені қанағаттандырыңыз. Олардың тұжырымдары белгіленеді оқытудың міндетті минимум мазмұны мен деңгейіне қойылатын талаптар бітірушілер, сондықтан олар сапаны жақсартуға ынталандырмайды білім беру, оған жаңашыл, «жетекші сипат» беру. Жоқ

Болоньяны жүзеге асыруға да үлкен үміт арту керек Педагогиканың инновациясындағы қозғалыстар. Ол мақсатты екенін есте ұстаған жөн жылы американдық білім беру жүйесінің кеңеюіне қарсы күрес құралы ретінде Еуропа кеңістігі. Сондықтан, оның кез келген ойланбастан жүзеге асырылуы мүмкін білім беру кеңістігі үшін деструктивті, мысалы, Еуропаға емес, Азия елдеріне тартылатын Ресей Федерациясының Азия-Тынық мұхиты аймағы. Барлық бұл сол нормативтік құжаттардың ерекшелігі, оған сәйкес біз біз бәріміз сіз үшін жұмыс істейміз және бұл, шамасы, оны қанағаттандырмайды заманауи талаптар.

Осылайша, дұрыс таңдау мұнда бірдей маңызды болады және басқару шешімінің өзін жүзеге асыру. Және бұл талап етеді қызметтің өз кәсіби стратегияларын құру, соны ескеру үйлесімді, сапалы педагогикалық процестің болуы «жүгірудің» дәл қайталануы ретінде ғана мүмкін емес.

педагогикалық технология, бірақ, және бұл ең бастысы, оның жан-жақты бағалау және кейіннен түзетумен пайдалану нәтижелерін талдау басқару шешімі. Бұл шарттарда бағалау (жақсы – өлшеу) білім беру технологиясының сапасы, яғни оның квалиметриясы болады

шын мәнінде білім беруді жақсартудың басты факторы университеттегі процесс, соның ішінде дене тәрбиесі.

Бұл мәселені неғұрлым дұрыс шешу үшін қатарды нақтылау қажет ұғымдар мен анықтамалар.

Бізді қоршаған шындық объектілермен, қасиеттермен және бейнеленген материалдық және рухани дүниенің құбылыстары. Нарық

объектілері қатынастар, мысалы, өнімдер, тауарлар мен қызметтер, ең маңыздысы олардың сапасымен сипатталады. Сапа - бұл қанағаттандыратын нәрсе және тіпті тұтынушыларды қуантады - деді Эдвард Деминг, тұжырымдаманың авторы Жалпы сапа менеджменті. Сапасы көпөлшемді. Жалпы немесе заңды үшін сапалық жағынан ортақ сапа сипаттамалары (өлшемдері). өнімдердің, тауарлардың және қызметтердің әртүрлі түрлері, бірақ сандық түрде оларға деген жеке тұлғаны құрметтеу, сапа көрсеткіштері деп аталады.

Тұтастай алғанда, өнім сапасы тұтынушылардың қанағаттануы болып табылады. негізінде жүзеге асырылатын технологияны жетілдіру арқылы қол жеткізілді сапа көрсеткіштерінің мәндерін бағалау (өлшеу) туралы деректер, оның квалиметрия.

«Өнім», «тұтынушы», «технология» ұғымының қалыптасуында ерекше мәнге ие. Мысалы, университеттің өнімі қандай? Университеттерді аттестациялау кезінде тамырын жайған пікір – бұл университеттің өнімдері - оның түлектері! Бұл қате пікір! Университеттің өнімі – білім, білік және дағдының артуы оқушылар орта білімге сәйкес деңгейден деңгейге дейін жоғары білімге сәйкес келеді. Немесе тұтынушы кім университеттегі білім беру қызметі? Сертификаттау кезінде тағы да солай қарастырылады бұл университетті бітіргеннен кейін оның түлектері жұмыс берушілер жұмысқа бара жатыр. Дегенмен, университетте білім беру қызметін тұтынушылар студенттер! Бұл нарықтың ерекшелігі тұтынушылар (студенттер), көбінесе, олар өздерінің қажеттіліктерін шынымен білмейді, бұл курстан курсқа ауысқанда оқу барысында да өзгереді. ЖӘНЕ, Соңында педагогикалық технология дегенді нені түсіну керек? Кең технология туралы ғылым (тар мағынасында – техникалар жиынтығы) түсініледі кез келген күрделі жүйенің жұмыс істеу заңдылықтары, оған инвестициялау Үш негізгі, өзара байланысты және өзара тәуелді құрамдастардың тұжырымдамасы:

1. Идеология – ақпараттық компонент (не үшін?). Бұл жүйенің негізіне алынатын тұжырымдамалар мен принциптер (білім беру жүйесі келесі принциптерге негізделген: ғылыми, қолжетімділік, жүйелілік, перспективалар, практикамен байланысы және т.б.).

2. «Еңбек құралдары» (немен?) – аспаптық құрамдас (б білім беру дегеніміз – оқу орындары, олардың жабдықталуы, коммуналдық, гигиеналық және басқа да жағдайлар, оқулықтар, бағдарламалық-әдістемелік қамтамасыз ету, компьютерлер, спорт залдар және т.б.).

3. Персонал (кім?) – технологияның әлеуметтік құрамдас бөлігі: талаптар технологияны енгізетін адамдарға. Сонымен, білім беруде мұғалімдер мен басшылардың білімі мен мәдениетіне қойылатын талаптар. Талаптарды немесе есептерді де осында қосуға болады, тыңдаушылардың бастапқы білімі, сонымен қатар талап етілетін білім берудің осы кезеңінде білімдерін арттыру

Осы тұрғыда сапа көрсеткіштері де ерекше көзқарасты қажет етеді. білім беру технологиясы немесе университеттің (кафедраның) барлық қызметі. Мұнда сұрақ қалады: оқу әрекетін тек дейін төмендетуге болады ма? нарықтық қатынастар? Оны «сатып алу -» деңгейіне дейін төмендетуге болады ма? сату» және тек «сұраныс» нарық санаттарымен жұмыс істейді, «ұсыным», «нарық жағдайы»? қарастыруға болады ма негізгі көрсеткіш ретінде «пайда» немесе «эффeкт/шығын» қатынасы университеттің тиімділігі? Бұл мәселе төңірегінде пікірталастар толастамайды.

Баламалы көзқарас білімге, әсіресе, білімге қатысты дене шынықтыру саласы оны әлдеқайда маңызды деп санайды денсаулық сақтаудың әлеуметтік тапсырысын орындау, жоғары білімнің миссиясы ретінде қоғамның қалыптасуы, болашақ маманның тұлғасы туралы. Бұл нүкте көзқарасы академиялық ортада және арасында кең қолдау табады университеттердің профессорлық-оқытушылық құрамы, бірақ ол да ұсынады.

Көрсеткіштер номенклатурасына қойылатын арнайы, бірақ аз зерттелген талаптар білім беру технологияларының сапасы және олардың рейтингтік маңызы. Қазіргі уақытта әдістеме әзірленген материалдар бар білім беру және білім беру қызметінің квалиметриясы, сонымен қатар әдістер оқыту технологиялары мен оқушылардың дене тәрбиесінің квалиметриясы оларға толық метрологиялық және аспаптық қолдау. Соңғысы сыналған және қойылатын талаптары бар мамандандырылған жоғары оқу орындарында мойындалды дене тәрбиесінің нәтижелері ең қатал (әдет Академия, Әскери-теңіз институты және Ішкі істер министрлігінің институты). Бұл ретте «Әдістемені» қолдану тәжірибесі кейбіреулерге нұсқады оны пайдаланудағы заңдық шектеулер. Сондықтан дұрыс болу үшін мемлекеттік саясаттың бағытын анықтау, оң білім сапасына әсер ету және осы процесті бақылау, құралдардың жеткілікті арсеналы болуы керек, мысалы, барлық тараптардың сапа көрсеткіштерінің бүкілресейлік номенклатурасы білім беру, оларды өлшеу және бағалау критерийлерінің бірыңғай әдістемесі алынған мәндер. Содан кейін сапа көрсеткіштері белгілі жұмыс [3] салмақ коэффициенттері бойынша және «біріктірілген» (сарапшы және аспаптық) пайдалану үшін ұсынылған оларды өлшеу әдісі «Әдістемені» және оның өзі бастама құралы ретінде алған болар еді заңдылық. Мұның бәрі әлі емес! Оның үстіне бүгінгі күнге дейін жоқ.

Квалиметрия бойынша жеткілікті математикалық және статистикалық материалдар жинақталған өңдеу және талдау көмектесетін педагогикалық технологиялар білім сапасы көрсеткіштерінің құндылықтары мен арасындағы байланысты дұрыс орнату оны жүзеге асырудың педагогикалық әдістері. бұл толық мүмкіндік бермейді осы маңызды, қосымша критерийді жан-жақты пайдаланыңыз білім сапасын педагогикалық талдау, мүмкіндіктерді шектейді оның ғылыми түсіндірмесі, соңғысы, өз кезегінде, жоқ бейімделу мәселесін шешуде жоғары мектебімізге тиісті көмек көрсету халықаралық стандарттар.



Осының барлығы әрі қарай зерттеу нысаны болуы керек. Біздің сапа менеджментімен байланысты мәселенің көрінісі, дамуы негізделген мамандарды дайындауда дене тәрбиесі педагогикалық технологиялар квалиметриясының қамтамасыз етілген жүйесі, болып табылады дер кезінде және тиімділік деңгейін айтарлықтай арттырады оқу процесі, коммуникативті дағдылар және денсаулық қатысты. Ал бұл білім сапасын анықтайтын функциялар бітірушілер, олар үшін «білім беру мекемесі көтереді заңмен белгіленген.

## ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Уитмор Дж. Жоғары тиімді коучинг. – М.: Халықаралық басқару және бизнес академиясы, 2005. – 168 п.

2. ҚР 13.12.2019 № 280-VI (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі); 30.12.2020 № 395-VI (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) Заңдарыме

\*\*\*\*\*

## ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Дарыбаев Б.Д.**

*Начальник физической подготовки и спорта Регионального командования «Шығыс» Национальной гвардии Республики Казахстан, подполковник, г. Усть-Каменогорск.*

*Аннотация: Данная статья посвящена проблеме инноваций в вооружённых силах. Согласно современным исследованиям, в последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья молодёжи. Это связано, прежде всего, с высоким эмоциональным напряжением, а также мало подвижным образом жизни. Из-за неправильной осанки и мышечного дисбаланса организм чувствует перегруженность. Специально подобранные физические упражнения способны снимать напряжение, улучшать настроение, а также способствовать оздоровлению организма. Традиционные средства и методы физического воспитания не справляются с задачей высокой эффективности учебно-воспитательного процесса. Таким образом, одной из приоритетных задач педагога физической культуры является поиск инновационных технологий, предусматривающих использование телекоммуникационных средств, разработку нетрадиционных средств и методов преподавания физической культуры, которые бы воздействовали физическому и духовному воспитанию индивидуума, выработки привычки следить за здоровьем своего организма, а также оздоровлению организма в целом.*

*Андатпа: Бұл мақала қарулы күштердегі инновация мәселесіне арналған. Қазіргі зерттеулерге сәйкес, соңғы жылдары жастардың денсаулығының нашарлауы байқалады. Бұл, ең алдымен, жоғары эмоционалды шиеленіске, сондай-ақ отырықшы өмір салтына байланысты. Дұрыс емес қалып пен бұлыңқет теңгерімсіздігіне байланысты дене шамадан тыс жүктемені сезінеді. Арнайы таңдалған физикалық жаттығулар шиеленісті жеңілдетеді, көңіл-күйді жақсартады, сонымен қатар дененің сауығуына ықпал етеді. Дене тәрбиесінің дәстүрлі құралдары мен әдістері оқу - тәрбие процесінің жоғары тиімділігі міндетін жеңе алмайды. Осылайша, дене шынықтыру мұғалімінің басым міндеттерінің бірі-телекоммуникациялық құралдарды қолдануды, жеке тұлғаның физикалық және рухани тәрбиесіне ықпал ететін дене шынықтыруды оқытуда дәстүрлі емес құралдар мен әдістерді әзірлеуді, өз денесінің денсаулығын бақылау әдетін қалыптастыруды, сондай-ақ тұтастай алғанда денені сауықтыруды көздейтін инновациялық технологияларды іздеу.*

*Ключевые слова: инновационные технологии, физическое воспитание, военнослужащие, информационно-коммуникационные технологии, музыкальное сопровождение, пилатес, модернизация образования, учебный процесс.*

### **Введение**

В последнее время отмечается довольно повышенное внимание к различного рода проблемам физического воспитания молодёжи. Физическая культура незаменимый фактор физического, нравственного, интеллектуального и духовного развития личности, а также важное средство укрепления здоровья. Основная задача физической культуры — это сохранение и укрепление здоровья военнослужащих, и формирование у них привычки регулярно заниматься физической культурой и следить за собственным здоровьем.

Стало очевидно, что старые методы построения занятий по физической культуре начали терять свою актуальность, поэтому руководители физической подготовки стали больше времени и сил уделять разработке новых версий построения учебно-воспитательного процесса.

Такие преобразования требуют от специалистов вооружённых сил новогомышления. Инновационная деятельность - современный методологический подход, позволяющий переосмыслить состояние педагогической деятельности и определить пути её модернизации.

Инновационную деятельность руководителей физической подготовки можно рассматривать как одну из частей нововведений в разнообразных видах её проявления, таких как разработка инновационных методик, организация, управление, выбор и реализация оригинальных средств. Выбирая инновационный подход, руководитель физической подготовки должен прежде всего опираться на создание условий для развития творческого потенциала каждого военнослужащего и на требования государственных стандартов. Использование термина «инновационный» в методических публикациях и

научных статьях характер инновационные процессы, происходящие в физической культуре. На данный момент в сфере физической культуры и спорта уже существует определённый набор инновационных технологий, которые направлены на формирование здоровья подрастающего поколения, обладающего необходимым уровнем физической подготовленности.

### **Основная часть**

В настоящее время наблюдается проблема снижения здоровья молодых людей в возрасте от 18 до 25 лет, а так же потеря интереса к физическому состоянию. В связи с этим особую актуальность приобретает разработка здоровьесберегающих технологий, которые предназначены для укрепления и сохранения здоровья молодёжи.

Переход системы образования на новый уровень требует от специалистов новых идей, в том числе и в физическом воспитании. Эффективное внедрение в учебный процесс комплексного подхода к физическому воспитанию военнослужащих предполагает использование инновационных педагогических технологий.

Педагогическая технология – это совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; она есть организационно-методический инструментарий педагогического процесса. Педагогические технологии позволяют структурировать преподавание, тем самым помогая ему перейти на путь предварительного проектирования в учебно-воспитательном процессе.

Главным помощником на пути к модернизации образования является инновационная деятельность. Инновация – это преобразование, основанное на новых идеях и знаниях, удовлетворяющее определённые запросы человека, общества и государства. Главными критериями инновации являются научная новизна и её практическое воплощение. На данный момент накоплено множество новых образовательных технологий в сфере физической культуры. Среди них можно выделить основные: личностно-ориентированное физическое воспитание, спортивно-ориентированное физическое воспитание, экологическое воспитание, мониторинг состояния физического здоровья, физического развития, олимпийское образование, нетрадиционные методы оздоровительной физической культуры. Но не все вышеперечисленные технологии нашли применение в сфере физической культуры.

Чтобы соответствовать современным потребностям общества, технологии преподавания физической культуры должны включать в себя современные достижения теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.

Инновационная деятельность в сфере физического воспитания молодёжи должна быть направлена на увеличение двигательной активности, повышение грамотности, а также на снижение пагубного влияния учебной аудиторной деятельности, и окружающей внешней среды. Для этого

необходимо создать такие технологические модели оздоровительной физической культуры, которые могут изменить данную ситуацию и отношение молодёжи к собственному здоровью. При создании педагогических технологий необходимо учитывать все формы организационно- педагогической деятельности как учебную, так и внеурочную. В настоящее время во всех организациях пытаются организовать учебный процесс таким образом, чтобы он способствовал формированию и дальнейшей реализации личностного потенциала военнослужащих. Организовать учебный процесс помогает руководителю физической подготовки соблюдение следующих педагогических условий: мониторинг на всех этапах педагогического процесса физического потенциала военнослужащего; взаимосвязь нравственного и физического воспитания; использование оздоровительного и общеразвивающего направления с учётом уровня физической подготовленности военнослужащих, психофизических особенностей, спортивных интересов; личностно-деятельный подход; гуманизация межличностных отношений.

Занятия следует строить так, чтобы военнослужащий сам мог найти решения, опираясь на них, делал правильные выводы. Для достижения этого, руководитель физической подготовки должен уметь задавать наводящие вопросы или объяснять так, чтобы военнослужащие, основываясь на собственный опыт, могли делать правильные выводы.

**Использование ИКТ в военной практике**

Говоря об инновациях в вооружённых силах нельзя не учитывать информационно-коммуникативные технологии (ИКТ), стремительно вошедшие во все сферы нашей жизни, в том числе и в сферу физической культуры.

Использование ИКТ в сфере вооружённых сил ставит своей целью реализацию таких задач, как развитие у обучаемых системности мышления; способствование развитию индивидуальных способностей; помощь в закреплении новых навыков и умений.

Все воинские части оснащены различного рода ИКТ: компьютерами, телевизорами, электронными досками, проекторами и т.д. Постоянная разработка занятий с использованием ИКТ открывает возможности для руководителей физической подготовки в творческом росте и профессиональном развитии. Использование этих и других информационных технологий в обучении, помогает руководителям физической подготовки организовать учебный процесс на более высоком уровне, при этом обеспечивая более полное усвоение информации, а также повышение интереса у солдат к формированию здорового образа жизни.

Помимо этого ИКТ можно использовать как средство контроля усвоения учебного материала, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Помимо практических занятий предмет Физическая культура включает в себя большой объём теоретического материала. Но аудиторных часов бывает недостаточно, что бы в полной мере освятить материал, поэтому применение ИКТ позволяет эффективно решать данную проблему.

Руководители физической подготовки активно используют такой вид подачи информации, как электронная презентация, она, являясь конспектом занятий, легко усваивается военнослужащими, в дальнейшем презентация может служить военнослужащим, как средство для самообучения.

Большое значение имеет использование ИКТ при объяснении техники выполнения нового упражнения или освоения основы двигательных действий (подача мяча в волейболе, барьерные упражнения в лёгкой атлетике и т.д.), так как не всегда руководитель физической подготовки может продемонстрировать сложный технический элемент.

Военнослужащие воспринимают новую информацию поразному, но благодаря использованию информационно-коммуникационных средств, руководители физической подготовки получили возможность преподносить информацию таким образом, чтобы всем военнослужащим было одинаково понятно.

Военнослужащие так же активно используют средства ИКТ при подготовке к занятиям по физической культуре. Освобождённые солдаты, например, готовят фильмы, презентации и доклады по заданным темам, разрабатывают комплексы упражнений для проведения разминки.

Применение компьютера в педагогическом процессе позволяет усилить мотивацию, развить познавательные способности военнослужащих, даёт высокую положительную эмоциональную удовлетворённость, развивает любознательность, сообразительность, мышление. Система применения современных педагогических технологий в работе руководителя физической подготовки создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей военнослужащего, обеспечивает творческое применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физического и нравственного здоровья, способствует формированию личной физической культуры военнослужащих.

Влияние музыки на психоэмоциональное состояние военнослужащих Физическая культура удовлетворяет потребности индивидов в двигательной активности и оздоровлении организма, а так же способствует формированию психики и духовному воспитанию личности. Поэтому немаловажно использование в занятиях музыкального сопровождения. Музыка содействует решению различных задач: улучшение психоэмоционального состояния занимающихся, содействие в организации военнослужащих в процессе занятий, содействие улучшению эмоционального фона.

Музыка оказывает существенное влияние на физиологические процессы организма. Так, при восприятии музыки происходят изменения в центральной нервной системе, нормализация мозгового кровообращения; она оказывает

воздействие на кровяное давление, уровень сахара в крови, частоту пульса, сокращение мышц; энергичная музыка оказывает тонизирующий эффект, а спокойная музыка, напротив, успокаивающий. Музыкальное сопровождение способствует овладению новыми двигательными действиями и навыками, запоминанию упражнений, а также преодолению нарастающего у переутомлению. Но, не смотря на очевидное благоприятное влияние музыки на организм человека, к использованию этой инновационной технологии нужно подходить с осторожностью.

Неправильное ее использование может затруднить выполнение упражнений, а так же оказать негативное влияние на психику обучаемых. Необходимо учитывать специфику занятия по физической культуре. Его условно делят на три части: подготовительная, основная и заключительная. У каждой есть свои задачи, поэтому подбор музыкального сопровождения осуществляется, основываясь на том, в какой именно части занятия оно будет использоваться.

В подготовительной части занятия применяют музыкальное сопровождение, называемое музыкальной разминкой. Ее используют для настройки организма к физической нагрузке, музыка подбирается с динамическим и нотами, которые способствуют поочередному напряжению и расслаблению мышц.

Для основной части подбирается музыкальное сопровождение, соответствующее

темпу и характеру звучания основным выполняемым упражнениям и движениям, у данной музыки должен быть четкий ритмический рисунок. Особенно целесообразна музыкальная стимуляция деятельности солдат, в случае если им нужно выполнять разнообразные упражнения с определенной интенсивностью, например: круговая тренировка.

В заключительной части следует выбирать успокаивающую музыкальные произведения, помогающие организму восстановить силы и снять напряжение. Для занятий по физической культуре следует выбирать бодрую и ритмичную музыку, для этого отлично подходят танцевальные музыкальные произведения.

Но так же нужно добавить, что не следует включать музыку, во время упражнений, требующих большую концентрацию внимания, например: разбор техники нового упражнения, во время сдачи рапорта, при проведении трудных гимнастических упражнений, проведение соревнований.

Методически грамотный подбор руководителем физической подготовки музыкального произведения может помочь в повышении качества занятий по физической культуре, а так же способен решить многие педагогические задачи: физического, психического, эстетического воспитания военнослужащих, помимо этого повышение интереса к занятиям физической культурой.

Оздоровительная программа Пилатес, и ее применение

Большая часть появляющихся на современном этапе различных технологий связана с постоянно совершенствующимися технологиями фитнеса. Термин фитнес-технология достаточно часто встречается в образовательных программах и различных научных исследованиях. Фитнес-это методика оздоровления организма, направленная на улучшение состояния здоровья и физической формы. На данный момент разработано множество программ занятия фитнесом, благодаря этому им могут заниматься практически все.

Одним из разновидностей фитнеса является Пилатес. Именно его чаще всего используют в своих занятия руководители физической подготовки по физической культуре. Пилатес-система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом. Данную систему упражнений использовали ввремя первой мировой войны в госпиталях для восстановления повреждённых органов.

Данная система состоит из упражнений для укрепления позвоночника и мускулатуры. Нагрузка направлена на более слабые группы мышц, служащие поддержанию осанки. Пилатесом могут заниматься все люди, находясь в любой физической форме.

Такая система тренировок оказывает комплексное воздействие на тело и тренирует его. Она включает силовую нагрузку, растяжку и контроль за правильным дыханием. Развивает гибкость, силу, выносливость, помогает справиться со стрессом.

Выделяют несколько принципов в методике Пилатес.

**Дыхание.** Неправильные вдохи и выдохи способны навредить, испортить эффект от упражнений. Правильный вдох создаётся в области солнечного сплетения, тем самым при вдохе кажется, что дышат нижние рёбра. Кислород снабжает кровеносную систему, тело как будто расслабляется, а концентрация на упражнениях усиливается. **Создание каркаса.** Позвоночник отвечает за здоровье человека, поэтому основная задача упражнений укрепить каркас опорной мускулатуры и пресс. Любое упражнение требует напряжения этих групп мышц.

**Точность движений.** Важно не количество повторений, а их качество. В данной методике рекомендуется делать небольшое количество повторений, это позволяет сохранить высокую сосредоточенность на технике выполнения упражнения.

**Релаксация.** Напряжение должно сменяться осознанным расслаблением. Чередование этих состояний повышает выносливость и учит управлять своим телом.

**Непрерывность.** Все движения совершаются плавно, осмысленно, безостановок. Все упражнения должны последовательно сменять друг друга.

Джозеф Пилатес считал, что нужно развить координацию между разумом и телом, это поможет ему обрести способность управлять собой. Все движения должны быть осознанными, максимальную пользу от них возможно получить при соблюдении инструкции выполнения упражнений.

## Заключение

Сфера физической культуры и спорта насчитывает бесчисленное множество методик, способных удовлетворить различные потребности индивидов в двигательной активности, оздоровлении организма и психики. Традиционные методы преподавания отходят на второй план, уступая место внедрению инновационных технологий в программу преподавания физической культуре. При этом, важная роль отводится таким инновациям, как применение ИКТ, позволяющих сделать обучение более доступными понятным для каждого индивида; включение на занятиях музыкального сопровождения, помогающего легче переносить физические нагрузки; а так же включение системы Пилатеса, систематической тренировки способствующей укреплению мышечного аппарата и улучшению осанки а так же психоэмоционального состояния военнослужащих.

## Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей имолодежи/В.К.Бальсевич//Физическаякультура:воспитание,образование,тренировка.-1998.-№1.-С.23.
2. Бальсевич В.К. Основные положения «Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России»/В.К.Бальсевич//Теорияипрактикафизическойкультуры.-2002.-№3.- С. 2.
- 3.БулгаковаН.Ж.Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / Н.Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры. -2001. - № 1. - С.10.
4. БурковаО.Пилатес-фитнессвысшегокласса /О.В.Буркова, Т.С.Лисицкая.М.:центрполиграфическихуслуг«Радуга»,2005.208с.
5. Витун, Е. В. Психологические тесты в практике физического воспитания студенческой молодежиОренбургской области /Е.В. Витун, И. И.Черемушников //Вестник ОГУ. Спец. выпуск:МатериалыIVсерос.науч.-практ. конф.«ПроблемыэкологииЮжногоУрала».-2009.-№9.- С. 703-705.
6. Витун,Е.В.Анализуровняфизическойифункциональной подготовленности студентоввпроцессефизическоговоспитанияввузе/Е.В.Витун,В.Г.Витун,Т.А.Глазина//Инновацииииинвестиции.-2014.-№9.-С.91-94.
7. ВиноградовП.А.,МоченовВ.П.Новыйэтапвразвитиифизкультурно-оздоровительнойиспортивной работы среди учащейся молодежи//Теор. и практ. физ. культ., 1998, № 7, с. 24-26, 39-40.
8. Виноградов П.А., Савин В.А. Спорт в мире информации //Теор. и практ. физ. культ., 1997, №11, с.59-62.
- 9.

Дружинина, Э.А.Значимостьфизкультурнойдеятельностивсознаниибуду



щих специалистов/Э.А.Дружинина // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №3. - С.88.

10. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте :учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - 7-е изд., стереотип.-М.: Академия, 2014. -288с.

11.

Зайцева Т.И., Смирнова О.Ю. В сб.: Информационные технологии в образовании. М., 2000.

12. Казакевич Н.В. Ритмическая гимнастика [Метод. Пособ.] / Казакевич Н.В. - СПб.: Познание, 2001. - 108с.

13.

Киршев С.П., Неверкович С.Д. Межпредметная задача как способ оценки качества подготовки тренеров в институтах физической культуры // Теор. и практ. физ. культ., 1989, №8, с.26-29.

14.

Коджаспиров Ю.Г. Новые грани исторического союза спорта и музыки Спорт, духовные ценности, культура. / Коджаспиров Ю.Г.-М., 1997. - вып.5. С.64-78.

15.

Коджаспиров Ю.Г. Планирование уроков с музыкальной стимуляцией. / Коджаспиров Ю.Г. -М.: Физическая культура в школе, 2005. - №1,2,3.

16.

Ливицкий А.Н., Факторович Л.М. О некоторых аспектах компьютеризации физкультурных вузов // Теор. и практ. физ. культ. 1994, №3/4.

17. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия / Петрушин В.И. - М.: Владос, 1999. - 226с.

18. Робинсон Л. Управление телом по методу Пилатес / Л. Робинсон, Г. Томпсон. Мн.: «Попурри», 2003. 192с.

19.

Сайкина Е.Г., Психологические аспекты музыкального сопровождения на оздоровительных занятиях физическими упражнениями / Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. - 2005. Ч.2. С.46-52.

20. Самойлина, В.Н. Окружающая среда, здоровье, спорт / В.Н. Самойлина, Э.Г. Галкин // Экология - здоровье - развитие: Матер, междунар. конф. / Калинин, гос. ун-т. - Калининград, 2003. - С.177-181.

21. Смирнова Ю.В. Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой: [Учебно-методическое пособие] / Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. - СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена - 2010. - 104с.

22.

Столяров, В.И. Динамика спортивного движения. / В.И. Столяров // Спорт для всех. - 2001. - №1. - С.31-32.

\*\*\*\*\*

# ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҰЛТТЫҚ ҰЛАНЫНЫҢ ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТШІЛЕРІН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ РУХАНИ ТӘРБИЕЛЕУДЕ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ МЕН ЖЫЛЖЫМАЛЫ ОЙЫНДАРДЫ ПАЙДАЛАНУ МҮМКІНДІКТЕРІ

**Нигматулин М.Т.**

*начальник физической подготовки и спорта, воинской части 5512  
регионального командования «Шығыс» Национальной гвардии Республики  
Казахстан, г. Павлодар*

*Аннотация: Статья посвящена возможностям использования национальных видов спорта и подвижных игр в физическом и духовном воспитании военнослужащих Национальной гвардии Республики Казахстан. По мнению автора, национальные виды спорта и подвижные игры казахского этноса, зародившиеся в глубине столетий, всегда являлись неотъемлемой частью культуры Казахстана, и сегодня, возрожденные в новой форме, они могут быть использованы в деле физического и духовного воспитания нации, в том числе ее вооруженных сил. Убедительным подтверждением этому являются результаты исследования, проведенного автором.*

*Андапта: Мақала Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының әскери қызметшілерін дене шынықтыру және рухани тәрбиелеуде Ұлттық спорт түрлері мен жылжымалы ойындарды пайдалану мүмкіндіктеріне арналған. Автордың пікірінше, жасырлар тереңдігінде пайда болған қазақ этносының Ұлттық спорт және жылжымалы ойын түрлері әрқашан Қазақстан мәдениетінің ажырамас бөлігі болып табылады және бүгінде жаңа формада жанданған олар ұлттардың, оның ішінде өз Қарулы Күштерінің дене шынықтыру және рухани тәрбиесінде пайдаланылуы мүмкін. Мұның сенімді дәлелі, автордың зерттеу нәтижелері.*

*Ключевые слова: Национальная гвардия Республики Казахстан, национальные виды спорта, подвижные игры, физическая культура, этнопедагогика.*

*Түйінді сөздер: Қазақстан Республикасының Ұлттық ұланы, спорттың ұлттық түрлері, жылжымалы ойындар, дене шынықтыру, этнопедагогика.*

## **Введение**

Казахстан относится к числу государств носителей древней культуры, составной частью которой является физическая культура. Становление физической культуры в Казахстане имеет давнюю традицию, уходящую в далекое прошлое. Истоки развития физической культуры казахского этноса, также как истоки развития физической культуры других народов, следует искать в многочисленных национальных видах спорта и подвижных играх [3]. Наши предки использовали национальные виды спорта и подвижные игры не только в целях повышения навыков своей производительной деятельности, но и для повышения уровня физической, духовной и умственной

подготовленности воинов. В русской истории хорошо известен, прежде всего, из-за его художественного воплощения советским живописцем М. И. Авиловым, поединок Пересвета с Челубеем на Куликовом поле. Скорее всего, эта традиция зародилась на Востоке, где существовала практика разрешения военного противостояния малой кровью – поединком джигитов, в котором решающую роль играли определенные физические качества: сила, выносливость, быстрота и ловкость. Поединок нередко решал исход всей битвы. Можно привести много примеров поединков, в которых казахские батыры одерживали победу. Одним из ярких примеров подобного противостояния является поединок между казахским Аблай-ханом Абульмансуром и джунгарским батыром Шарышом. В этом поединке казахский батыр одержал блестящую победу, доказав не только свое физическое превосходство над противником, но продемонстрировав высокие моральные и духовные качества.

### **Основные положения**

Игровая деятельность является самостоятельным видом деятельности, присущей человеку. Ее становление относится к первому этапу эволюции человека и сопровождает его на протяжении всей истории. Возникновение игры было обосновано необходимостью передачи опыта от одного поколения к другому. Игра являлась специфическим информационным каналом, обеспечивающим передачу информации об окружающей действительности, средством социализации новых поколений [2].

Формирование национальных игр в первую очередь связано с трудом, с повседневной деятельностью человека, обеспечивающей его господство над природой. Поддержание жизни, сначала связанное с охотой, а затем со скотоводством и обработкой земли, послужило базисной основой для отражения реальных жизненных процессов в играх детей.

Общественная функция игр заключается в подготовке к трудовой деятельности. Именно в игре, где отражаются реальные жизненные ситуации, наилучшим образом формируются качества личности, определяющие успешность трудовой деятельности человека. Но направление этой деятельности разнообразное. В процессе труда восполняются материальные потребности. В играх же, для которых характерно больше проявлять творческие способности, прежде всего, удовлетворяются физические и духовные потребности. Поэтому игровая деятельность предназначена для совершенствования самого человека, его физической и психической деятельности [4].

Национальные виды спорта и подвижные игры нашли широкое отражение в культурной жизни и искусстве казахского этноса, способствовали развитию его креативности, особенностей самовыражения.

Игры развивали такие качества как воображение, интуиция, изобретательность, которые являются незаменимыми элементами в сфере творческой и научной деятельности. Игры были важнейшей составной частью

социализации личности, способствовали социальной интеграции казахской нации [1].

С развитием общества роль и значение игры только увеличивается. Данному обстоятельству способствует творческое обобщение накопленного опыта; возрастание умения использования игры в ходе решения различных социальных задач; эволюция самой игры, ее содержания, которое следует рассматривать в динамике.

В ходе исследования темы была выдвинута гипотеза о положительном влиянии национальных видов спорта и подвижных игр на физическое и духовное воспитание военнослужащих. В целях проверки выдвинутой гипотезы был проведен педагогический эксперимент. Объектом исследования явились военнослужащие срочной службы Национальной гвардии Республики Казахстан. Эксперимент проводился одним из авторов исследования (Нигматуллин М.Т.) во время проведения им учебно-тренировочных сборов со сборной командой воинской части 5512 Национальной гвардии Республики Казахстан (г. Павлодар) в период с 23 января по 05 февраля 2023 года.

В эксперименте приняло участие 20 человек. Испытуемые, согласно плану проведения эксперимента, были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную (по 10 человек в каждой).

Для организаций эксперимента были выбраны два национальных вида спорта – «казакша курес» и «тогызкумалак» так как, они в наибольшей степени соответствовали проверке выдвинутой нами гипотезе.

На первом этапе исследования было проведено тестирование по методике КОТ (краткий ориентировочный тест) и мониторинг физической подготовленности военнослужащих контрольной и экспериментальной групп по упражнениям: подтягивание на перекладине, челночный бег 10x10 м. и бег 1000 м. в соответствии с Наставлением по физической подготовке и спорту НГ РК.

На втором этапе исследования с экспериментальной группой в дневные часы в рамках учебно-тренировочных сборов проводились тренировки по «казакша курес», в соответствии с составленным планом (3 раза в неделю), а в вечернее время (ежедневно с 20.00 до 21.00) – игра «тогызкумалак».

На третьем этапе проводилось повторное тестирование по методике КОТ и тестирование по физической подготовленности. Контрольная группа, так же, как и на первом этапе тестировалась по методике КОТ и проходила мониторинг по физической подготовленности, а с экспериментальной группой до выполнения тестирования по методике КОТ в течение 40 минут была организована игра в «тогызкумалак».

Обработка экспериментальных данных была основана на определении числа правильных ответов, данных в ходе выполнения тестового задания и результатов мониторинга физической подготовленности. Затем, методом подсчета был выведен средний балл, как в контрольной, так и в экспериментальной группе, что позволило сделать соответствующие обобщения и выводы.

Проведенный по методике КОТ подсчет позволил оценить уровень интеллектуального развития военнослужащих по призыву, принимавших и не принимавших участия в эксперименте. Полученные результаты экспериментальной и контрольной групп представлены ниже в виде таблиц (Таблицы 1;2;3) и графиков (Рисунки 1;2;3).

Таблица 1 – Результаты оценки интеллектуального развития испытуемых экспериментальной группы до и после тестирования

№ п/п	Ф.И.О. обследуемого	Результаты первичного тестирования	Результаты повторного тестирования	Количество повышенных баллов
1	Толеген Т.Ж.	14	28	14
2	Алпамыс С.М.	16	26	10
3	Даулетов А.А.	18	25	7
4	Сапаралы М.Т.	17	25	8
5	Кенжегулов Р.Н.	21	30	9
6	Нусупов Б.Б.	13	27	14
7	Бирымжанов М.С.	11	24	13
8	Калмурзаев О.Б.	23	35	12
9	Сансызбай Е.Д.	15	21	6
10	Габбасов Д.Ж.	13	19	6

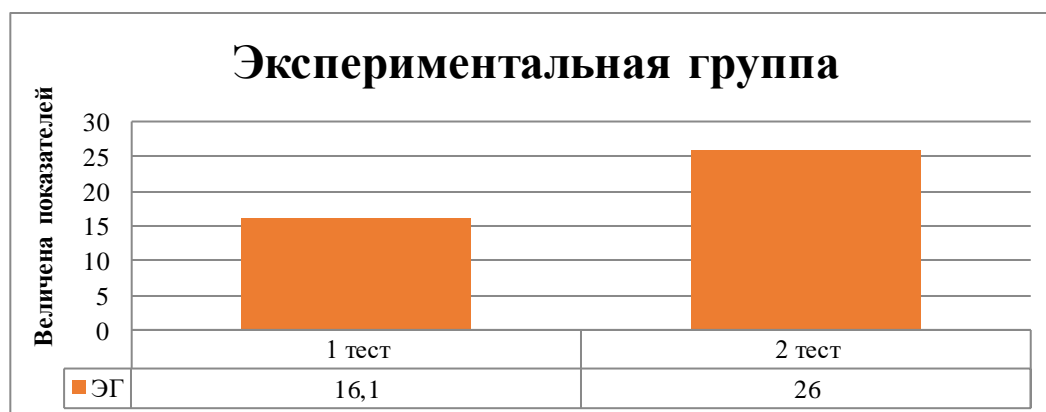


Рисунок 1 – Результаты оценки интеллектуального развития испытуемых экспериментальной группы до и после тестирования

Из приведенных данных видно, что средний показатель испытуемых экспериментальной группы с 16,1 баллов, по результатам первичного тестирования, поднялся до 26,0 баллов, по результатам вторичного тестирования. Средний коэффициент роста результата в группе испытуемых экспериментальной группы составил 9,9 балла.

Таблица 2 – Результаты оценки интеллектуального развития испытуемых контрольной группы до и после тестирования

№ п/п	Ф.И.О. обследуемого	Результаты первичного тестирования	Результаты повторного тестирования	Количество повышенных баллов
1	Алиаскаров Д.В.	13	15	2
2	Адылбек А.Р.	17	16	-1

3	Сайфудинов С.Ч.	12	16	4
4	Хамзин Э.Р.	11	13	2
5	Токсанбаев Ф.Б.	14	15	1
6	Отегенов Р.Т.	13	17	4
7	Джамбулатов Р.Ж.	10	13	3
8	Дюсенбаев Л.А.	18	20	2
9	Рахметов А.А.	22	24	2
10	Бекжигит К.П.	19	20	1

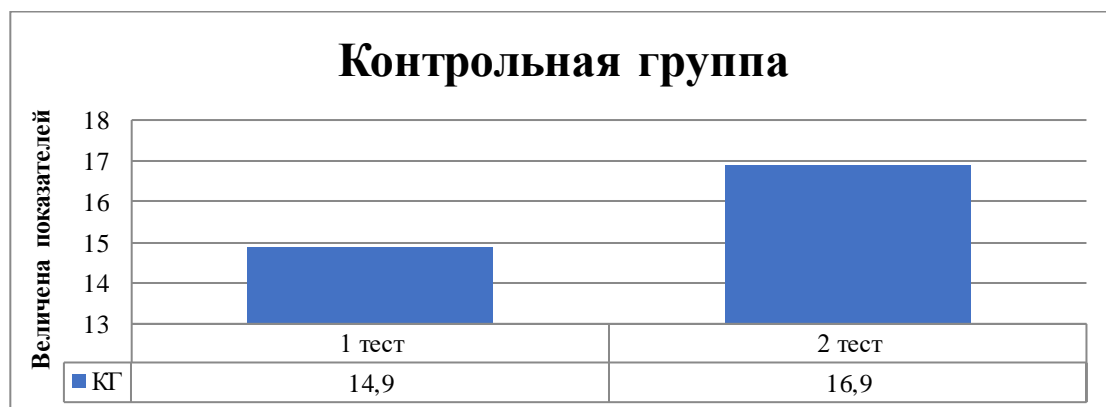


Рисунок 2 – Результаты оценки интеллектуального развития испытуемых контрольной группы до и после тестирования

Приведенные данные свидетельствуют о том, что средний показатель испытуемых контрольной группы с 14,9 баллов, по результатам первичного тестирования, поднялся до 16,9 баллов, по результатам вторичного тестирования. Средний коэффициент роста результата в группе испытуемых контрольной группы составил 2,0 балла.

Из соотношения данных двух таблиц можно сделать вывод о том, что рост показателей экспериментальной группы значительно опережает рост показателей контрольной группы.

Согласно инструкции, военнослужащим по призыву предлагалось несколько простых заданий, состоящих из 50 вопросов, на выполнение которых отводилось 15 минут. В задании оговаривалось, что необходимо ответить на такое количество вопросов, какое представляется возможным для каждого военнослужащего. Наряду с количеством правильных ответов, учитывалось также время, затраченное на выполнение заданий теста.

Результаты тестирования определялись методом подсчета количества верных ответов: чем больше верных ответов давал испытуемый, тем выше оценивался уровень его интеллектуального развития, напрямую связанный с качеством и скоростью выполнения поставленных задач.

Величина показателей:

- 13 и меньше – низкий

- 14-18 – ниже среднего
- 19-24 – средний
- 25-29 – выше среднего
- 30 и более – высокий.

На основе полученных результатов мы сделали вывод, что уровень интеллектуального развития военнослужащих по призыву до 6 месяцев службы Национальной гвардии Республики Казахстан находится ниже среднего и выше среднего значений (Таблица 3, Рисунок 3).

Таблица 3 – Результаты теста Купера испытуемых после проведения эксперимента

Группа	Средний результат
Контрольная	16,9
Экспериментальная	26



Рисунок 3 – Результаты теста Купера испытуемых после проведения эксперимента

Педагогический эксперимент по оценке влияния на физическую подготовленность военнослужащих, занимавшихся национальным видом борьбы «казакша курес» дал следующие результаты, которые представлены ниже в виде таблиц (Таблицы 4;5;6) и изображены в графическом виде (Рисунки 4;5;6).

Таблица 4 – Результаты оценки физического развития испытуемых экспериментальной группы до и после проведения эксперимента

№ п/п	Ф.И.О. обследуемого	Подтягивание на перекладине				Челночный бег 10x10 м.				Бег на 1000 м.				Общая оценка	
		1		2		1		2		1		2		1	2
		рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.		
1	Толеген Т.Ж.	7	3	13	5	29,5	2	28,1	4	4.10	3	3.31	5	2	5
2	Алпамыс С.М.	4	2	11	5	27,6	4	25,7	5	4.03	3	3.40	4	3	5
3	Даулетов А.А.	6	3	10	4	28	3	27	5	4.15	2	3.30	5	2	5
4	Сапаралы М.Т.	9	4	14	5	30,1	2	27,5	4	3.50	3	3.25	5	3	5
5	Кенжегулов Р.Н.	11	5	16	5	28,7	3	26,8	5	3.41	4	3.20	5	4	5
6	Нусупов Б.Б.	5	3	11	5	27,9	4	25,5	5	3.52	3	3.34	5	3	5

7	Бирымжанов М.С.	7	3	12	5	30	2	28,1	3	4,16	2	3,45	4	2	4
8	Калмурзаев О.Б.	10	4	15	5	29	3	27,2	4	3,47	3	3,32	5	3	5
9	Сансызбай Е.Д.	13	5	17	5	28,2	3	26,9	5	4,32	2	3,59	3	3	4
10	Габбасов Д.Ж.	4	2	10	4	28	4	26,3	5	4,02	3	3,42	4	3	4



Рисунок 4 – Результаты оценки физического развития испытуемых экспериментальной группы до и после проведения эксперимента

Таким образом, средний показатель испытуемых экспериментальной группы с 3,0 баллов, по результатам первичного мониторинга, поднялся до 4,7 баллов, по результатам вторичного мониторинга. Средний коэффициент роста результата в группе испытуемых экспериментальной группы составил 1,7 балла.

Таблица – 5 Результаты оценки физического развития испытуемых контрольной группы до и после проведения эксперимента

№ п/п	Ф.И.О. обследуемого	Подтягивание на перекладине				Челночный бег 10x10 м.				Бег на 1000 м.				Общая оценка	
		1		2		1		2		1		2		1	2
		рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.		
1	Алиаскаров Д.В.	4	2	6	3	30,1	2	28,1	3	3,52	3	3,55	4	2	3
2	Адылбек А.Р.	9	4	10	4	27,9	4	27,7	4	3,47	3	3,43	4	4	4
3	Сайфулинов С.Ч.	6	3	7	3	28,2	3	27,9	4	4,02	3	4,05	3	3	3
4	Хамзин Э.Р.	5	3	5	3	27,6	4	27,5	4	4,10	3	4,03	3	3	3
5	Токсанбаев Ф.Б.	10	4	9	4	28,7	3	28,2	3	3,41	4	3,49	3	4	3
6	Отегенов Р.Т.	7	3	7	3	28	4	28,6	3	4,03	3	3,55	3	3	3
7	Джамбулатов Р.Ж.	4	2	5	3	30	2	29,1	2	4,16	2	4,11	3	2	2
8	Дюсенбаев Л.А.	7	3	8	3	29,3	2	28,9	3	4,15	2	4,09	3	2	3
9	Рахметов А.А.	10	4	10	4	28,3	3	29	3	4,00	3	3,51	3	3	3
10	Бекжигит К.П.	11	5	12	5	29,5	2	29,1	2	4,16	2	4,10	3	2	3





Рисунок 5 – Результаты оценки физического развития испытуемых контрольной группы до и после проведения эксперимента

Таким образом, средний показатель испытуемых контрольной группы с 2,8 баллов, по результатам первичного мониторинга, поднялся до 3,0 баллов, по результатам вторичного мониторинга. Средний коэффициент роста результата в группе испытуемых экспериментальной группы составил 0,2 балла.

Из соотношения приведенных данных видно, что результаты экспериментальной группы значительно опережают результаты контрольной группы.

### **Выводы**

В настоящее время Департаментом воспитательной и идеологической работы Генерального штаба Вооруженных Сил Республики Казахстан выдвинута задача пропагандировать общенациональную идею «Мәңгілік Ел» («Страна великой Степи»), которая обязывает честно и самоотверженно служить своему народу, своему Отечеству, быть патриотом Казахстана, препятствовать проникновению в вооруженные силы экстремистских и деструктивных явлений.

Одним из средств формирования вышеуказанных качеств, может стать использование в физической подготовке военнослужащих национальных видов спорта и подвижных игр, отличительной чертой которых является их прикладной характер.

Проведенное мной исследование среди военнослужащих срочной службы Национальной гвардии Республики Казахстан убедительно доказало, что использование традиционных видов спорта и подвижных игр не только способствует повышению физической подготовленности военнослужащих, но и благоприятно влияет на их интеллектуальные и морально-волевые качества – качества, необходимые каждому военнослужащему, каждому сознательному защитнику своего Отечества, выполняющему священную обязанность, предусмотренную Конституцией страны.

### **Литература**

1. Козлов А.П. Национальные виды спорта в Казахстане: историческая ретроспектива. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 180-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта (1837-1909), 05-06 октября 2017 г. Часть 2 / Под ред. докт. пед. наук, проф. А.А. Обвинцева, докт. пед. наук, проф. В.Л. Пашута, докт. пед. наук, проф. Н.В. Романенко. – СПб.: МО РФ, ВИФК, 2017. – С. 73-78

2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Академия, 1982. – 426 с.

3. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 248 с.

4. Таникеев М. Т. История физической культуры в Казахской ССР: Учеб. Пособие/ М. Т. Таникеев. – Алма-Ата: м-во высш. и сред. спец. Образования КазССР, 1973. – 162 с.

\*\*\*\*\*

## **ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҰЛТТЫҚ ҰЛАНЫ ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТШІЛЕРІНІҢ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ КҮЙІН ЕСКЕРЕ ОТЫРЫП, ОЛАРДЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ДАЯРЛЫҒЫНЫҢ ДЕҢГЕЙІН АРТТЫРУ**

**Рахат М.Р.**

*бакалавр, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының "Шығыс" өңірлік қолбасшылығының 5511 әскери бөлімінің дене шынықтыру және спорт бастығы, аға лейтенант, Семей қаласы.*

*Андатпа: Мақаланың мәні Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы әскери қызметшілерінің функционалдық күйін ескере отырып, олардың дене шынықтыру даярлығының деңгейін мұқият зерделеу және зерттеу әскери қызметшілердің дене шынықтыру даярлығын жақсарту үшін дене шынықтыру жаттығуларының кешендерін қосуға мүмкіндік береді, бұл олардың дене шынықтыру даярлығының деңгейін арттыруға көмектеседі деген болжамда жатыр.*

*Түйінді сөздер: дене бітімі, функционалдық күйі, әскери қызметшілер, физикалық қасиеттері, жаттығулар кешені, Қазақстан Республикасының Ұлттық ұланы.*

### **Кіріспе**

Қазақстан Республикасының қолданыстағы әскери доктринасына сәйкес Ұлттық ұлан (бұдан әрі ҚР ҰҰ) мобильді, кәсіби дайындалған және үнемі жауынгерлік даярлық жағдайындағы әскерлерден тұрады. Ішкі қарулы қақтығыстарды басу жөніндегі Ұлттық ұланның алдына қойылған міндеттерді шешу мақсатында оны күшейту үшін Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрлігінің Қарулы Күштерінің құрамалары мен бөлімшелері жұмылдырылуы мүмкін.

Қазіргі уақытта ҚР ҰҰ әскери қызметшілерді кешенді даярлаумен, атап айтқанда, ҚР ҰҰ барлық құрылымдық бөлімшелерінің әскери қызметшілерін даярлаудың негізі болып табылатын жауынгерлік даярлықпен байланысты бірқатар проблемаларға тап болып отыр. заңнама талаптарына сәйкес әскери қызметшілерді даярлау проблемаларын шешу үшін. Ұлттық ұланның алдында тұрған қызметтік және жауынгерлік міндеттер жауынгерлік даярлыққа басты рөл атқарады. Жауынгерлік даярлық міндеттеріне сүйене отырып, әрбір әскери қызметшінің жауынгерлік дайындығы қалыптасады, ол бірінші кезекте әскери қызметшілердің физикалық жағдайына байланысты болады. ҚР ҰҰ

әскери қызметшілерінің дене дайындығын олардың ағзаның функционалдық күйі тұрғысынан түсіндіре отырып, төмендетілген көрсеткіштерді, сондай-ақ әртүрлі функционалдық сынақтар мен сынақтардың қанағаттанарлықсыз нәтижелерін бөліп көрсету қажет. Әскери қызметшілердің дене дайындығы физикалық қасиеттердің даму деңгейімен (күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік) және моториканың қалыптасу деңгейімен сипатталады.

- Зерттеу нысаны ҚР ҰҰ әскери қызметшілерінің дене шынықтыру дайындығы болып табылады.

- Зерттеу пәні Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы әскери қызметшілерінің функционалдық күйін ескере отырып, олардың дене шынықтыру даярлығының деңгейін арттыру болып табылады.

- Бұл жұмыстың мақсаты Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы әскери қызметшілерінің функционалдық күйін ескере отырып, олардың физикалық күйін жақсарту үшін дене жаттығуларының кешенін әзірлеу болып табылады.

- Жұмыс гипотезасы Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы әскери қызметшілерінің функционалдық күйін ескере отырып, олардың дене шынықтыру даярлығының деңгейін мұқият зерделеу және зерттеу, әскери қызметшілердің дене шынықтыру даярлығын жақсарту үшін, дене шынықтыру жаттығуларының кешендерін қосуға мүмкіндік береді, бұл олардың дене шынықтыру даярлығының деңгейін арттыруға көмектеседі деген болжамға негізделген.

- Тапсырма:

1. Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы әскери қызметшілерінің функционалдық жай-күйі мен дене шынықтыру даярлығының деңгейін зерделеу.

2. Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы әскери қызметшілерінің функционалдық жай-күйін ескере отырып, олардың дене шынықтыру даярлығының деңгейін арттыру үшін дене жаттығуларының кешенін әзірлеу.

Жұмыстың практикалық мәні мынада:

- мен Қазақстан Республикасының жж әскери қызметшілері ағзасының функционалдық жай-күйін талдау негізінде әзірлеген дене жаттығуларының кешендері өз мақсатына сәйкес жауынгерлік міндеттерді орындау үшін қажетті және басқа да Қазақстан Республикасының жж жеке құрамының дене дайындығының қажетті деңгейін қалыптастыруға ықпал ететін болады;

- Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының әскери қызметшілерін жауынгерлік даярлау іс-шаралары шеңберінде дене шынықтыру даярлығы бойынша сабақтарды ұйымдастыру және өткізу бойынша практикалық ұсынымдар ұсынылады.

Әскери қызметшілер денесінің функционалдық жағдайын зерттеудің көптеген әдістері бар, олар негізінен функционалдық сынақтардан немесе сынақтардан тұрады. Функционалды тест-бұл жалпы адам ағзасының немесе оның жеке жүйелері мен мүшелерінің белгілі бір мөлшердегі жүктемеге

реакциясын бағалайтын зерттеудің ерекше түрі. Зерттеудің нақты міндеттеріне байланысты белгілі бір дозалар функционалдық сынақтарды немесе сынақтарды жүргізу кезінде толтырғыш ретінде пайдаланылады, бұл әскери қызметшілер денесінің еңбек сыйымдылығын арттырады. Бұл жүктемелерге өлшенген физикалық белсенділік кіреді (скваттар, баспалдақпен көтерілудің әртүрлі түрлері, максималды жиілікте орнында жүгіру, арқанмен секіру және т.б.).

### **Негізгі бөлігі**

Жоғары жауынгерлік дайындықты сақтау үшін дене шынықтырудың маңыздылығы әрқашан жауынгерлік іс-қимылдардың сипаты мен әдісімен тығыз байланысты, олар өз кезегінде әскерлердің иелігіндегі жауынгерлік құралдармен анықталады.

Дене шынықтырудың жоғары деңгейі сарбаздардың жағдайды тез бағалау, қиын жағдайларда шешім қабылдау қабілетін едәуір арттыруға мүмкіндік береді.

Жүйелі дене шынықтыру және спорттық дайындық жауынгерлік дайындық процесін жандандыруға ықпал етеді. Көп күндік жаттығулар кезіндегі жеке құрамның іс-қимыл кестесі әскери қызметшілердің айтарлықтай физикалық белсенділікпен және психикалық күйзеліспен байланысты белсенді әрекеттері жаттығулардың жалпы уақытының 60% - на жететінін көрсетеді, ұйқы әдетте 20% - дан аспайды, бұл адамның ұйқыдан қалыпты қажеттілігінің 35-40% құрайды. Физикалық тұрғыдан дайындалған адамдар мұндай жүктемелерді жеңе алатыны анық. Дене шынықтырудың төмен деңгейі сарбаздар мен бөлімшелердің жауынгерлік даярлық міндеттерін орындауға теріс әсер етеді. Бұл ұтқырлықтың, іс-әрекеттің дәлдігінің, төзімділік пен өнімділіктің төмендеуінен айқын көрінеді. Сонымен, дене шынықтыруды жақсы бағалайтын сарбаздарда шабуыл кезінде өнімділік көрсеткіштері іс жүзінде өзгеріссіз қалады, ал дене шынықтыруы нашар сарбаздарда олар жаттығудың бірінші күнінен кейін 35% - ға төмендейді.

Эксперименттерден алынған мәліметтер фитнес деңгейі қызметтік және жауынгерлік тапсырмаларды орындау жылдамдығы мен дәлдігіне айтарлықтай әсер ететіндігін көрсетеді. Әскери қызметшілердің дене шынықтыру дайындығының негізі жылдамдық, күш және төзімділік сияқты негізгі физикалық қасиеттерді дамыту болып табылады. Физикалық қасиеттерді дамыту үшін біз әскери қызметшілердің функционалдық жағдайын зерттедік, сондықтан оны зерттегеннен кейін функционалдық тесттер мен тесттердің төмендетілген нәтижелері қайда орналасқандығы анықталады.

Әскери қызметшілер денесінің функционалдық күйін зерттеу еңбек қызметінің әскери-педагогикалық ғылымдар кешенінің негізгі проблемаларының бірі болып табылады, атап айтқанда, әскери қызметшілердің физикалық жағдайы тұрғысынан қарастырылады. Оны мұқият зерттеу функционалдық сынақтар арқылы және оның тыныштықта да, физикалық белсенділік кезінде де әртүрлі сипаттамаларын бағалау арқылы

жүзеге асырылады. Функционалды зерттеу әдістері әскери қызметшілер денесінің функционалдығын сенімді және дәл бағалауға мүмкіндік береді, жаттығу әдістерін таңдауды және осы жаттығулардың мөлшерін жеңілдетеді. Адам ағзасының функционалды жағдайын диагностикалау үшін біз таңдаған әдіс 20 отырып-тұру сынағы (Мартин-Кушелевский). Кардиореспираторлық жүйенің күйін, сондай-ақ физикалық белсенділіктен кейінгі ағзадағы қалпына келтіру процестерін бағалауға мүмкіндік беретін ең қарапайым және кеңінен қол жетімді функционалды тест. Бұл 30 секундта (40 жылдан кейін – 40 секундта) 20 отырып-тұру кейін бастапқы жүрек соғу жиілігінің қалпына келу уақытына байланысты бағаланады. Сынақ үшін секундомер, стетоскоп және тонометр қажет. Субъектінің бастапқы отыру күйінде жүрек ритмінің (бұдан әрі жүрек соғу жиілігі) және қан қысымының (бұдан әрі АҚ) тазалығы өлшенеді. Осыдан кейін, тұрған күйінен 20 отырып-тұру дозаланған жүктеме беріледі. Скваттар қолдарын созып тереңдікте орындалады. Жүктемеден кейін үміткердің отыру кезіндегі жүрек соғу жиілігі қалпына келтіру кезеңінің үш минутының алғашқы және соңғы 10 секундының он секундтық интервалдарымен анықталады, ал 15-тен 40 секундқа дейінгі аралықта қан қысымы өлшенеді. Бұл үлгідегі қан қысымын өлшеу физикалық белсенділікке реакцияның гемодинамикалық түрі туралы қосымша ақпарат береді. Үлгіні бағалау тек импульс немесе импульс және қан қысымы бойынша жүргізілуі мүмкін (8-кесте).

### 20 отырып-тұру сынағасын бағалау (Мартин-Кушелевскийдікі)

Көрсеткіш/баға	жақсы	қанағат	қанағаттанарлықсыз
Жүрек соғу жиілігінің жоғарылауы	↑ дейін 50%	↑ дейін 75%	↑ дейін 100%
Систолалық қан қысымы	↑ дейін 25 мм.рт.ст.	↑ небольшое	↑↓ +/- 10 мм.рт.ст.
Диастолалық қан қысымы	↓ 5-10 ға мм.рт.ст.	↑ дейін 10 мм.рт.ст.	↑ 15-20 мм.рт.ст.
Көрсеткіштерді қалпына келтіру уақыты	1-2 мин.	2 мин. жоғары	3 мин. жоғары

Кесте 1.

Бөлімшелерде (эксперименттік топ) ҚР ҰҰ әскери қызметшілерінде осы сынама сыналды, сынама нәтижелері қанағаттанарлықсыз. Мерзімді қызметтегі 30 әскери қызметшінің 21-і қанағаттанарлықсыз нәтижелер берді. Жүрек соғу жиілігінің жоғарылауы, систолалық және диастолалық қан қысымы, сондай-ақ көрсеткіштердің қалпына келу уақыты төмендеді. Дене шынықтыру деңгейін және функционалды сынаманың нәтижесін арттыру үшін дене жаттығуларының кешенін ұсынып тексердік.

### Дене жаттығуларының кешені.

№ п/п	ДД формасы	Уақыт (мин)	1-ші апта
дүйсенбі	Таңғы жаттығу	40	- ЖДЖ орнында - ҮБҮЖ - 3 км (ДБ - 2 режимі) -Штангаға тарту 5 минут (әр минут сайын 5 рет) – Мах санына 2 тәсіл
сейсенбі	Таңғы жаттығу	40	-ЖДЖ орнында -- ҮБҮЖ - 3 км (ФБ - 2 режимі) -Штангаға тарту 5 минут (әр минут сайын 5 рет) – Мах санына 2 тәсіл
	СБЖ	50	ЖДЖ орнында; -2000 м жылыту (АЖЖ қосулы.); - Сегменттер (қайталанған әдіс) - 4x30м (қайталанулар арасындағы демалыс 2 мин.), 2 серия (сериялар арасындағы демалыс 5 мин.);
сәрсенбі	Таңғы жаттығу	40	- ЖДЖ орнында; -1200м жылыту; - АЖЖ (әр жаттығу 2 рет).
бейсенбі	Таңғы жаттығу	40	- ЖДЖ орнында; -- ҮБҮЖ - 3 км (ФБ - 2 режимі); -Штангаға тарту 5 минут (әр минут сайын 5 рет); - Мах санына 2 тәсіл;
	СБЖ	50	ЖДЖ орнында; -2000 м жылыту (АЖЖ қосулы.); - Сегменттер (қайталанған әдіс) - 4x30м (қайталанулар арасындағы демалыс 2 мин.), 2 серия (сериялар арасындағы демалыс 5 мин.);
жұма	Таңғы жаттығу	40	- ЖДЖ орнында; - ҮБҮЖ- 3 км (ФБ - 2 режимі); -Штангаға тарту: 5 минут (әр минут сайын 5 рет); - Мах санына 2 тәсіл □
сенбі	Таңғы жаттығу	40	- ЖДЖ орнында; -1200м жылыту; - АЖЖ (әр жаттығу 2 рет).
жексенбі	СБЖ	180	- ЖДЖ орнында; -1200м жылыту; –Аралық жаттығу-5x200м демалыс аралығымен баяу жүгіру 200м. - Штангаға тарту: - Жоғарыдан ұстау (3x7раз)Хват снизу (4x7раз)

Сурет 1. (кестеде қысқартылған сөздер ЖДЖ– жалпы дамыту жаттығулары, АЖЖ – арнайы жүгіру жаттығулары, ҮБҮЖ– үздіксіз біркелкі ұзақ жүгіру, FN – физикалық белсенділік)

Бұл дене жаттығуларының кешені әскери қызметшілермен үш апта бойы эксперименттік топты тарта отырып өткізілді. Әр апта сайын таңдалған жаттығулардағы уақыт пен уақыт бір орында тұрмау үшін, бірақ физикалық белсенділікті дамыту үшін аз мөлшерде күрделене түсті. Үш аптадан кейін біз 20 отырып-тұру (Мартин-Кушелевский) сынақтан өткіздік және оң нәтижелер бірден байқалды. Эксперименттік топта жүрек соғу жиілігінің жоғарылауы, систолалық және диастолалық қан қысымы, сондай-ақ көрсеткіштердің қалпына келу уақыты жақсарды. Параллель бөлімшелер де тексерілді, олардың нәтижелері өзгеріссіз қалды.

### **Қорытынды**

Жүргізілген зерттеулер нәтижесінде Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының бөлімшелері мен бөлімдерінің әскери-кәсіптік қызметіне және дене шынықтыруға байланысты осы әдебиеттерге талдау жүргізілді, онда әскери қызметтің ерекшеліктері және олардың бөлімшелерінде дене шынықтыруды ұйымдастыру ашылды. Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы әскерлері әскери қызметшілерінің оқу–жауынгерлік қызметінің ерекшеліктері зерттелді, онда әскерлердің кәсіби қызметі олар патрульдік-бекеттік қызмет үшін де, атқыштар бөлімшелері үшін де мамандандырылған міндеттерді орындау жағдайында өтеді. Төзімділік, күш және жылдамдық сияқты физикалық қасиеттерге ерекше жоғары талаптар қойылады.

Зерттеу құралдары мен әдістері анықталды, олардың көмегімен Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы әскери қызметшілерінің функционалдық жай-күйі мен дене дайындығының деңгейі зерделенді. Алынған мәліметтерге сүйене отырып, тиімсіз дене шынықтыру құралдарын қолдануға байланысты функционалдық жағдай мен дене шынықтыру көрсеткіштерінің төмен деңгейі анықталды.

Жаттығудың әртүрлі әдістерімен, сондай-ақ спорттық жаттығулардың өзіндік әдістерімен үйлесетін физикалық жаттығулар кешені жасалды. Кешен әскери қызметшілердің дене дайындығын дамыту және жетілдіру әдістері мен құралдарын қамтыды. Кешенге таңертеңгі дене шынықтыру және спорттық-бұқаралық жұмыс сияқты дене шынықтыру түрлері енгізілді және қолданылды. Осы нәтижелер бойынша кешенді тексерулерден кейін әскери қызметшілердің дене дайындығы деңгейінің өсуі анықталды.

### **Әдебиеттер тізімі**

1. Курьянович Е. Н., Кравцов А.и., Аржаков В. В. әскери қызметші денесінің физикалық және функционалдық жағдайын зерттеу және бағалау әдістері: оқу-әдістемелік құрал // ред. доктор. пед. ғылымдар., проф. генерал-майор А.А. Пробацева. - Санкт-Петербург.: Ресей Федерациясы ҚМ ӘДШИ, 2016. -18 Б.

2. Щуров А.Г. даладағы әскери қызметшілердің функционалдық жай-күйін зерттеу әдістері мен көрсеткіштері: әдістемелік ұсынымдар / А. Г. Щуров. - Санкт-Петербург: ӘДШИ, 2015. – 106с.
3. "Қызметтік-қолданбалы дене шынықтыру, дене шынықтыру және спорттың теориясы мен ұйымдастырылуы", ред. профессорлар В. В. Миронова, А. А. Пробацева 2014 ж – Санкт – Петербург, ӘДШИ -283 б.
4. Алексанянц Г. Д., Абушкевич В. В., Тлехас д. Б., Филенко А. М., Ананьев и. Н., Гричанова Т. Г. спорттық морфология [Мәтін]:оқу.жәрдемақы. - М.: кеңестік спорт, 2005. -92 Б.
5. Дон Д. Д., Зайцева л. с., Каймин м. а. спорттық іс-қимылдардың биомеханикасы. Спорт факультеттеріне арналған әдістемелік әзірлемелер. М., ГЦИОЛИФК, 1983, 38с.
6. Железняк, Ю. Д. дене шынықтыру мен спорттағы ғылыми-әдістемелік қызметтің негіздері: оқу.студенттерге арналған нұсқаулық. жоғары. пед. оқу. мекемелер / Ю. Д. Железняк. - М.: "Академия" баспа орталығы, 2012. – 264 б.
7. Захаров Е. Н. және т. б. физикалық дайындық энциклопедиясы: әдістемелік. Физикалық қасиеттерді дамыту негіздері 2002. – 25 б.
8. Куликов, л. м. спорттық жаттығуларды басқару, жүйелілік, бейімделу, Денсаулық [Мәтін] / Л.М. Куликов. - М.: дене шынықтыру, білім, ғылым, 2015. – 395 Б.
9. Макаров Г. А. Спорттық медицина: оқулық. - М.: кеңестік спорт, 2003. - 480 б.
10. Михайлов С. С. спорттық биохимия: жоғары оқу орындары мен дене шынықтыру колледждеріне арналған оқулық / С. С. Михайлов. - 7-ші басылым, стереотип. - М.: кеңестік спорт, 2012. – 348 Б.
11. Набатникова, М. Я. спортшының ерекше төзімділігі [Мәтін] / М. Я. Набатников. – М: дене шынықтыру және спорт. 2012. – 208 б.
12. BMJ Publishing Group. British Journal of Sports Medicine: Британдық спорттық медицина журналы / 8-ші басылым. : Br J sports med, 2018. – 16 б.

\*\*\*\*\*

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ҚОҒАМНЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК ҚҰБЫЛЫСТАРЫ РЕТІНДЕ (ҚҰҚЫҚТЫҚ НЕГІЗДЕР)**

**Калдыбеков Б.А.**

*Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы «Батыс» Өңірлік  
қолбасшылығының дене дайындығы және спорт бастығы, подполковник,  
Орал қ.*

*Аннотация: Әлеуметтік мәдениеттің құрамдас бөлігі ретінде дене шынықтыру мен спортты нормативтік құқықтық реттеуді талдауға арналған. Спорт және саясат сияқты әлеуметтік құбылыстардың өзара байланысы қарастырылады.*

*Түйінді сөздер: дене шынықтыру, дене шынықтыру, дене шынықтыру, дене шынықтыру, спорт, кәсіби спорт.*



*Аннотация: Посвящена анализу нормативного правового регулирования физической культуры и спорта как компонента социальной культуры. Рассматривается взаимосвязь социальных явлений, таких как Спорт и политика.*

Дене шынықтыру мен спорттың дамуына қамқорлық жасау-мемлекеттің әлеуметтік саясатының маңызды құрамдас бөлігі, ол гуманистік идеалдарды, құндылықтар мен нормаларды өмірге әкелуді қамтамасыз етеді, бұл адамдардың қабілеттерін анықтауға, олардың мүдделері мен қажеттіліктерін қанағаттандыруға, адам факторын белсендіруге кең мүмкіндік береді [5]. Дене шынықтыру-спорт саласында оның әртүрлі ұйымдастырушылық формалары арқылы жеке және қоғамдық мүдделер барынша теңдестірілген және жақындатылған, бұл адамның ұзақ өмір сүруіне, отбасының бірлігіне, әртүрлі әлеуметтік-демографиялық топтарда және жалпы елде салауатты, моральдық-психологиялық климаттың қалыптасуына, жарақаттанудың, сырқаттанушылықтың төмендеуіне ықпал етеді [5]. Қарастырылып отырған саладағы ең кең, ұжымдық және жан-жақты-бұл дене шынықтыру ұғымы.

Бүгінгі күні бұл тұжырымдаманың ондаған анықтамалары бар, олардың көпшілігі бір-бірінен айтарлықтай ерекшеленеді. Осы тұжырымдаманың мазмұнын тереңірек және дұрыс түсіну үшін оны "мәдениет" ұғымымен салыстырған жөн. Мәдениет адамның материалдық және рухани қызметінің нәтижелерінде ұсынылған; ол рухани және материалдық құндылықтарда тіркелген мәдениетті біледі, әлеуметтік ортада мәдени құндылықтардың тасымалдаушысы ретінде әрекет етеді, кейінгі ұрпақтың мәдениетін дамыту үшін қажетті жаңа құндылықтарды жасайды [1, б.67]. Дене шынықтыру құбылыстарына (жалпы мәдениеттің элементі ретінде) адамның өз табиғатын өзгертуге бағытталған адам қызметінің әдістері, түрлері мен нәтижелері жатады. Бұл жалпы мәдениеттің сыртқы табиғатқа емес, осы табиғаттың бір бөлігі болып табылатын адамның өзіне, оның қасиеттеріне, мүмкіндіктеріне, қабілеттеріне тікелей әсер ететін бөлігі [1, 66-67 беттер].

Бұл анықтамада дене шынықтыру көріністерінің түрлері мен формаларын біріктіретін ең кең түсінік көрсетілген. Одан дене шынықтыру материалдық және рухани негіздерге негізделгені шығады. Сондықтан жеке тұлғаның дене шынықтыруын қалыптастыру ісінде дене шынықтырудың моторлы және интеллектуалды компоненттерінде көрініс табатын адамдағы биологиялық және әлеуметтік бірлікті және өзара тәуелділікті есте сақтау өте маңызды. Оның қозғалтқыш компонентін қалыптастыру кезінде әсер негізінен адамның физикалық табиғатына әсер етеді. Бұған әртүрлі қозғалыс әрекеттерін мақсатты, жүйелі түрде игеру және жан-жақты физикалық қабілеттерді дамыту арқылы қол жеткізіледі. Зияткерлік компонентті қалыптастыру мақсатында әрекет еткенде, күш-жігер ең алдымен өзін-өзі жетілдіру мақсатында арнайы білім мен оларды пайдалану дағдыларын қалыптастыруға баса назар аударады [1, 68-бет].

Осыған байланысты дене шынықтыру органикалық өзара байланысты бөліктердің жиынтығы ретінде қарастырылуы керек, олардың әрқайсысының

өзіндік мақсаты, міндеттері, функциялары бар, мұндай бөліктерге мыналар жатады: дене тәрбиесі, спорт, физикалық рекреация және моторды қалпына келтіру. Бұл құбылыстардың әрқайсысы саяси, экономикалық, құқықтық, этникалық және басқа органдар мен нормативтер жүйелерімен күрделі құрылымы бар әлеуметтік институтты білдіреді. Дене тәрбиесі қоғамның өскелең ұрпақты жоспарлы, жүйелі және мақсатты дене шынықтыруға және адамдардың практикалық өміріне объективті қажеттілігін көрсетеді.

Бұл спортпен шұғылданудың қажетті алғышарты және адамның іс-әрекетінде құндылық бағдарын, ұйымшылдықты, шоғырлануды қамтитын жеке тұлғаның дене шынықтыруын қалыптастырудың міндетті шарты.

Кейінірек бұл ұғымға кеңірек аспект енгізілді: Денсаулық сақтау, тамақтану, ұйықтау және демалу режимі, жеке және қоғамдық гигиена, табиғаттың табиғи факторларын қолдану [3, 26-бет]. Дене шынықтырудың тағы бір компоненті – спорт, оның дамуы келесі себептермен анықталады: қоғамның білім беру және ойын қызметінің белгілі бір саласына деген қажеттілігі, сонымен қатар адам өзінің физикалық қабілеттерін шекті деңгейде көрсете алатын қызмет саласына ие болу қажеттілігі. Адам спортта өзін-өзі растаудың, уақытты, салмақты, қарсыласты, өзін-өзі жеңудің бір әдісін табады. Спорт дене шынықтырудың ажырамас бөлігі, дене шынықтыру құралы ретінде қарастырылады және бәсекелестік қызметті, сондай-ақ оған дайындықты қамтамасыз етеді.

Мұндай қажеттілік нақты бәсекелестік процесті ұйымдастыру арқылы жүзеге асырылуы мүмкін. Бастапқыда бәсекелестік процестің мәні жүгіру, секіру, снарядтар лақтыру, салмақты көтеру және тасымалдау және т. б. сияқты адамның тіршілігін қамтамасыз етуге байланысты физикалық белсенділіктің ең күшті түрлерін анықтау болды. Болашақта адам денесінің сұлулығы мен жетілуі (спорттық гимнастиканың прототипі), жеке адамдар мен топтардың іс-әрекеттері (қазіргі заманғы жеке және топтық спорттық ойындардың прототипі) басты болып табылатын бәсекеге қабілетті іс-шаралар пайда бола бастады. Біздің өркениетіміздің бүкіл тарихында Спорт қоғам өмірінде ерекше, тіпті ерекше орын алады.

Спорт-бұл кез-келген қоғамның белгілі бір микро-моделі, онда әрбір көрнекті тұлға жетістікке жетуді, басқалардың беделіне және олардың құрметіне ие болуды, атақ-даңққа ие болуды қалайды. Бір сөзбен айтқанда, олардың айқын және жасырын көшбасшылық амбицияларын, біріншілікке деген құштарлығын және тіпті салауатты бекершілігін қанағаттандыру. Сонымен қатар, спорттың өзі оған тікелей қатысатындарды ғана емес, сонымен қатар оны стадиондардың стендтерінен бақылайтын және спорттық іс-әрекеттің эпицентрінен мыңдаған шақырым қашықтықта орналасқан миллиондаған адамдарды да қызықтырады: теледидар экрандарында, компьютер мониторларында немесе радио нүктелерінде.

Осылайша, спорт-бұл адам табиғатының ажырамас элементі, онда Жаратушының өзі бәсекелестік пен күрес арқылы өзін-өзі көрсетуге ұмтылады. Спорт саясаттың маңызды элементі екені анық. Қазірдің өзінде

алғашқы қауымдық қоғамда дене тәрбиесі қауымдастығының мүшелері арасында насихаттаудың алғышарттары қалыптасуда. Адамдар арасындағы физикалық Культ, күш культі барлық жағынан қолдау тапты. Біздің эрамызға дейінгі 776 жылы Ежелгі Грецияның құл иелігінде адамдар арасында дене шынықтыруды насихаттаумен тікелей байланысты құбылыс пайда болды – Олимпиада ойындары. Төрт жылда бір рет-бұл уақыт аралықтары "олимпиадалар" деп аталды – грек қала-мемлекеттеріне, сондай-ақ грек колонияларына, мысалы, бізге таныс Қырым түбегіндегі Феодосияға арнайы елшілер жіберілді. Олар барлық ниет білдірушілерді Олимпиада ойындарына қатысуға шақырды. [5, б.10].

Осы ұлы мереке қарсаңында барлық жанжалдар мен соғыстар тоқтады. Олимпиада аумағына қару-жарақпен кіруге ешкімнің құқығы болған жоқ. Құқық бұзушыны қатал айыппұл мен қарғыс күтіп тұрды, оны гректер құдайлар олимпиадалық бітімгершілікті бұзушыға жіберді деп ойлады. Айта кету керек, бұл құбылыстың тәрбиелік рөлінен басқа, мемлекет халқы үшін осы кезеңде саясат дене шынықтыруға белсенді араласады. Бұл Олимпиада ойындарын өткізу және сол кездегі ежелгі Грецияның басқа мемлекеттермен дипломатиялық қатынастары мысалында көрінеді.

"Жастарды спортпен ешқандай кемсітусіз және Олимпиада принциптерін сақтау рухында тәрбиелеу арқылы жақсы әлем құруға ықпал ету, оған өзара түсіністік, достық, ынтымақтастықпен адал ойын атмосферасы кіреді" [4, 14-бет]. Осылайша, спорт және ең алдымен жоғары жетістіктер спорты (немесе, әдетте, үлкен спорт деп аталады), сөзсіз, қазіргі қоғамның маңызды құрамдас бөліктерінің бірі, ұлттық қадір – қасиеттің таптырмас элементі, ұлтты біріктіру құралы. 1999 жылғы заңдағы "жоғары жетістіктер спорты" ұғымы дене шынықтыру және спорт туралы қолданылды, бірақ оған анықтама берілмеді (аталған Заңның 4-бабының 2-тармағында ғана жоғары жетістіктер спорты жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге бағытталған спорт деп түсінілетін ереже қамтылды).

Спортшыларға білім беру, денсаулық сақтау, Жұмысқа орналасу, зейнетақымен қамсыздандыру және т.б. қатысты әлеуметтік кепілдіктер мәселелеріне барған сайын маңызды мән беріле бастады. бұл мәселелер спортпен шұғылдану кез келген басқа сияқты кәсіби қызмет болған жағдайда ғана шешілуі мүмкін [2]. Сонымен қатар, бұқаралық көрерменнің спортқа және спорттық ойын-сауыққа деген қызығушылығы осы қызмет саласына айтарлықтай қаражаттың түсуін тартты, оларды пайдалану кәсіби спортқа "Әуесқойлық" көзқарасты білдірмеді. 1988 жылға дейін біздің елде ресми түрде "кәсіби спорт" сияқты құбылыс болған жоқ.

Спортпен алдымен кәсіпорындар мен мекемелерде, содан кейін спорт ұйымдарында дене шынықтыру нұсқаушылары болып тіркелген адамдар айналысты. Ресми доктрина олардың әуесқой екендіктерін және өздерінің өнерлері мен спорт түрлері үшін ақшалай сыйақы алмайтындықтарын мәлімдеді [2]. Дене шынықтырудың келесі элементін қарастырыңыз- физикалық демалыс. Жалпы мағынада физикалық рекреация дегеніміз-кәсіби

еңбек процесінде жұмсалған күштерді қалпына келтіруге бағытталған қозғалыс белсенділігінің кез-келген түрі. Бұл физикалық жаттығуларды, ойындарды, спорт түрлерін жеңілдетілген нысандарда және табиғаттың табиғи күштерін ашық ауада демалу, көңіл көтеру, басқа әрекеттерге ауысу, физикалық, интеллектуалдық, психикалық шаршауды тудыратын процестерден алшақтату, ләззат алу, дене шынықтыру іс-әрекетінен ләззат алу мақсатында пайдалану процесін білдіреді [8]. Жалпы қабылданған және даусыз-бұл физикалық рекреацияның объектісі адам және оның денсаулығы болып табылатындығын мойындау.

Сонымен қатар, физикалық рекреацияның негізгі функциясы адам ағзасының жағдайын оңтайландыру (қолдау), оны табиғи өмір сүру жағдайларына бейімдеу функциясы деп танылды. Ол негізінен медициналық-биологиялық пәндер аясында қарастырылды, өйткені "физикалық" сөзінің болуы дәстүрлі түрде адам ағзасымен байланысты болды.

Осылайша, дене шынықтыру әлеуметтік-мәдени құбылыс ретінде жеке тұлға мен қоғамның өмір сүру қажеттіліктерін қамтамасыз етіп қана қоймай, олардың дамуына жағдай жасайды, осылайша адам мен қоғамның көбеюі жөніндегі іс-шаралар жиынтығына белсенді түрде қосылады деген қорытынды жасауға болады. Дене шынықтыру, жалпы мәдениеттің бөлігі бола отырып, қоғамды дұрыс ғылыми негізделген тәсілмен байланыстыра алады, қоғамдық нормалар негізінде оның моральдық және физикалық денсаулығын нығайтады, адам ағзасының жүйелері мен функцияларының өміршеңдігін мақсатты, табиғи түрде арттырады. Сонымен қатар, осы мәселенің нормативтік құқықтық регламенттелуін зерттей отырып, әр мемлекетте дене шынықтыру мәселелеріне өзіндік көзқарастар бар екенін, өз терминологиясы бар екенін атап өткен жөн. Ресей заңнамасында қолданылатын спорт ұғымы халықаралық заңнамада қолданылатын ұғымнан мүлдем өзгеше.

### **Пайдаланылған дереккөздердің тізімі**

1. Алексеев С. В. Ресейдің спорт құқығы. Дене шынықтыру мен спорттың құқықтық негіздері. М.: бірлік-ДАНА, Заң және құқық, 2005.
2. Коршунова т. ю. кәсіби спортшылардың еңбек заңнамасын дамыту // еңбек құқығы. 2006. №5, 6, 7. Сондай-ақ қараңыз: "КонсультантПлюс" анықтамалық құқықтық жүйесі.
3. Оплетин А.А. жеке тұлғаның өзін-өзі дамытуының жетекші ынталандыруларының бірі ретінде дене шынықтырудың әлеуетті мүмкіндіктері // дене шынықтыру теориясы мен практикасы. 2009. №5.
4. Орлова Е. В. Спорт Ресейдегі құқықтық реттеу объектісі ретінде // Спорт: экономика, құқық, басқару. 2006. №3.
5. Сіздің олимпиадалық оқулығыңыз: оқу. Ресейдің білім беру мекемелеріне арналған нұсқаулық. 19-шы басылым., қайта өңдеу және қосымша / В. С. Родиченко және басқалар: дене шынықтыру және спорт, 2008.6. [Электронный ресурс]. URL: <http://kremlin.ru/text/stcdocs/2002/01/30258.shtml>. (18.07.2009).

7. [Электронды ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2005N5/p14-18.htm> .

8. [Электронды ресурс]. URL: <http://sport.pu.ru/t1.html>.

\*\*\*\*\*

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРДАҒЫ ӘСКЕРИ ҚЫЗЫМЕТШІЛЕРДІҢ ҮЙЛЕСТІРУ ДІ ҚАБІЛЕТТЕРІ БОЙЫНША ҚАЛЫПТАСТЫРУ ДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ МЕН ӘДІСТЕРІ**

**Кайраканов А.Б.**

*бакалавр, дене шынықтыру және спорт бастығы, Ұлтық ұланның  
5573 әскри бөлімі, Астана қаласы, майор.*

*Түйіндеме. Мақалада дене шынықтыру сабақтарында әскери қызыметшілердің үйлестіру қабілеттерін қалыптастыру ерекшеліктері мен дамыту әдістері қарастырылады.*

*Түйінді сөздер: күш пен күштің төзімділігі, далалық көмекші құралдар.*

*Зерттеу объектісі – әскери қызыметшілердің үйлестіру қабілеттерін қалыптастыру процесі.*

*Зерттеу пәні – әскери қызыметшілердің үйлестіру қабілеттерін дамыту құралдары.*

*Зерттеу мақсаты – дайындық жаттығуларын дұрыс таңдау үшін үйлестіру қабілеттерінің маңыздылығын анықтау және жаттығудың әр элементін жеке-жеке пысықтау.*

### **Кіріспе**

Көптеген спорт түрлерімен айналысу үшін үйлестіру қабілеттерінің маңыздылығы даусыз маңызды. Қазіргі жағдайда ықтимал және күтпеген жағдайларда жүзеге асырылатын әскери қызметшілердің қызмет көлемі едәуір өсті, бір уақытта немесе дәйекті түрде орындалатын қозғалыстардың дәйектілігін не талап етеді, реакция жылдамдылығы, зейінді шоғырландыру және ауыстыру қабілеті, қозғалыстардың кеңістікті-уақыттық, динамикалық дәлділігі, олардың ұтымдылығы, мотор тапқырлығының көріністері. Бұл қасиеттердің немесе қабілеттердің барлығы теориялық тұрғыдан байланысты дене тәрбиесі «үйлестіру қабілеттері».

Демек, қозғалысты үйлестіру (моторды үйлестіру) мүмкін функционалды қызметтің келісілген үйлемесімінің нәтижесі ретінде қарастырыңыз дененің әртүрлі мүшелері мен жүйелері бір-бірімен тығыз байланыста, яғни тұтастай алғанда, бір немесе бірнеше жүйенің келісілген жұмысын нәтижесі ретінде.

Дегенмен, көптеген зерттеу жұмыстарына қарамастан үйлестіру қабілеттерін дамыту және жетілдіру мәселесіне арналған спортшылар, ең

ұмтылды мәселе әскери қызметшілерде жоғарыда аталған қабілеттердің арақатынасы жеткілікті зерттелмеген күйінде қалып отыр.

Осыған байланысты мақсатты әдістемені әзірлеу қажеттілігі туындады әскери қызметшілердің осы қабілеттерін және оларды дамыту әдістері мен құралдарын дамыту қажет.

Үйлестіру қабілеттерін дамытудың қажетті деңгейі әскери қызметшілер көбінесе олардың әскери кәсіпті меңгерудегі жетістіктерін анықтайды дағдылар мен дағдыларды, бұл олардың қалыптасу мен дәйктілігінің қажеттілігін растайды.

### **Әскери қызметшілердің үйлестіру қабілеттерін дамытудың теориялық аспектілері**

Үйлестіру қабілеттерінің сипаттамасы

Үйлестіру қабілеті – бұл қозғалыс дағдыларының жиынтығы жаңа қозғалыстарды меңгеру жылдамдығын, сондай-ақ барабар қабілеттілігін анықтау күтпеген жағдайларда қозғалыс белсенділігін қайта ұйымдастыру.

Үйлестіру дағдыларының негізгі аспектілері кеңістікте бағдарлау, тепе-теңдік, жауап беру, дифференциация қозғалыстардың параметрлері, қозғалыс әрекеттерінің өзгеруі, вестибулярлық тұрақтылық, бұлшықеттердің ерікті релаксациясы.

Оларды үш топқа бөлеу болады:

1 топ. Кеңістіктік, уақыттық, дәл өлшеу және реттеу мүмкіндігі қозғалыстардың динамикалық нормалары.

2 топ. Статикалық және динамикалық тепе-теңдікті сақтау мүмкіндігі.

3 топ. Артық бұлшықетсіз қозғалыс әрекеттерін орындау мүмкіндігі.

Үйлестіру дағдыларын жетілдірудің негізі құралы физикалық үйлестіру күрделілігі жоғары және жаңашылдық элементтері бар жаттығулар. Кеңістікті өзгерту арқылы физикалық қозғалыстардың күрделілігіне жол беріледі, уақытша және динамикалық параметрлер, сонымен қатар сыртқы жағдайларға байланысты өзгеріп отырады снарядтардың орналасу реті, биіктігі; моторикасын біріктіру; орындауда сигнал байынша немесе шектеулі уақытқа арналған тапсырмалар.

Дене шынықтыру тәжірбиесінде әр түрлі жаттығулар қолданылады. Гимнастика, жеңіл атлетикалық дайындық, әскери-қолданбалы жүзу, ептілік және жеңіл атлетика; спорттық ойындар және басқа бөлімдер дене шынықтыру, негізгі аспект үйлестіру болып табылады. Жаңа дене жаттығуларын үйрену кезінде әскери қызметшілер жаттығу техникасының негіздерін меңгереді. Содан кейін, қайталау процессінде жаттығуларды орындаудың ерекше, ең тиімді тәсілдерін қалыптастырады жеке координация элементтері. Дене шынықтыруда қолданылады әскери қызметшілердің жаттығулары әртүрлі топтарға бөлінеді, яғни классификация негізінде жіктеледі белгілі үшін сипаттама координациялық жаттығулардың бұл тобы белгі болып табылады. Осылайша, болуы мүмкін координациялық

жаттығулардың белгілі бір физикалық дамуға әскери арнайы және ерікті қасиеттер, сондай-ақ қозғалыс дағдылары.

Үйлестіру қабілеттерін дамыту әдістері

1. Стандартты-қайта жаттығу;
2. Вариативті жаттығу;
3. Ойын;
4. Бәсекеге қабілеті.

Үйлестіру қабілеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар автоматты түрде орындалғанға дейін пайдалы. Содан кейін олар өз құндылығын жоғалтады, өйткені дағдыға дейін игерілген және бірдей тұрақты жағдайларда орындалатын кез-келген әрекеті үйлестіру қабілеттерінің одан әрі дамуын ынталандырмайды.

Үйлестіру жаттығуларын сабақтың негізгі бөлігінің бірінші жартысына жоспарлау керек, өйткені олар тез шаршауға әкеледі.

Қозғалыстардың кеңістіктік, уақыттық және күштік дәлділігін жетілдіру әдістемесі.

Қозғалыс дәлділігін жетілдіру әдістемесі көбейту, бағалау, сондай-ақ қозғалыстардың кеңістік, уақыттық және күштік параметрлерін саралау қабілеттерін дамытуға бағытталған құралдар мен әдістерді қамтиды. Бұл қабілеттер негізінен проприотивті сезімталдыққа негізделген, өйткені қозғалыс сезімдері мен қабылдаулары қозғалысты басқару үшін ең маңызды болып табылады (визуалды, есту, вестибулярлық және т.б.).

Кез келген қозғалыс әрекетінің дәлдігі әскери қызыметшілердің сенсорлық жүйелерді басқарудағы сезімталдығына да, кеңістіктік және уақыттық қозғалыстардағы өзгерістерді саналы түрде қабылдау және ажырату қабілетіне де байланысты параметрлері.

Дене жаттығулар мен спорттың әр түрінде бұлшықет-қозғалыс сезімдері болады ал қабылдау ерекше. Жаттығу процесінде «қашықтық сезімі» атауларын алған мамандарылған қабылдаулар – семсерлесушілер мен боксшылар: «уақыт сезімі» - жүгірушілерде, жүзушілерде; «доп сезімі» - футболшыларда, волейболшыларда және т.б.

Осыдан қозғалыстардың кеңістік, уақыттық және күштік дәлдігі шығады мамандандырылған жетілдірудің нәзіктігімен байланысты.

Қозғалыстарды дәл орындау қабілеті ең алдымен дамиды оларды жүйелі түрде арттыру кезінде жалпы дайындық жаттығуларын қолдану үйлестіру күрделілігі.

Олардың нысалы бір мезгілде ойнату дулдыгіне арналған тапсырмалар немесе орындау кезінде қолдың, аяқтың, дененің дәйекті қимылдары мен позициялары заттарсыз жалпы дамыту жаттығулары, белгілі бір уақытқа жүру немесе жүгіру; орыннан секіру диапазонының кеңістік параметрлерін бағалау дәлдігі жаттығулары және т.б. Қозғалыстарды үйлестірудің жоғары деңгейіне арнайы қол жеткізіледі белгілеген уақыт, кеңістік шегіндегі қозғалыстардың прапорционалдығына арналған жаттығулар және бұлшықет күштері.

Әдістер ретінде мыналар қолданылады: уақытқа бірнеше рет орындау әдісі, кеңістік және бұлшықет дәлдігінің киінгі өзгеруімен жаттығулар көрсеткіштерді есте сақтау және киіннен өзін-өзі бағалау арқылы күш салу, кеңістік және күш-жігер шараларымен айналысу және оларды тапсырмалар бойынша көбейту; «қарама-қарсы тапсырмалар» әдісі, «жеке тапсырмалар» әдісі.

Күш, уақыт және кеңістік дефференциалдау дәлдігіне арналған тапсырмалар параметрлерді меңгеру ең қиын. Сондықтан оларды қолдану ұтымды қарама-қарсы тапсырмалар немесе жеке тапсырмалар әдістемесі.

«Контрастты тапсырма» әдісінің мәні ауыспалы жаттығуларда, күрт кез-келген параметр бойынша ерекшеленеді. Мысалы, кеңістік параметр бойынша допты сақинаға лақтыру 6 метрден, 4 метрден бастап, орнынан ұзындыққа секіру максималды қашықтық және оның жартысы: қолды қабылдау  $90^\circ$  және  $45^\circ$  бұрыштың орналасуы және т.б. көрсетілген әдістеме бойынша дифференцианың салыстырмалы түрде өрескел дәлдігі қажет.

«Жеке тапсырмалар» әдістемесіне келетін болсақ, мұнда нәзік нәрсе қажет саралау. Мысалдар: көзді жұмып және ашық жерден ұзындыққа секіру 140 және 160, 140 және 170 сантиметр және т.б. дегенмен, бір қатар кәсіби қызымет түрлері спорт тек қозғалыстардың кеңістік дәлдігін ғана емес, сонымен қатар жоғары дамыған «кеңістік сезімдері» - кеңістік жағдайларды дұрыс бағалау қабілеті әрекеттер (мақсатқа дейінгі қашықтық, кедергілердің өлшемдері және т.б.) және олармен дәл өлшенетін әрекеттер.

Жоғарыда сипатталған әдістер «кеңістік сезімін» дамыту үшін тиімді «қарама-қарсы тапсырма» және «жеке тапсырма». Оларды қолданудың мысалдары: спорттық ойындарда қолданылатын жаттығулар ойынның нақты өзгеруімен дистанциялар – допты беру қашықтықтары, қақпаға соққыларды аяқтау, допты сақинаға лақтыру.

Статистикалық және динамикалық тепе-теңдікті жетілдірудің әдістемелік әдістері

Тепе-теңдіктің әртүрлі түрлері үшін келесі әдістемелік әдістер қолданылады:

а) позностатикалық тепе-теңдік үшін:

- қалыпты сақтау уақытын ұзарту;

- көрнекті анализаторды алып тастау, ол қосымша талаптар қояды қозғалыш анализаторына;

- тірек аймағын азайту;

- тірек бетінің биіктігін арттыру;

- ілеспе қозғалыстарды енгізу;

- тұрақсыз тіректі енгізу;

- қарсылық жасау.

б) динамикалық тепе-теңдік үшін:

- сыртқы жағдайлары өзгертін жаттығулар;

- вестибулярлық аппаратты жаттықтыруға арналған жаттығулар.



«Үйлестіру» сабақтарында жалпы орнату келесілерде туындауы керек ережелері:

1. жақсы психофизикалық жағдайда жұмыс істеу керек;
2. жүктемелер айтарлықтай шаршауды тудырмау керек, өйткені шаршау кезінде қатты бұлшықет сезімдерінің айқындылығы төмендейді, ал бұл жағдайда үйлестіру қабілеттер нашар жақсарады;
3. жеке сабақтың құрылымында үйлестіру қабілеттерін дамытуға арналған жаттығулар негізгі бөліктің басында жоспарланған жөн;
4. жеке жаттығуларды қайталау арасындағы интервалдар жеткілікті болуы керек жұмыс қабілеттілігін қалпына келтіру үшін;
5. үйлестіру қабілеттерінің әртүрлі түрлерін тәрбиелеу басқа қозғалыс қабілеттерінің дамуымен тығыз байланыста.

### **Негізгі ережелер**

Зерттеу жұмыстары 5573 әскери бөлімінің әскери қызметшілерімен 2021-2022 жылдар аралығында жүргізілді.

Біздің зерттеудің бірінші кезеңінде теориялық талдауды және әдеби дереккөздерді жалпылау [2] үйлестіру мәселелерін қалыптастыру бойынша дене шынықтыру сабақтарында әскери қызметшілердің қабілеттерін біз анықтадық жаттығудың негізгі қабілеттері және қандай талаптар қойылады осы қабілеттерді дамытуға арналған жаттығулар.

Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесінде негізгі үйлестіру қабілеттерге мыналар жатады: әртүрлі қозғалыс параметрлерін саралау мүмкіндігі (уақытша, кеңістіктік, күштік және т.б.); кеңестіктегі бағдарлау қабілеті; тепе-теңдік қабілеті; қозғалыстарды қайта құру қабілеті; қосылу қабілеті қозғалыстардың (комбинациясы), өзгеретін жағдайға бейімделу қабілеті және таспырманы ерекше қою берілген ырғақта тапсырмаларды орындау қабілеті қабілеттілік қозғалыс реакцияларының уақытын басқару, әртүрлі белгілерді болжау мүмкіндігі және жалпы жағдайдың өзгеру барысы рационалды бұлшықет релаксациясы [1]

Осы қабілеттерді дамыту үшін келесі жаттығуларды қолданылды, қозғалыстарды клісуге, ретке келтіруге, оларды біртұтас етіп ұйымдастыруға қойылатын жоғары талаптар тұтас, олар: қажетті үйлестіру қиындықтары, қиындықтары болуы керек жаңашылдық элементтерін қамтитын, үлкендігімен ерекшеленетін қимылдарды орындаудың әртүрлі формалары және моторлық тапсырмаларды шешудің тосынсыйы әр түрлі қозғалыс параметрлерін реттеу, бақылау және өзін-өзі бағалау бойынша тапсырмаларды қосыңыз, жеке анализаторлардың жұмысын белсендіру арқылы немесе олардың қызметін «өшіру» арқылы.

Біздің зерттеудің екінші кезеңінде қалыптасу ерекшеліктерін зерттеу мақсатында әскери қызметшілердің дене шынықтыру сабақтарында үйлестіру қабілеттері болды модльдік эксперимент жүргізілді.

Эксперимент бір ай бойы жүргізілді эксперименттік топтың субъектілерімен дербес дене шынықтыру түрінде оқу-жаттығу сабақтарын

өткізді мазмұн құрастырылған оқытушының жетекшілігімен жаттығулар гимнастикалық снарядтардағы дайындық жаттығулары. барлығы 12 сабақ өткізілді (спорттық-бұқаралық жұмыс уақытында аптасына 3 рет).

Оқу-жаттығу сабақтарының мазмұнына ұсынылатын әртүрлі дайындық жаттығулары енгізілді (кесте 1) жаттығуларды үйрену және жетілдіру, сондай-ақ әскери қызыметшілердің үйлестіру қабілеттерін қалыптастыру үшін : гимнастикалық снарядтарда орындалған «аяқтың ат арқылы ұзындыққа бөлек секіру», «арқалықта артқа серпілу» және «жолақтарда алға серпілу» [1].

1-кесте – жаттығуларды үйрену және жетілдіру кезінде үйлестіру қабілеттерін қалыптастыру үшін ұсынылатын дайындық жаттығулары.

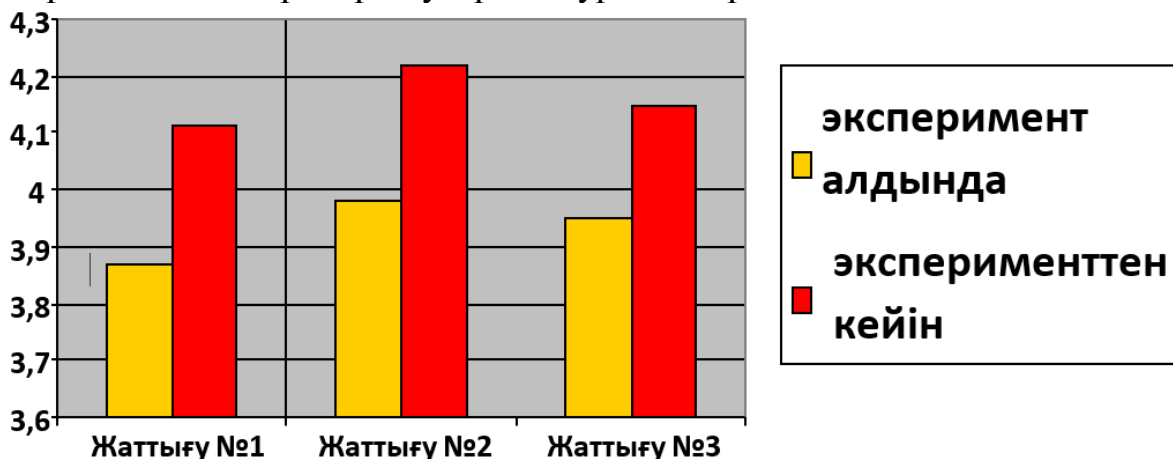
Ептілік жаттығулары	Элементтер (бөліктер, фазалар) жаттығулар
«Аяқтың ұзындығын ат арқылы бөлек секіру» жаттығуы	Жүгіру, көпірге секіру және итеру
	Ұшу және қол қою
	Қолды итеру, бір уақытта иілу аяқты өсіру
	Ұшу, қолдың жоғары-бүйірлік қозғалысымен иілу
	Қону
«Штангаға артқа серпілу» жаттығуы	Ілу, қол бұлғау
	Кеңейту арқылы көтеру
	Кері бұрылыс
	Доғамен тербелу
	Артқа серпілу
«Жолақтарда алға қарай серпілу» жаттығуы	Қолды сермеу
	Алға көтерілу
	Қылқаламға баса назар аудару
	Аяқты бөлек және қолды алға қарай ұстау
	Күшпен иық тірегі
	Аяқты бөлек алға қарай айналдыру
	Аяқтың ішке және артқа бұрылуы
	Алға қарай серпіліп оңға бұрылып, солға бұрылып, ұстап тұру, полюстің артында қол ұстау

1-кестеде келтірілген ептілік жаттығуларының элементтерін (бөліктері мен фазаларын) орындау оларды орындауға қойылатын техникалық талаптарға сәйкес оқытуды жүргізуге және бөлек бағалау қажет. Көмек көрсету және сақтандыру әдістеріне ерекше назар аударылады, өйткені бұл жаттығулар жаттығу кезінде әскери қызыметшілерімен ғана емес, сонымен қатар сабақ жетекшісінен де көбірек назар аударуды қажет етеді [3]. Жаттығуларды орындау кезінде әр сабақта жіберілген қателіктер талданады, ал оларды түзету үйлестіру қабілеттерін қалыптастыру кезінде дұрыс қозғалыс әрекетін қалыптастыруға айтарлықтай әсер етті.

Оқытушылар жетекшілігімен дербес дене шынықтыру жаттығулары түріндегі эксперименттік оқу-жаттығу сабақтары келесі құрылым бойынша 90 минут ішінде өткізілді: дайындық бөлімі – 15-20 минут, негізгі бөлігі – 65-70 минут және қорытынды бөлігі – 5 минут.

Эксперименттің басында және соңында субъектілер келесі жаттығуларды орындады үйлестіру қабілеттерінің даму деңгейін бағалау: «аяқтың ат арқылы бөлек секіруі ұзындығы», «арқалықта артқа серпілу» және «арқалықтарда алға серпілу».

Эксперимент аяқталғаннан кейін бақылау сабағы өткізілді, мазмұны ептілік жаттығулары енгізілді, оларды тексеру жүргізілді және эксперименттің басында. Эксперименттік топтың бағалау өзгерістерінің топтың бағалау өзгерістерінің нәтижелері зерттеулер 1 – суретте көрсетілген.



1 – сурет – зерттеуден кейін эксперименттік топтың бағалау көрсеткіштерінің өзгеру нәтижелері

Есерту:

Жаттығу № 1 – «ешкі арқылы ені бойынша аяқты бүгіп секіру»;

Жаттығу № 2 – «ешкі арқылы аяқты бөлек секіру»;

Жаттығу № 3 – «ешкі арқылы ұзындығы бойынша аяқты бөлек секіру».

### Қорытынды

Әскери қызметшілердің үйлестіру қабілеттердің үйлестіру қабілеттерін дамыту процесі жаңалық элементін қамтитын жаттығуларды қамтуы керек. Осы автоматтандыруға қарай моторика оның үйлестіруді дамыту құралы ретіндегі маңызы төмендейді. Үйлестіру қабілеттерін дамыту принципті қатаң сақтауды талап етеді жүйелікті. Сабақтар арасында негізсіз үзілістерге жол бермеу керек, өйткені бұл бұлшықет тұншығуының жоғалуына және олардың нәзік дифференциясына әкеледі шиеленістер мен релаксациялар. Осылайша, қалыптасу ерекшеліктері дене шынықтыру сабақтарында әскери қызметшілердің үйлестіру қабілеттерін болып табылады дайындық жаттығуларын дұрыс таңдау және әр элементті жаттықтыру жеке жаттығулар.

### Әдебиет

1. Гимнастика и атлетическая подготовка: учебник. / А.Л.Старовойтов [и др.]; под ред. А.Л. Старовойтова, А.Н. Кислого. – СПб.: ВИФК, 2017. – 315 с.

2. Основы научно-исследовательской деятельности по гимнастике: учебно-метод. пособие / Н.Е. Гуков, О.С. Зайцев, А.Н. Кислый [и др.] – СПб.: ВИФК, 2016. – 65 с.
3. Требования безопасности военной службы на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке: учебное пособие / К.С. Смазнов [и др.] – СПб.: ВИФК, 2017. – 80 с.; ил.
4. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях - ТВТ Дивизион, 2006.-290с.
5. Научно-исследовательская деятельность : учебное пособие / В.Н. Попков; Изд-во СибГУФК, 2007.-XX с.
6. Средства и методы развития двигательной координаций / Л.Д. Назаренко; Изд-ва «Теория и практика физической культуры», 2003.-259с.
7. Комплексные тренировки: Высшая физическая форма / Пер. с англ. В. Орехов. М.: ТЕРРА, 1997-144.:ил. – (Здоровый образ жизни) ISBN 5-300-01299-8.
8. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Изд-ий центр «Академия», 2000. 480с. ISBN 5-7695-0567-2
9. Биомеханика с основами спортивной техники / Д.Д. Донский. М.: ФиС, 1971. – 287с.

\*\*\*\*\*

## **ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТШІНІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЖАУЫНГЕРЛІК ДАЙЫНДЫҚ ҮШІН МАҢЫЗЫ**

**Мырзабеков Н.Б.**

*бакалавр, дене шынықтыру және спорт бастығы, Ұлтық ұланның  
6654 әскри бөлімі, Қаракемір ауданы, капитан.*

*Андатпа: Осы мақалада әскери қызметшілердің дене шынықтыру даярлығы институтының зерттеуі жүргізіледі. Дене шынықтыру әскери қызметшілердің қойылған оқу-жауынгерлік міндеттерін орындауға жауынгерлік дайындығының негізгі, негізгі элементі екені белгілі. Дене шынықтыру-бұл әскери қызметшілердің физикалық жетілуіне байланысты тұтас педагогикалық процесс, ол әскери-кәсіби қызметтің ерекшеліктеріне сүйене отырып жүзеге асырылады. Әскери қызметшілердің дене шынықтыру даярлығы жөніндегі қызметтің тиімділігіне, оның арнайы әскери-қолданбалы бағытына ғылыми доктрина өкілдері арасында әрқашан тиісті, тиісті көңіл бөлінді.*

*Түйінді сөздер: әскери қызметші, дене шынықтыру даярлығы, жауынгерлік дайындық, негізгі және арнайы физикалық қасиеттер.*

### **Кіріспе келесі негізгі элементтерден тұрады:**

- Әскери қызметшілер қызметінің табыстылығы, өздеріңіз білетіндей, олардың дайындығы (жауынгерлік әзірлігі) дәрежесімен айқындалады, онда төрт аспект ерекшеленеді: моральдық-саяси; әскери-арнайы; психикалық; физикалық. Егер алғашқы екі компонент негізінен тұрақты болса, онда физикалық және психикалық дайындық динамикалық, мобильді және тұрақсыз.

- Айта кету керек, қарулы күресті, сондай-ақ армия мен флоттың жауынгерлік дайындығын жүргізудің көп жылдық тәжірибесі көрсеткендей, әскери қызметшілердің дене шынықтыру дайындығы әскери бөлімшелердің жауынгерлік қабілетін күшейту және арттыру үшін өте маңызды.

- Дене шынықтыру барысында қалыптасатын және дамитын қасиеттер, қасиеттер мен дағдылар әскери қызметшілердің (жеке құрамның) оқу-жауынгерлік және жауынгерлік қызметінің жетістігі мен нәтижелілігіне жағымды әсер етеді.

- Адамның жеке басы ерекше қорытпа, әртүрлі қасиеттердің бірлігі, адамның биоәлеуметтік табиғаты екені белгілі, сондықтан жауынгерлердің физикалық қасиеттері мен қасиеттерін олардың неғұнәм қимылдарын сәтті жүргізу үшін қажет деп те атауға болады. адам тұлғасының ажырамас бөлігі.

- Әскери қызметшінің жеке басына қолдану мақсатында адамның жеке басының физикалық жай-күйі көрсеткіштерінің мәнін тұтастай қарастырайық

- Субъектінің жалпы жұмыс қабілеттілігі адамның (тұлғаның) белгілі бір физикалық қасиеттерінің даму деңгейіне айтарлықтай байланысты.

- Адамның физикалық ерекшеліктері мен қабілеттері ағзадағы психикалық қасиеттерге, тіпті жалпы дүниетанымға, сол арқылы өнімді немесе басқа да қызметтің тиімділігі мен тиімділігіне әсер етеді.

- Физикалық ұйымдастыру, адамдарды даярлау олардың жалпы өмір салтын анықтайды.

- Тиісінше, әскери қызметшілердің жеке құрылымында тек рухани ғана емес, сонымен қатар басқа да қасиеттер физикалық жағдайын анықтау үшін, оның ішінде әскери қызметшілердің жауынгерлік дайындығы үшін маңызды. Әскери қызметшілердің жауынгерлік дайындығы-бұл әскери-кәсіби қызмет талаптарына сәйкес келетін олардың жеке басының белгілі бір биоәлеуметтік жағдайы.

- Әскери міндеттерді ойдағыдай орындау, әскери қызметті жүргізу үшін әскери қызметшілердің жеке басының физикалық параметрлері мен қасиеттерінің рөлі өткен ғасырда зерттелген және өзінің ғылыми дәлелдері болған деп айту керек. Және, әрине, қазіргі уақытта әскери қызметшілердің физикалық қасиеттері жауынгерлік қабілеттіліктің ажырамас құрамдас бөліктері екенін айтуға мүмкіндік беретін көптеген эксперименттік ғылыми зерттеулер мен зерттеулер бар.

- Жоғарыда айтылғандарға байланысты қазіргі уақытта әскери қызметшілердің (әскери ЖОО курсанттарының) дене шынықтыру даярлығы

жүйесін жетілдіру мақсатында Инновациялық жағдайлар жасалуда, оның ішінде олар өз бекітілуін алды. директивалық және нұсқаулық құжаттамада. Мәселен, 2020 жылға дейінгі кезеңде ӘК-де дене шынықтыру мен спортты дамыту тұжырымдамасында. әскерлердің дене шынықтыру даярлығы жүйесінің негізгі мақсаты — әскери қызметшілердің жүктелген міндеттерді орындауға және жауынгерлік іс-қимылдарды жүргізуге қажетті дене дайындығын (даярлығын) қамтамасыз ету, сондай-ақ әскери қызметшілердің денсаулығын нығайту болып көзделген.

- Қарулы Күштердің жалпы әскери жарғысының ережелерін де атап өткен жөн әскери қызметші күн сайын өзінің дене шынықтыруын арттыруға, барлық жерде әскери кәсіптік білімді игеруге, әскери шеберлікті жетілдіруге міндетті. Қаныққан электроникамен қаныққан әскери техниканы жауынгерлік қолданудың өзгеретін, күрделене түсетін әдістері, әрине, адам күштерінің ерекше шиеленісін білдіреді және анықтайды: еске қимылдары өзгерді, күрделене түсті (олардың сипаты), оларды әскери қызметшілер құрамына енгізе бастады. дене шынықтырудың өте жоғары деңгейі бар маневрлік топтар (мысалы, арнайы мақсаттағы отрядтар) қимылдары жүргізіле бастады жер бедерінің күрделі жағдайлары және т. б. Мұның бәрі, әрине, әскери қызметшілердің жоғары физикалық дайындығын талап етеді, мысалы, жергілікті соғыстардан өткен және әскери іс-қимылдар тәжірибесі дәлелдейді: жекпе-жектің жетістігі жеке құрамның физикалық қасиеттерін, күш жаттығуларын, төзімділігін дамыту деңгейінен жоғары.

- Қорытындылай келе, жақында қарастырылып отырған салаға педагогика саласындағы бірқатар жаңа тәсілдердің пайда болуын атап өткен жөн **важnym и перспективным направлением физического развития курсантов в военном университете физикалық қасиеттер мен қасиеттерді дамытуға және жетілдіруге бағытталған.** Дене қасиеттерін дамытудың жеткілікті, қажетті деңгейіне ие әскери қызметшілер әскери-кәсіптік қызметтің теріс, қолайсыз факторларының әсеріне және әсеріне неғұрлым төзімді деп танылады. Әскери қызметшілер өздеріне жүктелген қызметтік міндеттерін тиімдірек және табысты орындайды, олар өз кәсібіндегі маңызды қасиеттер мен дағдыларды тезірек меңгереді.

### **Әдебиеттер тізімі**

1. Борисов А. А. Салкова Д. В. әскери жоғары оқу орындары курсанттарының дене шынықтыру құралдарымен қызметтік және жауынгерлік міндеттерді орындауға психофизикалық дайындығын қалыптастыру // әскери инженер. 2019. № 7. Б.18.

2. Зиновьев А. С., Марахов С. Н. Қарулы Күштерінің жалпы әскери жарғылары. М.: Әскерилендірілген, 2007. 312 б.

\*\*\*\*\*

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САБАҚТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ЗАМАНАУИ ТӘСІЛДЕРІ

Ибраев Д.Б., Смағұлов Б.С.,

<sup>1</sup>Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан Академиясының 124 оқу тобының курсанты, Петропавл қ.

<sup>2</sup> магистр, әскери педагогика және психология кафедрасының тәрбие және әлеуметтік-құқықтық жұмыстар циклінің бастығы, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы академиясы, Петропавл қаласы, smagulovbs@mail.ru

Аңдатпа. Мақалада қазіргі заманғы тәсілдерге сәйкес оқу орындарындағы дене шынықтыру-спорттық жұмыстың негізгі міндеттері мамандар салауатты өмір салтына баулуды, дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке қызығушылықты оятуды, дене шынықтырумен тұрақты айналысу дағдыларын дамытуды, тұлғаның эмоционалды, интеллектуалдық, адамгершілік және эстетикалық дамуына жәрдемдесуді, шығармашылық қабілеттерін қалыптастыруды қарастырады.

Түйінді сөздер: дене шынықтыру, дене шынықтыру, оқу бағдарламасы, оқу сессиясы, тыңдаушылар.

Қазіргі уақытта дене шынықтыру-спорттық жұмыстың дәстүрлі, бұрыннан қалыптасқан және іс жүзінде қолданылатын түрлері қазіргі заманғы талаптарға сай келмейтіндігі және оларды жаңа, тиімдірек түрлерімен алмастыру керек екендігі барған сайын мойындалуда. Осыған сүйене отырып, дене шынықтыру-спорттық жұмысты ұйымдастырудың жаңа идеялары мен тәсілдерін іздеу.

Мамандардың назарын дене шынықтыру-спорт жұмысын қазіргі заманғы талаптарға қайта құру, оқытудың жаңа бағдарламаларын әзірлеу және оқыту тәсілдерін қайта қарау мәселелері аударлады.

Жаңа бағдарламалар. Қазіргі заманғы тәсілдерге сәйкес оқу орындарындағы дене шынықтыру-спорттық жұмыстың негізгі міндеттері мамандар салауатты өмір салтына баулуды, дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке қызығушылықты оятуды, дене шынықтырумен тұрақты айналысу дағдыларын дамытуды, тұлғаның эмоционалды, интеллектуалдық, адамгершілік және эстетикалық дамуына жәрдемдесуді, шығармашылық қабілеттерін қалыптастыруды қарастырады.

Бағдарламаларды бірнеше негізгі түрлерге бөлуге болады. Мұғалімге, оның шығармашылық және кәсіби мүмкіндіктеріне негізгі орын берілетін бағдарламалар. Бағдарламалардың екінші түрі оқушылардың өздеріне бағытталған, оларда дене шынықтыру белсенділігі өзін-өзі көрсету құралы ретінде әрекет етеді. Бағдарламалардың үшінші моделінде ашық және

спорттық ойындарға баса назар аударылады. Төртінші модельде оқушылардың оқу мен тәрбиенің мәнін түсінуіне басымдық беріледі.

Біздің елімізде дене шынықтыру-спорт жұмысының мазмұнын қайта қарастырудың бес негізгі тәсілін бөліп көрсетуге болады:

Біріншісі, негізінен оқушылардың дене шынықтыру және спорт саласындағы белгілі бір білімді, сондай-ақ моторика мен дағдыларды игеруіне бағытталған.

Екінші тәсіл, маңызды жаттығу әсеріне және міндетті спорт түрлерінің көлемін ұлғайту арқылы физикалық қасиеттерді дамытудың жоғары деңгейіне баса назар аударылады.

Үшінші, спорттық-бағдарланған тәсіл белгілі бір спорт түрлерімен айналысудың сынып-сабақ және секциялық нысандарын ұтымды үйлестіруге негізделген. Білімалушылардың қозғалыс белсенділігінің таңдалған түрлерімен жүйелі түрде айналысу әдетін қалыптастыру міндеті қойылады.

Төртінші, сауықтыру тәсілі, ең жоғары құндылық ретінде оқушылардың денсаулығы және олардың дене дамуының, дене шынықтырудың тиісті деңгейі қарастырылады.

Сондай-ақ дәстүрлі дене шынықтыру сабағынан бас тарта отырып, дене тәрбиесін ұйымдастырудың және академиялық кестеден тыс және жаттығу режимдерінде оқу-жаттығу топтарында сабақ өткізудің балама нысандарын ұсынады. Бұл ретте оқушылардың қызығушылықтары мен талап ету деңгейіне байланысты сабақ түрін таңдауда толық еркіндігі болады.

Оқу-тәрбие процесін адамның жан-жақты дамуына және оның моториканы, дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық іс-әрекеттерді шығармашылық игеру кезінде өзін-өзі анықтауға бағыттайтын тәсіл ерекше маңызды болып көрінеді. Ең алдымен, гуманитарлық пәндер, дене шынықтыру және спорт теориясы мен тарихы, гигиена, психология, физиология, биомеханика сияқты ғылымдардың материалына сүйене отырып, білімалушыларда адамның жалпы мәдениетінің элементі ретінде дене шынықтыру туралы тұтас түсінік қалыптастыру міндеті қойылады. Дене тәрбиесінің екінші маңызды міндеті ретінде қозғалыс, дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық іс-шаралар тәсілдерін шығармашылық тұрғыдан игеру қарастырылады.

Дене тәрбиесін жетілдіру аясында оқушылардың қызығушылықтары мен мұғалімдердің кәсіби мүмкіндіктерін ескере отырып, оқу бағдарламаларының нақты нұсқаларын құруға маңызды мән беріледі. Ол екі бөліктен тұруы керек: негізгі (міндетті) және өзгермелі (сараланған).

Бағдарламаның базалық бөлігі "дене шынықтыру саласындағы жалпы білім берудің жалпы мемлекеттік стандартының" негізі ретінде ұсынылады. Оны өмір сүру аймағына және жеке айырмашылықтарына қарамастан барлық білімалушылар игеруі керек.

"Дене шынықтыру" пәнінің вариативті бөлігі, мазмұны білімалушылардың жеке қабілеттерін, аймақтық және Ұлттық жағдайларын, мұғалімнің мамандануы мен білімалушылардың мүдделерін ескеру



қажеттілігімен байланысты. Бағдарламаның вариативті бөлігінің мазмұнын оқу орнының өзі анықтайды. Бұған белгілі бір оқу орнының мұғалімі таңдаған және аудандық халыққа білім беру бөлімдерінің тиісті құрылымдарымен келісілген материал кіреді.

Оқу бағдарламасы мазмұнының негізгі және вариативті бөліктерінің Ұтымды үйлесімі қоғам мен жеке тұлғаның мүдделері арасындағы қайшылықтарды жоюға мүмкіндік береді, салауатты өмір салтындағы дене шынықтырудың маңыздылығын арттырады, білімалушылардың өзін-өзі тану және өзін-өзі жетілдіру қажеттіліктерін толығымен қанағаттандырады, дене тәрбиесін ұйымдастырудың дәстүрлі емес формаларын шығармашылық ізденістерге, педагогикалық процесте ізгілендіру принциптерін жүзеге асыруға үлкен мүмкіндіктер жасайды.

Мектепте және басқа оқу орындарында дене шынықтыру-спорт жұмыстарын жүргізудің жоғарыда аталған жалпы тәсілдері оқу сабақтарының нақты құрылысында да көрініс табады.

Оқу сабақтарын ұйымдастыру. Сабақ мазмұнына жаңа тәсілдер оқушылардың мотор дайындығына ғана емес, сонымен қатар жеке тұлғаны дамытуға, оқу материалын жеке қабылдауға бағытталған. Жүктеме білімалушылардың дайындығына байланысты таңдалады. Өз қалауы бойынша таңдалған жаттығуларды орындау үшін арнайы уақыт бөлінеді. Бұл тәсіл тәуелсіз сабақтар процесінде жаттығуларды орындау дағдыларын алуға ынталандырады.

Дене тәрбиесі бойынша оқу сабақтарын құрудың жетекші тенденцияларының қатарында олардың білім беру бағытының күшеюін атап өтуге болады. Бұл оқушылар үйренуі керек арнайы білімдердің (дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі, онымен байланысты салалар) ұлғаюымен, зерттелетін материалды неғұрлым толық және терең түсінуге мүмкіндік беретін пәнаралық байланыстарды кеңінен қолданумен көрінеді.

Эстетикалық аспектілерге көбірек көңіл бөлінеді. Оқушылардың жағымды қасиеттері мен жетістіктеріне, олардың өзін-өзі бекіту және қарым-қатынас қажеттіліктерін қанағаттандыруға баса назар аударылады. Бұл міндеттерді шешу сабақтарды қатаң реттеуден бас тартуды, олардың эмоционалды қанықтылығын арттыруды, дене тәрбиесінің формалары, әдістері мен құралдарының алуан түрлілігін, көрнекі және техникалық құралдарды кеңінен қолдануды қамтиды.

Оқушыларды тестілеудің жаңа формалары мен әдістерін табуға көп көңіл бөлінеді. Білімалушыларды тестілеудің инновациялық тәсілдері жеке нәтижелердің өсу көрсеткіштеріне назар аударумен сипатталады. Тестілеу оқушыларды дене шынықтырудың жоғары деңгейіне қол жеткізуге, дене шынықтырумен айналысуға теріс көзқарас тудырмауға, білімалушылардың жағымды психологиялық көңіл-күйін қалыптастыруға көмектесуге ынталандыруы керек. Тесттер ақпараттық сипатта болуы керек, оқушыларға олардың дене шынықтыру деңгейі туралы түсінік беріп, оны жоғарылату бойынша ұсыныстар беруі керек. Әр түрлі оқушылардың нәтижелерін бір-

бірімен немесе белгіленген нормалармен салыстыруға болмайды. Әрбір оқушы дене шынықтыруда, денсаулықты нығайтуда өзінің жеке мақсатына жетуге ұмтылған кезде орнатуды дұрысырақ деп санаған жөн.

Бұл тәсіл қазіргі уақытта біздің елімізде енгізіліп жатқан дене шынықтыру және спорт бойынша жаңа оқу бағдарламаларында жүзеге асырылуда. Оларда оқушылардың дене дайындығын бағалау жүйесі өзгертілді. Соңғы уақытқа дейін оқу бағдарламаларында дене шынықтыру нормативтері болды, оларды орындау барлық оқушылар үшін міндетті болды және дене шынықтыру бойынша белгі қоюға негіз болды. Тәжірибе көрсеткендей, оқушылардың жартысынан азы нормативтермен күрескен. Сондықтан мұғалімдер оқушылардың физикалық қасиеттерін дамытуға ұмтылды және әдетте сабақтарды жаттығуға дейін азайтты. Осыған байланысты оларда оқушыларды өз бетінше жұмыс істеуге, әртүрлі сауықтыру жүйелерімен және дене шынықтыру мазмұнына кіретін барлық нәрселермен танысуға уақыт қалмады.

Жаңа бағдарламаларда айтылғандарды ескере отырып, оқушыларға қойылатын талаптар және олардың қозғалыс дайындығы оқу жылының соңында бекітілген физикалық қасиеттердің даму өсуінде көрінеді. Оқу жылы ішінде оқушылар оқу бағдарламаларында ұсынылған Дағдылар мен дағдыларды игергені үшін баға алады. Бір жылдағы қорытынды белгі физикалық қасиеттердің даму деңгейінің өзгеруін ескере отырып, ағымдағы үлгерім негізінде қойылады (жаттығу түріне, оқушылардың жасына және жынысына байланысты физикалық қасиеттердің даму өсу пайызы анықталады).

### **Қолданылған әдебиеттер тізімі**

1. Изучение мотивации к занятиям физической культурой студентов; Белов Д.А., Цинис А.В., Кочнев А.В.

2. Физическая культура и спорт/ 1.Физическая культура и спорт: проблемы, исследования, предложения. Чайка Н.С., Дзюба З.Г. Николаевский государственный университет им. В.А. Сухомлинского. Особенности мотивации студентов к занятиям физической культурой.

3. Пономаренко А. А. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов/ А. А. Пономаренко, В. А. Ченобытов // Молодой ученый. -- 2013. -- №1. -- С. 356-358.

4. Известия Сочинского государственного университета. 2013. № 1 (23) Мотивационно ценностные ориентиры, определяющие отношение студентов к занятиям физической культурой Юлия Александровна Постольник Евгения Андреевна Распопова.

5. Наговицин, Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом [Электронный ресурс] // научный журнал «Фундаментальные исследования». № 8 за 2011 год (часть 2) /[http://www.rae.ru/fs/?article\\_id=7798353&op=show\\_article&ion=conten](http://www.rae.ru/fs/?article_id=7798353&op=show_article&ion=conten).

6. Алмагамбетова д. т. студенттердің дене шынықтырумен айналысуына ынталандыру // Психология, әлеуметтану және педагогика. 2014. №7. URL: <http://psychology.snauka.ru/2023/04/>.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ**

**ИБРАЕВ Д.Б. <sup>1</sup>, СМАГУЛОВ Б.С. <sup>2</sup>**

<sup>1</sup> курсант 124 учебной группы Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск

<sup>2</sup> магистр, начальник цикла воспитательной и социально-правовой работы кафедры военной педагогики и психологии, академия Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск, smagulovbs@mail.ru

*Аннотация. В статье представлено научно-теоретическое обоснование в соответствии с современными подходами основными задачами физкультурно-спортивной работы в учебных заведениях специалисты считают приобщение детей к здоровому образу жизни, привитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности, выработку навыков регулярных занятий физическими упражнениями, содействие эмоциональному, интеллектуальному, нравственному и эстетическому развитию личности, формирование творческих способностей.*

*Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, учебная программа, учебное занятие, обучаемые.*

\*\*\*\*\*

## **СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА СПЛОЧЕНИЯ ВОИНСКИХ КОЛЛЕКТИВОВ И ФОРМИРОВАНИЕ В НИХ ЗДОРОВОГО МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА**

**Баймулдин Е. С.**

*Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, заместитель начальника кафедры военной педагогики и психологии, магистр социальных наук, полковник.*

*Аннотация: В статье дана попытка проследить влияние процесса сплочения воинского коллектива по укреплению воинской дисциплины. Автора интересует исследование механизма влияния процессов воинских коллективов, подверженных изменениям с учетом психологической подготовки и их взаимосвязь с техническим и тыловым обеспечением. Дается понятие нравственного воспитания, нравственного идеала.*

*Ключевые слова: сплочение воинского коллектива, морально-психологический климат.*

В 1898 г., американский психолог Н. Трипплет опубликовал результаты экспериментального исследования. Он сравнивал эффективность индивидуального действия, выполняемого в одиночку и в условиях группы. Но данная работа не делала погоды в общей социально-психологической атмосфере тех лет.

В начале XX века особый вклад в развитие психологии малых групп внёс немецкий психолог К. Левин, который является основоположником крупного научного направления, известного как "групповая динамика".

Период 30-х - начало 40-х годов XX века, знаменуется рядом оригинальных экспериментальных исследований, осуществлённых в лабораторных и полевых условиях. А также первыми серьёзными попытками разработки теории группового поведения. Турецкий психолог М. Шериф проводит избирательные лабораторные эксперименты, выявляя механизмы развития групповых норм, а Американский социолог-психолог Т. Ньюком занимался исследованием аналогичной проблемы, хотя и с помощью других средств. Изучаются и анализируются малые группы на американских и западноевропейских промышленных предприятиях, оформляется социометрическое направление исследования групп. Предпринимаются попытки ухода от упрощенного понимания феноменов руководства и лидерства, с более сложным и многоаспектным их описанием в терминологии социального влияния.

Первые послевоенные годы характеризовались оформлением приоритетных направлений исследований малых групп. Происходило формирование теоретических подходов и совершенствование экспериментальных парадигм.

Сегодня исследования коллективов характеризуются позитивной динамикой. Они проводятся именно как социально-психологические исследования. Интерес к ним определяется исследованием феноменов внутригруппового взаимодействия, а также повышенным интересом к Я-концепции. Проблематика малых групп разрабатывается и в сфере бизнес деятельности: интерес к командам, аспектам их функционирования и формирования, управления ими.

Роль в становлении изучения группового поведения людей отмечены в научных трудах и практической деятельности В.М. Бехтерева. Им первым были начаты экспериментальные социально-психологические исследования, в которых изучалась и анализировалась проблематика соотношения группового и индивидуального решения задач.

Период 1920-1930 годов характеризовался исследованиями проблем коллектива. Беляев Б.В. обращал особое внимание на важность изучения коллектива во взаимосвязи с экономическими и социальными условиями жизни общества. Он подчеркивал значимость в анализе коллектива таких существенных признаков, как пространственное и временное расположение индивидов, а также объединение их в общую, единую "систему

взаимодействия". Российский психолог А.С. Залужный уделял внимание проблеме вожакого, т.е. лидерства. Им предложена типология вожаков, проанализирована основная функция вожаков. Советский психолог Д. Б. Эльконин разрабатывал теоретические положения о природе коллектива. Он дал характеристику коллектива как социальной группы, назвал существенные его признаки, такие как: единство, организованность, взаимопомощь и взаимответственность. Коллективизм не противопоставляет личность коллективу.

30-е годы XX века знаменуются работой А.С. Макаренко, который работал над психолого-педагогическими проблемами коллектива. В научных трудах представлена феноменология социальной группы: управление, структура, организация; мотивация коллективной (групповой) деятельности; психологический микроклимат и сплоченность; нормативная регуляция поведения; личность; деловые и эмоциональные отношения.

В 1970 годы сформировались крупные исследовательские подходы, в частности, параметрическая и стадиометрическая концепции коллектива, основанные на данных экспериментов. Расширилась проблематика исследования малых групп. Начали появляться разделы, связанные с экологией группы, межгрупповыми отношениями, управленческой деятельностью, психотерапией, эффективностью, групповой сплоченностью, социально-психологическими тренингами.

В 1980 годы тенденции прошлых лет усилились. Начали появляться монографии по проблемам руководства и лидерства, психологическому климату, групповой интеграции, межгрупповым и внутригрупповым отношениям. Начали исследоваться такие направления, как школьная жизнь и промышленное производство.

Начало нового века повысило актуальность разработки психологических проблем организационного поведения, менеджмента, предпринимательства. Имеются исследования, выявляющие особенности поведения и личности менеджеров и предпринимателей вне пределов строгой эмпирической связи с конкретными феноменами коллективного (группового) функционирования.

На вопрос что такое «коллектив» учеными были даны разные определения. Например.

Коллектив, как отмечал В.М.Бехтерев, «не случайное скопление множества лиц в данный период времени в определенном месте. Социальное объединение в основе своей всегда имеет нечто связующее, как, например, общее настроение, общее наблюдение, общее сосредоточение, общее обсуждение, общее решение и общность или единство целей или действий».

Российский психолог А.С. Залужный рассматривал коллектив как социальную целостность людей, несводимую к сумме индивидов. Так, всякое более сложное единство разложимо и сводимо к более простым единствам со стороны количественной, но при этом разложении теряется то качество, которое как раз и отличает это единство от более простых единств. Теряется качество потому, что оно является функцией взаимоотношения частей этого

целого. Поведение коллектива нельзя рассматривать только как сумму свойств, составляющих данный коллектив индивидов.

Отражая точку зрения советских психологов, Д.Б. Эльконин еще в 1930 годах отмечал, что результативная совместная деятельность может быть только в коллективе, где есть:

- 1) выраженная классовая коллективистическая установка, единство цели, стоящей перед всеми членами объединения;
- 2) полезное трудовое начало и отношение к труду;
- 3) организованность, т.е. знание каждым членов объединения своей роли и места;
- 4) ответственность каждого за работу любого отдельного члена коллектива и персональная ответственность за свою собственную работу;
- 5) взаимопомощь в работе.

Дальнейшее изучение проблем развития социальных групп как коллектив связано с ученым Макаренко А.С., первым определившим коллектив как контактную совокупность, основывающуюся на социалистическом принципе объединения, который является возможным лишь тогда, когда имеет место объединение людей в общественно-полезной деятельности.

Коллектив представляет собой высокоорганизованную группу людей, которые обладают благоприятным для развития личности психологическими и интегральными параметрами и характеристиками.

Коллектив является объединением индивидов, занятых социально-значимой и общественно-полезной деятельностью.

Любая служебная задача осуществляется группой лиц, которой считают служебным коллективом.

Понятие «служебный коллектив» обычно используется для характеристики соответствующего типа объединения людей, которое функционирует в сферах государственной и общественной безопасности, воинской деятельности, полиции, пожарной охраны, налоговой полиции, таможенной службы, других структурах, занимающихся обеспечением интересов государства, охраной собственности учреждений, фирм, сохранности личного имущества, жизни и здоровья отдельных граждан.

Задачи воинской службы осуществляется в воинском коллективе.

Воинский коллектив представляет собой социальную общность, образуемую благодаря взаимодействию и общению военнослужащих в рамках совместной деятельности. Эффективными факторами духовного сближения солдат, превращения случайного сочетания характеров индивидов в устойчивую группу, а впоследствии – в высокоразвитый коллектив, выступают:

- постоянное согласование усилий;
- совокупная воинская деятельность;
- распределение задач;
- взаимовыручка и взаимопомощь.

В ходе решения общих задач происходит стремительный рост и укрепление связей между воинами. Налаживаются процессы организации и управления, сближаются характеры и точки зрения. Иными словами, имеет место качественный скачок в развитии общности как единого целого. Происходит переход от простой совокупности индивидов, которые не способны к осуществлению эффективной и результативной совместной деятельности, к организованной группе, которая называется субъектом коллективной деятельности.

Воинский коллектив представляет собой социальную общность военнослужащих, которые объединены единством воинского долга, морали, идеологии, общими видами деятельности, отношениями воинского товарищества и дружбы. Образование таких общностей происходит в рамках организационной структуры частей (подразделений) с их системой распределения обязанностей, вооружения, управления, быта, образа жизни и досуга. Однако сама по себе такая оргструктура не образует коллектив. Необходимо, чтобы между включенными в нее людьми образовались прочные личные, деловые и духовные взаимосвязи, включая дружбу. Только в таком случае формируется единый микросоциальный организм, эффективный в своей деятельности, создающий все необходимые условия для полного и всестороннего личностного развития каждого в отдельности. В качестве социально-психологической основы воинского коллектива выступают разнообразные духовные связи, прочно соединяющие воинов в единое целое. Чем более они являются разнообразными, тем прочнее будет коллектив.

Воинский коллектив обладает своей специфической социально-психологической структурой. В качестве ее элементов выступают люди, выполняющие в коллективной жизнедеятельности соответствующие роли, занимающие определенное положение, и отдельные микрогруппы, которые образуются внутри коллектива. Все данные позиции (индивидуальные групповые роли) связаны между собой отношениями особого рода.

Как правило, понятие «воинский коллектив» используется для обозначения такой общности военнослужащих и воинских подразделений, которые в своем социальном развитии смогли достичь высокого уровня. В связи с этим, воинский коллектив обладает целой совокупностью признаков, степень выраженности которых позволяет судить об уровне его развития и зрелости.

1. Воинский коллектив – это совокупность военнослужащих, характеризуемая единством идеологии, моральных принципов, основных интересов, а также взаимной привязанностью и высокоразвитым сознанием коллективизма.
2. В качестве основного признака воинского коллектива выступает единство целей, решаемых задач и процесса деятельности; коллективом осуществляется совокупная (коллективная) деятельность, реализуемая с помощью навыков

делового взаимодействия, коллективного мастерства, предполагающая систему дисциплины и руководства.

3. В качестве немаловажного признака воинского коллектива выступает система социально-психологических явлений, формирующихся на основе разных форм общения воинов, служащих тем звеном, который связывает их в единое целое. Кроме того, коллектив характеризуется здоровым моральным состоянием, социально психологическим климатом и высокой дисциплинированностью.

Важным критерием дифференциации воинских коллективов является разделение военнослужащих на ряд служебных категорий: офицеров, военнослужащих по контракту, солдат.

В зависимости от характера деятельности, особенностей личного состава и других объективных условий воинские коллективы различаются и рядом психологических признаков. Прежде всего, это тип внутриколлективного общения. В одних коллективах деловое общение, взаимодействие образуют основу коллективной деятельности (прежде всего, где имеются коллективное оружие, боевая техника, обслуживаемая группами воинов, тесно взаимодействующими друг с другом). В других коллективах общение возможно в основном в промежутках между выполнением задач, во время отдыха, а также на учебных занятиях, так как члены коллектива заняты индивидуальной деятельностью. В большинстве подразделений формы индивидуальной и коллективной деятельности переплетаются, соответственно и общение носит разнообразный характер.

Различаются воинские коллективы и по своим качественным характеристикам: уровню нравственной зрелости, сплоченности, уровню коллективного боевого мастерства (слаженности), состоянию воинской дисциплины, морально-психологическому климату, достижениям и результатам воинской деятельности.

Исходные предпосылки для формирования коллектива: люди, обладающие необходимыми данными для совместной жизни и деятельности; общие интересы, задачи, предполагающие общую деятельность. При наличии этих предпосылок развертывается межличностное и внутригрупповое общение — основной способ и механизм формирования коллектива и его психологии. Одним из основных свойств коллектива являются его способность к коллективной деятельности и способность обеспечивать нормальные социальные условия для жизни, развития, удовлетворения потребностей каждого своего члена. Важнейшим свойством коллектива является его тесная связь с другими коллективами. В каждом подразделении имеются объективные предпосылки для создания прочного боевого коллектива: духовное единство воинов; коллективное оружие и коллективный характер деятельности, предполагающий необходимость общих четких



действий при выполнении учебных и боевых задач; общие условия службы, боевой подготовки и воинского быта. На этой объективной основе и под влиянием целеустремленной работы командиров разворачивается процесс организационного сплочения воинов, то есть процесс создания и становления коллектива.

Неотъемлемой частицей Национальной гвардии Республики Казахстан является воинский коллектив. Отношения в нем основаны на прочном фундаменте общественного и государственного строя, на принципах общественной морали, на строгом соблюдении законов Республики Казахстан, требований военной присяги и общевоинских уставов.

Воинские коллективы подразделений Национальной гвардии Республики Казахстан имеют свою специфику. Она состоит в том, что командиры и подчиненные обязаны соблюдать субординацию, служебную дисциплину и уставные отношения. В уставе, приказах, распоряжениях, инструкциях, положениях и других нормативных правовых актах Вооруженных Сил Республики Казахстан регламентируются права и обязанности должностных лиц.

Сплочение воинских коллективов – это постоянный, управляемый и контролируемый процесс морального воздействия командира, его заместителя по воспитательной и социально-правовой работе, других должностных лиц подразделения на отдельных военнослужащих, группы военнослужащих (на основе единства положительных целей, задач, интересов, традиций или иной основе) в целях достижения в коллективе подразделения атмосферы боевого братства, дружбы, войскового товарищества, здорового морально-психологического климата.

Отсутствие сплоченности воинских коллективов является наиболее острой проблемой, подрывающей боевую готовность и воинскую дисциплину, оказывает крайне отрицательное воздействие на морально - психологическое состояние личного состава и причиняет непоправимый вред психическому здоровью военнослужащих. Она выражается, как правило, в нарушении порядка и правил взаимоотношений между военнослужащими, предусмотренных воинскими уставами, и находит свое проявление в моральном и физическом оскорблении военнослужащими друг друга.

Процесс сплочения членов воинского коллектива осуществляется на всех этапах его формирования и проходит три ступени. Сначала военнослужащие воспринимают друг друга в соответствии с общечеловеческими нормами поведения и, как правило, по внешним, поверхностным и несущественным признакам. В ходе общения (в основном эмоционального) складываются симпатии или антипатии, доверие или недоверие. В подразделении образуются неформальные микрогруппы. Затем, по мере осознания и внутреннего принятия военнослужащими целей и задач совместной деятельности, понимания ими своей роли и ответственности за их достижение,

складывается новый характер взаимоотношений. Новые системы ценностей и возникающие на их основе взаимоотношения как бы накладываются уже на существующие, а их согласование и адаптация проходят уже безболезненно. И наконец, в процессе дальнейшей совместной деятельности продолжается упрочение системы ценностно-ориентационного взаимодействия, а деловое и эмоциональное единство военнослужащих становится фактором развития сплоченности воинского коллектива.

Членам воинского коллектива ежедневно приходится взаимодействовать друг с другом, общаться, делать что-либо вместе. Если члены воинского коллектива относятся друг к другу враждебно, то результат общего дела будет оставлять желать лучшего. Сплочение воинского коллектива только в исключительных случаях происходит само по себе. Суть в том, что за **взаимоотношения в воинском коллективе** отвечают именно их командиры.

Сплочению воинского коллектива способствует ежедневная целенаправленная работа по направлению нравственного, правового и воинского воспитания военнослужащих; строгое соблюдение правил, установленных воинскими уставами и законами Республики Казахстан, непрерывная забота должностных лиц и командиров об улучшении быта подчиненных, немедленная и адекватная реакция даже на малейшие проявления неблагоприятных традиций в воинском коллективе. Командиры подразделений обязаны активно работать над повышением уровня организованности и дисциплинированности личного состава. Все это выступает в качестве надежного гаранта способности подразделений Национальной гвардии Республики Казахстан выполнять ответственную задачу по защите Родины, которая на них возложена.

Когда командир на должном уровне организует работу с личным составом, тогда сложится хороший сплоченный воинский коллектив, а если допускает попустительство в работе, то каждый член воинского коллектива заботится исключительно о своих интересах и даже не думает об элементарной взаимопомощи.

Планирование и организация воспитательной и социально-правовой работы по поддержанию воинской дисциплины, а также по сплочению воинских коллективов и поддержания в нем должного морально-психологического климата производится на основании приказа Главнокомандующего Национальной гвардией Республики Казахстан от «25» мая 2015 года №215 «Руководство по организации воспитательной и социально-правовой работы с личным составом Национальной гвардии Республики Казахстан».

Сплочение воинского коллектива необходимо осуществлять постепенно, ненавязчиво и совершенно незаметно.

Борьба за отличное подразделение, часть, организация соревнования в учебе и службе, повышение классности, лучшее обслуживание техники - общая цель

и напряженный творческий труд, как ничто другое, сплачивают воинов, создают в коллективе здоровый нравственно-психологический настрой. Коллективизм формируется и самим укладом воинской службы. Казарменный образ жизни приучает воинов к быстрым и четким слаженным действиям, к постоянной боевой готовности.

Важнейшим средством сплочения воинского коллектива является внедрение и постоянное поддержание в подразделениях твердого уставного порядка. Уставной порядок предполагает строгое и точное выполнение требований уставов Вооруженных сил Республики Казахстан. Он включает четкую организацию боевой подготовки, эксплуатации и содержания боевой техники. Уставной порядок предусматривает правильные взаимоотношения военнослужащих, строгое соблюдение распорядка дня, разумную организацию досуга, высокую сознательную внутреннюю дисциплину личного состава. Строго соблюдаемый порядок воспитывает в человеке твердую волю, приучает его делать все быстро, четко, ловко, подчинять свои действия и поступки интересам коллектива.

Важно также отметить большой воспитательный потенциал привычки к коллективным действиям. В современных условиях привычные действия стали еще более значимым фактором боеготовности, как отдельных воинов, так и воинских коллективов. Опытные командиры, воспитывая у воинов чувство коллективизма, от подъема до отбоя приучают их к дружным совместным действиям по общей команде.

В процессе сплочения и развития воинского коллектива достигается моральное и организационное единство личного состава подразделения. Оно проявляется в четкости и высокой эффективности совместных действий с оружием и техникой, а также и во внеслужебное время и в разнообразных формах коллективной духовной жизни, в сознании каждого воина, чувствующего свою близость и привязанность к товарищам, и ответственность перед ними. Эта сторона единства членов воинского коллектива выражается в его психологии, которая представляет собой совокупность различных связей и отношений. От содержания, направленности и устойчивости психологии коллектива зависит качество выполнения стоящих перед ним задач. Практика показывает, что для успешных действий коллектива в самой сложной обстановке важны прежде всего следующие условия:

- а) общие, согласованные позиции членов коллектива по главным вопросам общественной жизни и военной службы, формирующиеся на основе морального единства воинов, общности их мировоззрения, убеждений и жизненных принципов;
- б) навыки взаимодействия и общения, как в процессе деятельности, так и в быту, связанные с четкой и гибкой структурой распределения обязанностей,

руководства и подчинения, а также нормами и способами регуляции совместной жизни и деятельности;

в) войсковое товарищество и боевая дружба, то есть взаимоотношения, обусловленные межличностными чувствами взаимного доверия, уважения и ответственности друг за друга.

Таким образом, создание сплоченности и здорового морально-психологического климата в подразделениях является одним из основных задач всех должностных лиц Национальной гвардии Республики Казахстан. Так как именно от этих составляющих зависит в конечном итоге боеспособность и выполнение всех служебно-боевых задач Национальной гвардии Республики Казахстан.

#### **Список использованных источников:**

1. Ю.П. Платонов. Психология коллективной деятельности: теоретико-методологический аспект./Ю.П. Платонов. Ленинград: издательство Ленинградского университета, 1990. С. 21-23.;
2. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для вузов / Г.М. Андреева. М.: Ас-Пресс, 2001. С.254.;
3. Гришина Н.В. Я и другие: общение в трудовом коллективе/ Н.В. Гришина. Л.: Лениздат, 1990.С.38.;
4. Военная педагогика: учебное пособие под ред. И.А.Алехина. М.: Военный университет, 2007.С.209.;
5. Сборник методических рекомендаций по сплочению воинских коллективов: учебное пособие. Главное управление воспитательной работы ВС РФ. М.:2004. С.2.;
6. Военная психология и педагогика: учебное пособие под ред. П.А. Корчемного. М.: Совершенство, 1998. С. 128.;
7. Семёнов А.К. Психология и этика менеджмента и бизнеса: учеб. пособие для вузов (УМЦ) / А. К Семёнов, Е.Л. Маслова. - 5-е изд. Испр. и доп. М.: Дашков и К, 2008. С.104..

\*\*\*\*\*

### **ЦИФРЛАНДЫРУ ЖАҒДАЙЫНДА ЖАҢАРТЫЛҒАН МАЗМҰНҒА БАЙЛАНЫСТЫ ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНЫҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

**Нурмаханов М.Б.**

*Қызметтік жауынгерлік қолдану тактикасы кафедрасының  
оқытушысы, подполковник.*

**Джумагулов А.Б.**

*Қазақстан Республикасының Ұлттық ұланы Академиясының 4-ші оқу  
батальоны, 7-ші оқу ротасы курсанты, қатардағы жауынгер.*

*Болашақта ұлттың табысты болуы оның табиғи байлығымен емес, адамдарының бәскеге қабілетімен айқындалады. Осыған байланысты әрбір білім алып жатқан курсант жаңа заманға сай білімді меңгеріп қана қоймай, бәсекеге қабілетті, іскер болуы абзал. Бұл мақалада қазіргі заманға лайық білім бар, амбебап, ғылымда, өнеркәсіп пен медицинаның әртүрлі салаларында бәскелестікке қабілетті, еліміздің өркендеуіне үлес қоса алатын, ізденімпаз «әскери» мамандарын даярлау жолдары мен мәселелері қарастырылады. Түйінді сөздер: реформа, білім, доктрина, кәсіби маман, цифрландыру.*

Мемлекет Басшысы Қасым – Жомарт Тоқаев "Халық бірлігі және жүйелі реформалар – елдің өркендеуінің берік негізі" атты Қазақстан халқына Жолдауында "Сапалы білім беру" мәселесінде "Бейінді министрліктің міндеті – жоғары білім беру сапасын арттыруды қамтамасыз ету. Жоғары оқу орындары кадрларды тиісті даярлау үшін жауап беруге міндетті " [1]. Тәуелсіздік жылдары - көптеген ауқымды игілікті істер атқарылды. Сол игі істердің бірі- цифрландыру ұғымының пайда болуы. Цифрландыруды әркім әртүрлі түсінеді. Мысалы, меніңше: «Нақтылы орындалуға тиісті жұмысты ғылыми негізде жүйелі жоспарлап, орындалуын қадағалау»- деп түсінемін. Бүгінгі күні цифрландыру- үйреншікті жұмыс форматын тез өзгертетіні анық. Қазіргі таңда еліміздегі 80-нен астам жоғары оқу орындары ІТ бағытындағы мамандарды дайындау бойынша лицензиясы бар. Дегенмен, олардың барлығы бірдей нарықтағы сұраныс пен жұмыс берушілердің талаптарын қанағаттандыра алмай отыр. Ал әскери саланың цифрлануы қандай жағдайда? Еліміздегі жоғары оқу орындарының бағдарламалары сапалы болу үшін оларға кәсіби стандарттар қажет. Ал білім беру бағдарламалары сол стандарттар негізінде жасалуы керек. Иә, ХХІ ғасырда цифрландыру мәселесі өзекті бола түсуде. Демек, бұған елімізде кең түрде көңіл бөлініп отырғаны мемлекетіміздің бәсекеге қабілеттігін көрсетеді.

Сондай-ақ әлемдік және аймақтық қауіпсіздікті сақтау шараларына еліміздің белсене қатысуын қамтамасыз ету бағытына ден қойылды. Бұл жұмыстарды нәтижелі жүргізу, қарулы Күштеріміздің заманауи сипатын анықтау, оның нормативтік- құқықтық негізін құру және басқа да аса аңызды міндеттерді іске асыру үшін 1993 жылы ақпанда еліміздің бірінші 47 Әскери доктринасы қабылданды [2, 88-б]. Оған Қазақстан әскерін құру қағидаттары енгізілді. Бұл құжат әскерімізді заманауи тұрғыда дамытуға жол ашты. Одан кейінгі уақытта 2000 жылы ақпанда екінші Әскери доктрина бекітілді. Ол қарулы күштерді құру және реформалаудың басым бағыттарын нақтылады. Ал 2007 жылы наурызда қабылданған Әскери доктринада өңірлік қолбасшылықтар әскерлерінің белгіленген аймақтарда әскери қауіпсіздік міндеттерін шешу мәселелеріндегі дербестігін қамтамасыз ету жайы айқындалды. Нақтылай айтқанда, ел әскерінің бүгінгі деңгейге жетуі бәсекеге

қабілеттілік екендігі айқындалды. Бүгінде Қарулы Күштеріміз үш түрлі құрылымнан тұрады. Олар: құрлықтағы әскер, әуе қорғанысы күштері және әскери-теңіз күштері. Бұлардың әлеуеті ұлғайтылды. Стратегиялық тұрғыда дағдарыстық жағдайлар орын алған кезде негізгі міндеттерді шешуге қатысу үшін жоғары деңгейлі әскери топтар, кез келген қауіп-қатерге қарсы жедел әрекет ететін арнайы операция тобы, киберкеңістікте қауіп-қатерге қарсы іс-қимыл мақсатында ақпараттық күрес компоненті құрылды. Сондай-ақ мемлекеттің аумақтық қорғаныс саласын біріктіру үшін Қарулы Күштер құрамындағы аумақтық әскерлердің басқару органы пайда болды. Құрылымның барлық сатылары қамтыла отырып, еліміздің әскери оқу орындары арқылы мамандар дайындау ісі жолға қойылды. Осы арада сәл шегіне сөйлесек, 1991 жылдың соңына қарай Қазақстан аумағында КСРО Қарулы Күштері әскерлерінің жалпы саны 200 мыңдай адам болған екен. Алғашқы кезде, әсіресе маман мәселесін шешу қиын болды. Өйткені, өз әскерімізді жасақтау басталған кезеңде Қазақстанда қызмет етіп жүрген көптеген офицерлер әскери борыштарын ТМД-ның басқа мемлекеттерінде жалғастыруға немесе запасқа шығуға шешім қабылдаған болатын. Дәлірегі, кезінде КСРО-ның ортақ елдеріне жол тартты. Соның себебінен екі жарым жыл көлемінде, яғни 1992 жылғы қаңтарға дейін офицерлердің кету деңгейі тізімдік құрамның 89 пайызын құрады. Осыдан келіп, Қазақстан Қарулы Күштерінде әскери мамандардың тапшылығы туындады. Бұл түйіткілді шешу кезек күттірмейтін шаруа еді. содан білікі, кәсіби мамандарды даярлауға мемлекеттік деңгейде маңыз берілді. Қазақстанның Халық Қаһарманы батыр Б.Момышұлының кейінгі ұрпаққа үлгі етіп қалдырып кеткен өсиеттерінің және ерлікке толы шығармаларының алатын орны ерекше. Отан үшін от пен оққа кеудесін тосқан Бауыржан Момышұлы «Отан үшін отқа түс, күймейсің», – деп аманат қалдырған. Қай заманда болса да адамзат өз алдына – есті, еңбексүйгіш, қайырымды ұрпақ тәрбиелеуді қояды. Соның ішінде қазақ халқы өз ұрпағын, үлкенді құрметтейтін адал, инабатты, әділ, ержүрек, намысшыл, ізгі ниетті болып өсуін қалайды. Осы себепті бізге бәләкті әскери кадырлар даярлау қажет мәселесін шешу керек болды. Қазақстандық қоғамды, оның ішінде мемлекеттің әскери ұйымын жаңғыртудың барлық салалары білім беру жүйесін жетілдірумен байланысты. Бұл заңды, өйткені елдің қорғаныс әлеуетін қамтамасыз етуде жетекші рөл кәсіби әскери кадрларға тиесілі, оларды даярлау негізінен қазақстандық әскери оқу орындарында, сондай-ақ шетелдерде жүзеге асырылады. Әскери білім беру жүйесінің жұмыс істеу тиімділігін арттыру Қазақстан Республикасының қолданыстағы әскери Доктринасымен мемлекеттің әскери ұйымын дамытудың негізгі бағыттарының қатарына жатқызылған [2]. Осыған сүйене отырып, бұл жүйені модернизациялау Қарулы Күштердің, басқа әскерлер мен әскери құрылымдардың жан-жақты дамуын қамтамасыз ететін маңызды шаралардың бірі болып табылады. Әскери білім беру жүйесін жаңғыртудың басты мақсаты әскери оқу орындарының курсанттарын даярлаудың мазмұны мен сапасын уақыт талаптарына сәйкес келтіру, Ұлттық ұлан мен Қарулы Күштерді

тұтастай алғанда жоғары білікті әскери кадрлармен кепілді және орнықты жасақтауды қамтамасыз ету болып табылады. Әскери білім беру жүйесі жеткілікті икемді және тиімді болуға, қазіргі заманғы әскери ұйымның қажеттіліктері мен міндеттеріне ғана емес, сондай-ақ мемлекеттің нақты экономикалық мүмкіндіктеріне де жауап беруге тиіс. Бәсекеге қабілетті Әскери білім беру жүйесін құру біздің армиямыздың кадрлық әлеуетін нығайтудың аса маңызды факторы болып табылады. Кадрлық әлеует – бұл табысты әскери құрылысты қамтамасыз етудің маңызды құрамдас бөлігі. Әскери кадрларды даярлаудың тиімді жүйесінің болуы мемлекеттің әскери ұйымын жетілдірудің, оның қорғаныс қабілетін нығайтудың қажетті шарты болып табылады. Кез келген армияның жауынгерлік әзірлігі мен жауынгерлік қабілеті тікелей түрде барлық санаттағы әскери қызметшілердің кәсіби даярлығы мен уәждемесі деңгейіне байланысты екені белгілі. Қазіргі жағдайда офицерлік кадрларды даярлау жөніндегі тиімді қызмет ерекше маңызға ие болуда, өйткені әскерлерді тиімді басқару күнделікті қызмет барысында және қызметтік – жауынгерлік міндеттерді орындау кезінде дәл офицерлерге – сауатты, білікті, әскери істі жақсы білетін мамандарға байланысты. Соңғы жылдары Ұлттық ұлан, тұтастай алғанда, әскерлерді дамыту перспективаларына барабар құрылған әскери кадрларды даярлау жүйесін құруға қол жеткізді. Соңғы жылдары құрылған нормативтік-құқықтық, әдістемелік және оқуматериалдық база, жалпы алғанда, Ұлттық ұлан үшін әскери кадрларды сапалы даярлауды жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Әскери іс-қимылдарды жүргізу нысандары мен тәсілдерінің өзгеруі жағдайында Ұлттық ұланның бейнесі, олардың кадрлық әлеуеті де сөзсіз өзгеруге тиіс. Демек, әскери кадрларды даярлау жүйесі өзгеруі керек, оның негізін әскери білім беру жүйесі құрайды. Оны жаңғырту барысында басқару құрылымдарынан бастап, түрлі мамандықтар бойынша офицерлік құрамды даярлаудың мазмұндық аспектілеріне дейінгі барлық құрауыштар жетілдірілуге тиіс [3]. Бұл қасиеттер дұрыс тәрбие арқылы ғана қалыптасады. Қазіргі уақытта қазақстандық әскери білім беру жүйесін жаңғырту процесіне тікелей әсер ететін бірқатар проблемалар бар. Бірінші. Ойымызды «Адамға ең бірінші тәрбие берілуі керек, тәрбиесіз берілген білім – адамзаттың қас жауы, ол келешекке, оның барлық өміріне апат әкеледі, адамға ең бірінші керегі тәрбие», – деп атаған ғұлама ғалым Әл-Фарабидің дана сөзінде айтқандай курсанттарды ең алдымен отан сүйгіштік, олардың ертеңгі ел болашағындағы атқаратын қызметі мен орнын жете түсіндірген жөн. Екінші, Жоғары оқу орындарында курсанттардың әдістемелік даярлығына, олардың көшбасшылық және педагогикалық қасиеттерін қалыптастыруға, әскери ұжымдардың психологиясын зерделеуге, бағыныстылармен, ең алдымен келісімшарт бойынша әскери қызметшілермен жеке-тәрбие жұмысын жүргізе білуге жеткілікті көңіл бөлінбейді. Мұндай қасиеттер әскери оқу орындарында қалыптасқан әскери дәстүрлер мен әскери қызметті нақты ұйымдастыру негізінде күнделікті қызметтің барлық түрімен тәрбиеленеді. Үшінші, Әскери білім беру жүйесіндегі кадр саясатының жетілмегендігі. Бұл салада кездейсоқ

адамдар болмауы керек. Талдау көрсеткендей, курсанттарды даярлау сапасы, олардың әскери тәрбиесінің тиімділігі әскери оқу орындарының командалық және профессорлық-оқытушылық құрамының тәжірибесі мен кәсібилігіне тікелей байланысты. Қазіргі таңда әскери жоғары оқу орындарының әлсіз буыны қарамағындағылардың әскери тәрбиесі, оларды әскери ұжымдарды басқаруға даярлау бойынша негізгі жүктеме жататын курсанттық бөліністер – роталар мен взводтар командирлерінің дайындық деңгейі болып табылады. Бұл жоғары оқу орындарына офицерлерді Мұқият іріктеуді, оларды оқытуды және оларға тәжірибелі әріптестерді тәлімгерлікті көздейді. Осыған байланысты моральдық-іскерлік қасиеттерді, қызметтік жұмысты және олардың кәсіби даярлығын жан-жақты талдау негізінде жоғары оқу орындарының командалық-оқытушылар құрамы лауазымына офицерлерді зерделеу, іріктеу және тағайындау жүйесін жетілдіру қажет. Төртінші, Әскери оқу орындарының оқу-материалдық базасы жеткілікті түрде тиімді пайдаланылмайды және баяу жетілдірілуде. Тәжірибе көрсетіп отырғандай, қазіргі заманғы жаттығу кешендері мен ақпараттық-техникалық құралдарды оқытудың дәстүрлі нысандары мен әдістерімен ұштастыра қолдану әскери мамандарды даярлау сапасын едәуір арттыруға мүмкіндік береді. Жоғары оқу орындарын қазіргі заманғы жабдықтармен, қару – жарақ пен әскери техника үлгілерімен қамтамасыз ету-процесс қымбат және ол ұзақ уақыт бойы шешіледі. Бұған дейін әскери оқу орындарында оқу-материалдық базаны жетілдіру, озық бағдарламалық-аппараттық шешімдерге негізделген қазіргі заманғы білім беру кешендерін құру жөнінде елеулі шаралар қабылданған болатын. Біріншіден, барлық әскери оқу орындарын біріктіретін жабық желі құрылған жоқ. Жоғары оқу орындарының ішінде білім беру процесінде ақпараттық желілер Мемлекеттік құпияларды қорғау сылтауымен аз пайдаланылады, дегенмен жабық сипаттағы оқу материалдары, әсіресе Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы Академиясында елеусіз бөлігін құрайды. Осы себептерге байланысты курсанттарға интернетке қол жетімділік айтарлықтай шектеулі. Офицерлік кадрларды даярлауды ұйымдастырудағы, жоғары оқу орындарының қолданыстағы оқу-материалдық базасын пайдаланудағы және оны жетілдірудегі жоғарыда аталған проблемалар әскери білім беру жүйесін жаңғыртуды тежейді. Нәтижесінде, бұл әскери оқу орындары түлектерінің дайындық деңгейінде, ал кейіннен олар әскерлерде басқаратын бөліністердің дайындық деңгейінде көрінеді. Сондықтан жоғары оқу орындарының командалық және профессорлық-оқытушылық құрамының күш-жігері орын алған проблемаларды шешуге бағытталуы тиіс. Әскер түлектерінің пікірлерін талдауға және оқу процесінің ұйымдастырылуы мен мазмұнын уақтылы түзетуге, оның практикалық бағытын нығайтуға, командалық және профессорлық-оқытушылық құрамның бос лауазымдарына үміткерлерді Мұқият іріктеуге көп көңіл бөлу қажет. Ұлттық ұланға қару-жарақ пен әскери техниканы сауатты пайдалануды, бағыныстыларды оқытуды және әскери тәрбиелеуді ұйымдастыра алатын, өздері таңдаған әскери мамандыққа терең уәждеделген жақсы даярланған мамандар қажет. Осыған



байланысты әскери білім беру жүйесін жаңғырту, ең алдымен, оның материалдық базасын дамыту, әскери оқу орындары басшылығының, сондай-ақ командалық және профессорлық-оқытушылық құрамының құзыреттілігін арттыру қажет.

Қорытындылай келе, елімізде «саннан сапаға» көшу арқылы әскердің құрылымы мен құрамын жетілдіру тұрақты негізде жүзеге асырылуда. Қазақстан армиясының Жоғары қолбасшысы - ел Президенті. Армияны қару-жарақпен және әскери техникамен жабдықтау ұзақ және қымбат процес. Дегенмен мемлекет басшысы әскерді заманауи сын-қатерлер мен қауіп-қатерге ден қоюға шақырды. Әскери доктринаны қайта қарап, мерзімді әскери қызметшілерді «ІТ білім» мамандықтары бойынша оқыту мәселелеріне егжей-текжейлі тоқталған болатын. Мемлекет басшысының қорғаныс қабілетін одан әрі арттыруға, әскерді цифрландыруға қатысты мәселелерді шешуге тапсырма берді.

### **Қолданылған қайнаркөздер тізімі:**

1. Тоқаев Қ.К. ak orda.kz.
2. Жалелов Ө. Ақиқат. №2, ақпан 2020 ж. 88 б
3. Wikipedia сайтынан.

\*\*\*\*\*

## **К ВОПРОСАМ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА**

### **ӘСКЕРИ ЖАУЫНГЕРЛЕРДЕ ҚОЗҒАЛЫС ДАҒДЫЛАРЫН ДАМЫТУ ЖӘНЕ ТРАВМАТИЗМНІҢ АЛДЫН АЛУ СҰРАҚТАРЫНА**

#### **<sup>1</sup> Ельжанов Д.Ш.**

*преподаватель кафедры тыла Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, полковник запаса, г. Петропавловск. E-mail: elzhanov65@mail.ru*

#### **<sup>2</sup> Саутбеков А.С.**

*курсант 353 учебной группы 3 взвода 5 роты 3 учебного батальона Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, полковник запаса, г. Петропавловск.*

*Данная статья предоставляет возможность расширить кругозор читателей в области понимания существующей действительности и причинно-следственных проявлений в ней ситуаций, требующих от человека оперативного принятия решения, физической подготовленности и психологической устойчивости. В статье предоставлены рекомендации по их*

*развитию и совершенствованию в целях профилактики травматизма, формирования уверенности и профессиональной компетенции.*

*Ключевые слова: методология, общенаучный уровень, конкретно-научный уровень, философский уровень, технологический уровень, восприятие, познание, и понимание, тренировки, кувырки, упражнения.*

*Бұл мақала психологиялық тұрақтылық және дене дайындығының болуын, шешімді жылдам қабылдауды адамнан талап ететін, жағдай пайда болуын шынында негізделген түсіну аумағында оқушылардың оқу жағдайын ұлғайтуды қамтамасыз етеді. Мақалада профессионалды жағдайды және сенімділіктің негізделуі, зақымданудың алдын алу мақсатында және дамыту туралы ұсынылған.*

*Түйінді сөздер: әдіснама, жалпығылыми деңгейлері, нақты-ғылыми деңгейлері, философиялық деңгейлері, технологиялық деңгейлері, қабылдау, ыаңып біліу, түсіну, оқу жаттығылар, домалау, жаттығылар.*

Психологическая устойчивость военнослужащих и их развитые двигательные навыки являются основными критериями их профессиональной подготовленности не только при выполнении поставленных служебно-боевых задач, но и обеспечения безопасности в повседневной деятельности, как в воинской службе, так и в социально - бытовых условиях.

Основным критерием понимания существующей действительности является знание объекта нашей педагогической деятельности (человека, солдата) в психофизическом плане, где он воспринимает ее **организмом подсознанием и сознанием** [1, с. 15].

Для полного уяснения сказанного, мы обратимся к примеру прохождения воинской службы, на трех ее этапах осуществления по временным показателям 4-х месяцев.

Первый этап, сравним с сознательным и активным образом жизнедеятельности молодого солдата, его романтическим восприятием военной службы. Однако, искусственно созданные социально-экономические условия (режим 3-х разового питания, 8-ми часовой сон, распорядка и регламента) в целях приучения молодых солдат к тяготам и лишениям воинской службы, воспринимается **организмом человека** и проявляется в постоянной физиологической неудовлетворенности.

Второй этап, можно соотнести с полной адаптацией **организма** к экономическим условиям, но в то же время педагогические условия (ограничения свободы слова, права и действия) на **подсознательном** уровне предоставляет ему возможность ориентироваться в сложившихся ситуациях и формирует психологическую устойчивость к тем же тяготам воинской службы. В этот период, солдат становится полностью адаптированным и безрассудно активным, что порой приводит к психологической неудовлетворенности и самоутверждению данной категории.

Третий этап, отражается *сознательной* рассудительностью солдата, его полной адаптацией, как к социально-экономическим, так и к социально-педагогическим условиям воинской службы, где он видит конечную форму завершенности воинской службы и осознано предвкушает возвращение домой, где полностью удовлетворит свои потребности.

Справедливости ради необходимо сказать, что приобретенные привычки и навыки на трех этапах воинской службы неоднократно будут напоминать о себе на первоначальном этапе самостоятельной жизни.

В тоже время хотелось бы акцентировать внимание на то, что ведущим органом восприятия солдата в воинской службе является его *подсознание*, как «кладезь» наследственного и приобретенного опыта и определяющее основные правила (заповеди) жизнедеятельности солдата. Таким образом, мы пришли к определенному умозаключению, что существующая действительность воспринимается *организмом, подсознанием и сознанием* человека [2, с. 52].

Приступая к рассмотрению вопроса психологической устойчивости и физического развития человека, необходимо понимать, что они имеют свою иерархическую последовательность проявления и на конкретно-научном уровне отражена в трудах известного ученого психолога Абрахама Маслоу, знание которых во-многом будет способствовать в военно - педагогической деятельности офицера, командира, начальника (далее - руководителя) [3].

Имея практический опыт, научно-теоретическую и управленческую компетенцию в области педагогики и психологии, нам удалось найти соотношение потребностей человека к органам его восприятия, где физиологическая потребность является *продуктом организма*, потребность в безопасности и в общении являются *продуктом подсознания* человека, а потребности познания и самоутверждения – *продуктами сознания*.

Такая существующая действительность, требует от руководителей поиска причинно-следственного аппарата их продуктивного развития. Такое понимание нами существующей действительности и есть наш *общенаучный уровень* ее восприятия. Инструментом ее познания и дальнейшего преобразования послужит методология педагогической науки [4].

И так, для начала рассмотрим функциональную деятельность **организма человека**, так как платоническая оболочка, есть базовая основа функционирования как *сознания* человека, так и его *подсознания*, требующая их рассмотрения *на конкретно-научном уровне* познания.

В *анатомическом отношении* организм человека состоит из костной, мышечной, кровеносной, центральной нервной системы и системы внутренних органов.

В *физиологическом отношении* эти системы имеют свои определенные функциональные системы (опорно-двигательная, сердечно-сосудистой, мочеполовая, лимфатическая, дыхательная, пищеварительная) [5].

Мы же с вами остановимся на вопросах развития опорно-двигательной системы организма человека, как основного фактора условно-рефлекторного

развития двигательных навыков и формирования психологической устойчивости.

Повседневная деятельность в частях и подразделения строго регламентирована в распорядке дня, где уделено время на физическое развитие, как на утренней физической зарядке (далее -УФЗ), так и в процессе боевой подготовки и спортивно-массовых мероприятий.

Вместе с тем, Наставление по ФПиС в своем *стратегическом решении* направлено на обеспечение физической готовности военнослужащих к выполнению служебно-боевой деятельности, готовности соответствующим требованиям современного боя, где все усилия сосредоточены на достижения установленных нормативов. В *тактическом решении* вопросов физического воспитания, все усилия сосредоточены на развитии двигательных навыков, которые заключаются в ловкости, быстроте и силе, что в психофизическом плане формируют выносливость и координацию.

Вместе с тем, учитывая, что боевая в целом, и физическая подготовка в частности являются средством воспитания высоких морально-боевых качеств для выполнения служебно-боевых задач, мы можем утверждать, что психологическая устойчивость военнослужащих, есть результат ее деятельности.

Исходя из этого, мы на *философском уровне* методологии педагогической науки убеждаемся в таких высказываниях как «В здоровом теле, здоровый дух», «Что нас не убивает, делает нас сильнее», и в основном законе философии, что «Бытие определяет сознание».

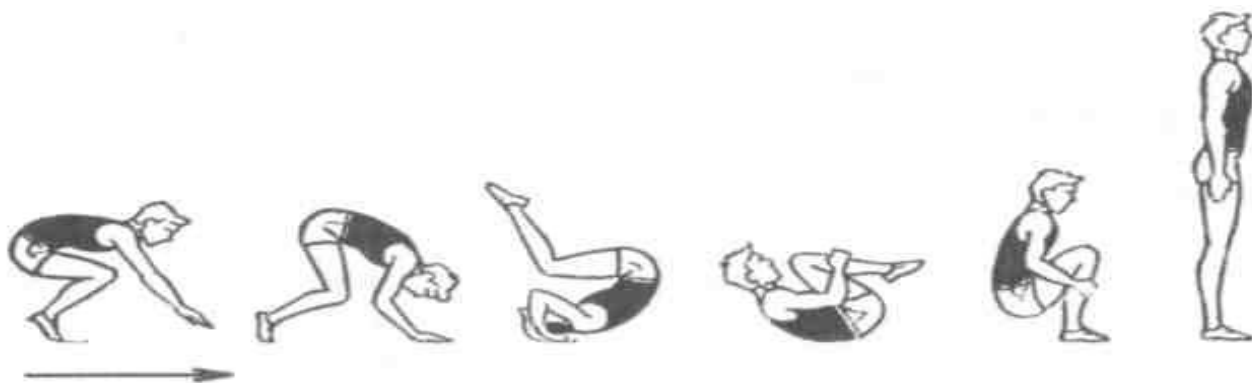
Переходя к четвертому уровню методологии педагогической науки – *технологическому*, как к преобразовательному процессу существующей действительности, и с учетом познанного нам необходимо в первую очередь, выстроить систему развития двигательных навыков, которые будут способствовать достижению поставленных целей.

А она, в рамках установленной служебно-боевой деятельности не должна противоречить целостной военно-педагогической системе воспитания (формирования) заданных качеств у военнослужащих Национальной гвардии и поэтому должна иметь *оперативный тип решения* поставленных задач.

Под оперативным решением, подразумевается внесение дополнений в методическую систему физической подготовки военнослужащих, где необходимо предусмотреть использование элементов страховки и самостраховки во всех разделах физического воспитания, что в свою очередь, при постоянной повторяемости на ассоциативном и условно-рефлекторном уровне вырабатывает до автоматизма привычки и тем самым формирует психологическую устойчивость к экстремальным ситуациям.

К примеру, в комплексные упражнения УФЗ внести в ходе общеразвивающих упражнений (далее – ОРУ) в движении после первого круга, простые акробатические элементы (кувырки вперед) по 3 раза на гимнастическом

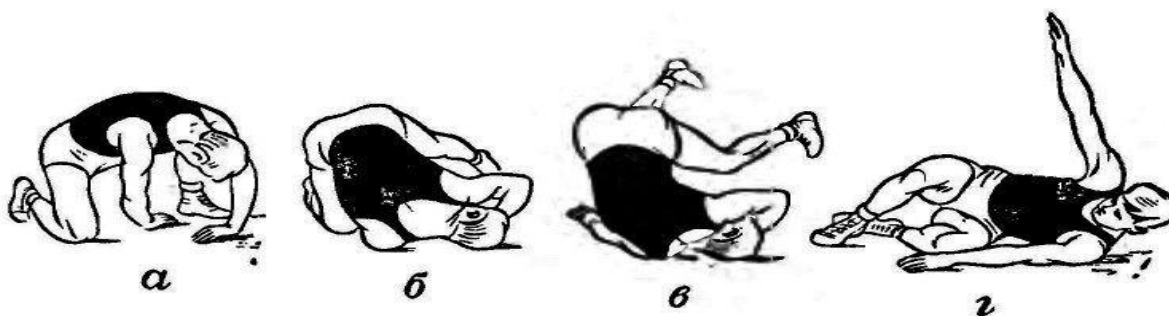
покрытии, что так же способствует развитию вестибулярного аппарата человека (см. Рис. 1)



В *физиологическом плане* это позволяет «разгону» крови в подкожной области мышечной массы организма и разминке лимфатических узлов костной и мышечной системы. Соответственно, в контакте организма человека с поверхностной плоскостью, происходит и наружный массаж организма, и развитие вестибулярного аппарата.

После второго круга пробежки усложнить элементы страховки при кувырке через правое или левое плечо, что будет способствовать правильной само страховки при падении. (см. Рис. 2)

Рис. 2: Кувырок вперед через плечо (с чередованием).



После третьего круга необходимо предоставить неоднократные кувырки спиной назад и элементы страховки падения спиной. (см. Рис. 3).

Рис. 3: Кувырок назад спиной.



После четвертого круга легкой пробежки на гимнастическом покрытии можно отработать кувырки вперед в прыжке. (см. Рис. 4)

Фактически для ОРУ в движении такой объем отработанных элементов страховки и самостраховки на УФЗ позволяет пробудить биологический тонус военнослужащего для выполнения ОРУ на месте и задает ритм его активизации на дневной период до предстоящей релаксации организма в ночное время.

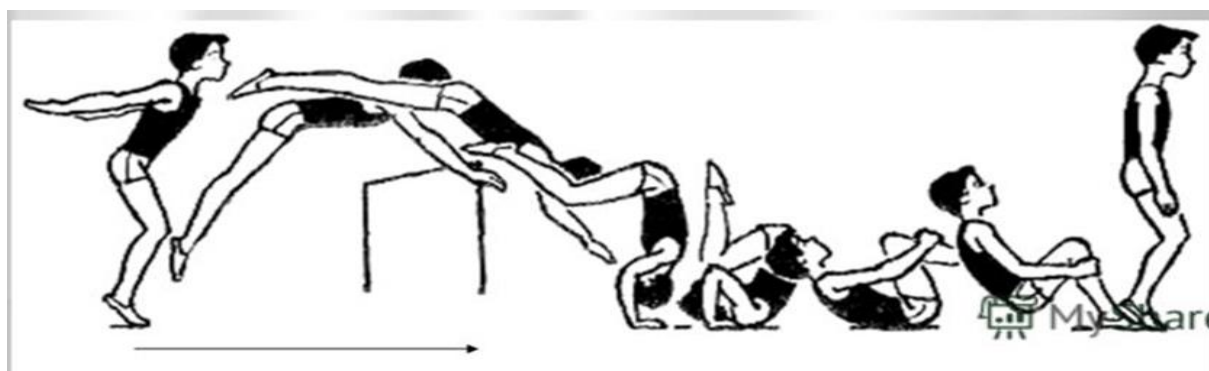
Рис. 4: Кувырок вперед в прыжке.



Занятия по физическим подготовкам в рамках учебно-боевой деятельности, подразумевают под собой целенаправленный процесс обучения военнослужащих тем или иным элементам страховки и самостраховки в целом, и развитию двигательных навыков в частности.

Так, к примеру, в *психофизическом плане*, при обучении военнослужащих такому акробатическому упражнению как кувырок вперед через препятствие с разбега, следует отметить, что каждого обучаемого преследует мотивация боязни, преодоление которой в последующем приведет к мотивации успеха, за счет чего и формируется **психологическая устойчивость**. (см. Рис. 5).

Рис. 5: Кувырок через препятствие.



При проведении спортивно-массовых мероприятий эти элементы должны нести соревновательный характер и в своей методической реализации формировать положительные мотивы к их самосовершенствованию. [6].

Такое понимание существующей действительности, в дальнейшем будет способствовать творческому подходу каждого руководителя к продуктивному решению поставленных учебно-воспитательных задач. А у обучаемых будут сформированы положительные мотивы к дальнейшему совершенствованию

своей физической подготовленности в целом, и двигательных навыков в частности.

Таким образом, каждому руководителю необходимы **знания** целостной системы организации и проведения занятий в боевой подготовке, имение **навыков** личной профессиональной подготовленности, как образца для подражания обучаемыми, и **умения** их реализации в вопросах воспитания (формирования) у них высоких морально-боевых качеств в целом, и обеспечения безопасности воинской службы в частности.



И в конечном счете, мы на философском уровне методологии педагогической науки убеждаемся, что здоровый и активный образ жизни – есть источник формирования как надежного защитника Родины, так и ее достойного гражданина.

В заключении, хотелось бы отметить то, что физическая развитость организма по двигательным навыкам во многом будет

способствовать не только профилактике травматизма и получения увечий, но и формированию психологической устойчивости, уверенности и профессиональной подготовленности личного состава в боевой обстановке и экстремальных условиях.

### Литература

1. Ельжанов Д.Ш. Формула жизни. Методологическое пособие в помощь офицерам и руководителям НВП. Изд-2. перераб. и доп. П/п-ск, 2018-102 с.ил.
2. Ельжанов Д.Ш., Имиров С.К., Мухамедина Э.Ж. Учебное пособие: Военная педагогика. Пед. практикум. Петропавловск, 2017– 320 с.ил.
3. Маслоу. А. Мотивация и личность/перевод А.М.Татлыбаевой –СПб,99.
4. Юдин Е.Г. Методология науки: Системность. Деятельность. -М,97-444 с.
5. Белич Г.Л., Зигалова Е.Ю. Анатомия человека. изд.Эксмо.–М,2021- 432 с.
6. газета ВВ МВД РК «Калкан» № 34-3 7-2002.

### Әдебиет

1. Ельжанов Д.Ш. Тіршілік формуласы. АӘД жетекшілер мен офицерлерге көмек ретінде Әдіснамалық құрал. 2-ші шығ. өзг. ж/е қос. П/п-ск, 2018-102 б.ил.

2. Елжанов Д.Ш., Имиров С.К., Мухамедина Э.Ж. Оқу құрал: Әскери педагогика. Пед. практикум. Петропавл, 2017– 320 б.ил.
3. Маслоу. А. Мотивация және тұлға/аударған А.М.Татлыбаева –СПб, 99.
4. Юдин Е.Г. Ғылымның әдіснама: Жүйеліктік. Қызметтілік.-М,97-444 б.
5. Белич Г.Л., Зигалова Е.Ю. Адам анатомиясы. басп.Эксмо.–М,2021-432 б.
6. КР ИМ ІӘ № 34-3«Калкан» газеті 7-2002.

\*\*\*\*\*

## **СПОРТТАҒЫ МЕДИАЦИЯ: МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН БОЛАШАҒЫ**

**Байсалдина Г. Ж.**

*магистр, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы академиясының жалпы білім беру пәндері кафедрасының оқытушысы, аға лейтенант , Петропавловл қ-сы. E-mail: [Alash.2507@mail.ru](mailto:Alash.2507@mail.ru);*

Аңдатпа. Медиация әртүрлі санаттағы дауларды шешудің ең тиімді және перспективалы түрі болып көрінеді. Алайда, спорттық дауларды шешуде медиативтік технологияларды қолданудың барлық айқын артықшылықтарымен біздің еліміздегі медиация спорт құқығы субъектілері үшін аз сұранысқа ие болып қала береді. Спорттық қоғамдастықтың медиацияның артықшылықтары туралы хабардар болу деңгейін арттыру, осы тақырыпта дөңгелек үстелдер, семинарлар, конференциялар мен дәрістер ұйымдастыру, спорттық дауларды реттеу бойынша медиаторларды даярлау үшін арнайы бағдарламалар әзірлеу, сондай-ақ кейбір заңнамалық бастамалар арқылы жағдайды кері бағытта өзгерту ұсынылады.

Түйінді сөздер: *медиация, медиатор, спорттық дау, спорт, спорттық қатынастар, жанжал, балама жол, медиативтік келісім.*

Кіріспе. Медиация өз дамуындағы дауларды шешудің балама тәсілі ретінде көптеген мәдениеттер мен өркениеттерде ұзақ жолдан өтті [3, 7326]. Ежелгі Қытайда Конфуций сотқа барудың орнына медиацияны қолдануға шақырды, бұл сот процесіне қарсыласу қақтығысқа қатысушылардың ашуын күшейтіп, олардың тиімді өзара әрекеттесуіне жол бермейтінін ескертті [2, 1766,].

Бүгінгі таңда медиация әртүрлі санаттағы дауларды шешудің ең тиімді және перспективалы нысаны болып көрінеді. Қазақстанда дауды шешу үшін қайда жүгіну керек? Көпшіліктің ойына келетін жауап-сот. Бірақ елде кейбір дауды соттан тыс шешуге болады. Ондай жолдардың бірі-медиация. Ал оның соттан айырмашылығы қандай?

Негізгі бөлім. «медиация – бұл азаматтық айналымға қатысушыларға өздерінің субъективті құқықтарын іске асыруда еркіндік пен тәуелсіздікті,



олардың мінез-құлқын келіссөздер арқылы басқалардың іс-әрекеттерімен үйлестіру қажеттілігін қамтамасыз етуге арналған жаңа идеология» деп санайды О. В. Аллахвердова [1, 144б].

Ғылыми әдебиеттерде «медиация азаматтардың бейбіт қатар өмір сүру қабілетін қалпына келтірудің өркениетті және гуманитарлық құралдарын береді» деп атап көрсетілген [4, 34б]. В. С. Каменков атап өткендей медиация – бұл «келісімге келу, қақтығыстардың алдын алу, қақтығыстар мен дауларда келісімге келу, қақтығысушы тараптар арасындағы өзара тиімді шешім» [4, 35б]. О. Н. Здрок медиацияны инновациялық интеллектуалды технология ретінде сипаттайды, ол делдалдың басшылығымен келіссөздерді ұйымдастыру мен жүргізудің әдістері, тәсілдері мен процедураларының негізделген кешені болып табылады [5, 12б].

Терминнің заңды анықтамасы Қазақстан Республикасының «Медиация туралы» Заңында қамтылған, ол медиацияны «тараптардың өзара қолайлы келісімді әзірлеу жолымен дауды (дауларды) реттеу мақсатында медиатордың қатысуымен Тараптардың келіссөздері» деп айқындайды [ҚР 2011 жылғы 28 қаңтар № 401-IV] заңнамаға сәйкес медиация «азаматтық құқықтық қатынастардан туындайтын, оның ішінде кәсіпкерлік және өзге де шаруашылық (экономикалық) қызметті жүзеге асыруға байланысты дауларды, сондай-ақ егер заң актілерінде өзгеше көзделмесе немесе тиісті қатынастардың мәнінен туындамаса, еңбек және отбасылық құқықтық қатынастардан туындайтын дауларды реттеу» мақсатында қолданылады. Осылайша, заң шығарушы құқықтық реттеу шеңберінен тыс құқықтық қатынастардың кейбір түрлерін, соның ішінде спорттық қатынастарды да қамтиды. Бұл ретте медиацияны спорттық дауларды шешудің балама тәсілі ретінде пайдалану Қазақстан Республикасының «дене шынықтыру және спорт туралы» Заңында тікелей көзделген [ҚР 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V]. Қазақстан Республикасының Әділет министрлігі 2011 жылы медиаторлардың осы министрлікке беретін мәліметтерінің тәртібі мен көлемін реттейтін қаулы қабылдады. Медиатордың қызметі туралы мәліметтер тізбесі даудың нысанасы (түрі) бөлінісінде жүргізілген медиациялардың саны туралы ақпарат беруді көздейді. Алайда, аталған тізбеде спорттық даулар бойынша медиация санына қатысты бағанды жеке бөлу жоқ. Бұл жағдай спорттық даулардың аздығын да, оларды шешу үшін медиацияны жеткілікті түрде пайдаланбауды да көрсетеді және Қазақстандағы спорттық даулар бойынша медиацияны қолданудың сәттілігіне жеткілікті дәл және нақты талдау жасауға мүмкіндік бермейді.

Керісінше, спорттық дауларды шешудің халықаралық тәжірибесінде басты орынды баламалы әдістер алады, олардың ішіндегі ең танымалы-аралық сот ісін жүргізу имидиация. Сонымен бірге, Қазақстанда медиация спорттық дауларды шешудің өте тиімді әдісі бола алады, біріншіден, олардың ерекшеліктеріне байланысты. Спорттың ойын-сауығы мен жариялылығына қарамастан, спорттық ортада туындайтын қақтығыстар жоғары кіріспеде

сипатталады. Бұл спортшылар мен спорттық командаларды даярлау процесі көбіне жабық екендігіне байланысты.

Спорттық жаттықтырушылар мен дәрігерлердің спортшылардың күн тәртібіне, олардың тамақтануына, жарақаттан кейін қалпына келуіне және тікелей жаттығуларға қатысты өз әдістері бар. Барлық спорттық іс-шаралардың бәсекеге қабілеттілігін ескере отырып, бұл технологиялар көпшілікке жария етілмейді.

Жергілікті ережелерді бұзумен, жалақыны уақтылы төлемеумен немесе керісінше, спорт ұйымдары беделге нұқсан келтірмеу үшін жарнамаламауға тырысатын спортшылардың жеткілікті жоғары табыстарымен байланысты спорттық іс-әрекеттің жағымсыз сәттері де жоққа шығарылмайды. Өз кезегінде медиация рәсімі құпия болып табылады, бұл тараптардың ешқайсысы қоғамдық талқылауға шығарғысы келмейтін спорттық даудың мән-жайларын құпия сақтауға мүмкіндік береді. Алайда, спорттық даулардың барлық санаттарына медиация процедурасы қолданыла бермейтінін атап өткен жөн.

В.С. Каменков, допинг қолдану фактісі бойынша бітімгершілік келісімін жасау немесе қандай да бір татуластыру рәсімдерін қолдану ақылға қайшы келеді деп санайды [4, 76].

Спорттық дауларды шешуде медиацияны қолданудың кейбір артықшылықтарының бірі ретінде зерттеушілер проблемаларды шешудің жылдамдығын және басқа процедураларды пайдалану шығындарының қысқаруын атап өтеді. Спортшылардың мансабы өтпелі, олар қатысатын жарыстар және хабар тарату компаниялары алатын құқықтар қысқа мерзімді, сондықтан спорттық даулар туындаған кезде оларды шешудің жедел тетігі қажет. Сонымен қатар, спорттық қатынастар саласында субъектілер бір-біріне тәуелді және даудың барлық тараптары бір-біріне де, проблемаларды тез шешуге, нәтижелі бірлескен жұмысқа да мүдделі. Өз кезегінде сотта талқылау кешіктірілуі мүмкін. Бұл спорттық дауды оның шешімі тараптар үшін өзекті болмаған кезде шешуге мүмкіндік береді.

Кәсіби спорттың белгілі бір қызмет түрі ретіндегі ерекшелігі тар мамандардың дауларын шешуге қатысу қажеттілігін тудырады. Мемлекеттік сот жүйесі әрдайым спорттық құқық саласында дайындығы бар жеткілікті білікті кадрларға ие бола бермейді.

В.С. Каменков дұрыс атап өткендей, спорттық дауларды қарастыра алатын мамандар қатарынан алаңда рингте жұмыс істейтін спорт төрешілерін алып тастау керек, өйткені олардың функционалдық мақсаты мүлдем басқа [4,116]. Мұндай жағдайларға жол бермеу үшін бұрынғы немесе қазіргі спортшылар арасынан спорт федерациялары шеңберінде спорт медиаторларын арнайы даярлауды жүзеге асыру әбден мүмкін болып көрінеді, олардың беделі медиацияны жүргізу процесінде дауларды шешуге ықпал етеді.

А. В. Ерғаловичтің пікірінше, спорт саласында медиация жүргізуді қамтамасыз ететін жеке ұйым құру қажеттілігі бар [6, 430б]. Өз кезегінде

мұндай мүмкіндікті талдай отырып, Н. А. Бесецкая біздің елде медиаторлардың медиация жүргізуді қамтамасыз ететін ұйымдардың жанында болу міндеті белгіленбегенін, осыған байланысты мұндай ұйым құрылған кезде спортшыларға дауды реттеуге сенетін медиаторды еркін таңдау құқығына кепілдік берілуі керек екенін атап өтті [7, 185б].

Біздің еліміздің қазіргі даму кезеңінде сыбайлас жемқорлыққа, оның ішінде спорт саласындағы күрес мәселесі өзекті болып табылады. Медиацияны сыбайлас жемқорлыққа қарсы механизм деп атауға болады, өйткені медиатор дау тараптарына тараптардың кез келгенінің кінәсі туралы түпкілікті шешім шығармай, олардың мүдделері мен қажеттіліктерін қанағаттандырудың ең қолайлы жолдарын анықтауға көмектеседі. Бұл ретте медиативтік келісім тараптардың еріктілігі мен адалдығы қағидаттарының негізінде орындалуға жататынына қарамастан, соңғылары азаматтық іс жүргізу немесе шаруашылық іс жүргізу заңнамасында белгіленген тәртіппен медиативтік келісімді мәжбүрлеп орындауға атқарушылық құжат беру үшін сотқа жүгінуге құқылы.

Қорытындалай келе, Қазақстан Республикасының іс жүргізу заңнамасы спорттық дау тараптарына азаматтық немесе шаруашылық сот ісін жүргізу тәртібімен сотқа жүгінгенге дейін де, сондай-ақ іс бойынша іс қозғалғаннан кейін де медиацияны дауларды шешудің басқа баламалы тәсілдерімен, оның ішінде аралық талқылаумен медиацияның өзара іс-қимылын шектемей, медиацияны пайдаланудың кең мүмкіндіктерін береді.

Медиация бүгінде қоғамның барлық саласында қызмет атқарады. Тіпті отбасылық мәселелерді ерлі-зайыптылар өзара шеше алмаса, медиаторлар көмекке келеді. Медиациялық кабинеттердің білім мекемелерінде ашылуы, медиация тәжірибесінің медицинада қолданылуы секілді спортта да зор маңызға ие болмақ. Спорттық ұйымда даулар туа қалса, медиацияның бітімгершілік комиссиядан айырмашылығы, медиатор екі тараптың мүдесі үшін жұмыс істейді, тараптардың рәсімге қатысуын қамтамасыз ететін бейтарап, қызіретті маман.

Спорттағы медиацияның артықшылығы дауға қатысушылардың уақытын, ақшасын және эмоционалдық күшін үнемдейді, рәсімнің ұйымдастырылуы, ережелері мен мазмұны жеке белгіленеді. Сондай-ақ сыбайлас жемқорлық, қылмыс және мемлекеттік қызмет мемлекеттік басқару мүдделеріне қарсы басқа да қылмыстарды қамтитын қылмыстық істер бойынша медиация рәсімі қолданылмайды.

### **Әдебиеттер тізімі**

1. Аллахвердова, О. В. Медиация – переговоры с участием посредника / О. В. Аллахвердова, А. Д. Карпенко. – СПб. Роза мира, 2007. – 144 б.
2. Бесецкая, Н. А. Особенности рассмотрения спортивных споров: сравнительно-правовой аспект / Н. А. Бесецкая // Спортивное право в Республике Беларусь: сб. ст. / ОО «Белорус. респ. союз юристов», Респ. госуд.

общ. объедин. «Президентский клуб», ООО «ЮрСпектр». – Минск, 2015. – Вып. 5. – С. 176–188.

3. Вольтова, А. К. Концепция развития законодательства о несудебных процедурах разрешения споров / А. К. Вольтова // Концепции развития российского законодательства / под ред. Т. Я. Хабриевой, Ю. А. Тихомирова. – М.: Эксмо, 2010. – 732 с.

4. Елисеева, А. А. Институт медиации в условиях инновационного развития российского общества / А. А. Елисеева // Журн. рос. права. – 2011. – № 9. – С. 34–39.

5. Бирюков П.Н. Об институте медиации в Германии. Журнал Российская судья.-2015. №2. -12с.

6. Ергалов А. В. Перспективы расширения применения примирительных процедур при разрешении трудовых споров в республике Беларусь. Сборник научных трудов. Выпуск 6.-2011. С 430.

Маслова В.М. Процесс медиации как метод выработки жизнеспособного решения проблемы. Образование. Наука. Научные кадры.-2020.- № 1. С.185.

Қосымша әдебиет:

1. Қазақстан Республикасының «Медиация туралы» Заңы. 2011 жылғы 28 қаңтар № 401-IV.

2. Қазақстан Республикасының «дене шынықтыру және спорт туралы» Заңы. 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V.

\*\*\*\*\*

## **РАЗЛИЧНЫЕ АСПЕКТЫ ГАРАНТИРОВАНИЯ КОЛЛЕКТИВНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

**Кабылбеков Д.Б.**

*старший преподаватель цикла тактики кафедры тактики и общевойсковых дисциплин Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск, магистр, подполковник,*

**Телеужанов С.К.**

*преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск, доктор философии (PhD), подполковник.*

*Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы военной опасности и угроз, непосредственно связанных с применением военного насилия, что предполагает применение сил и средств, для разрешения противоборствующих сторон. Для обеспечения собственной безопасности Республика Казахстан участвует в системе коллективной безопасности.*

Ключевые слова: *военная опасность, угроза, военная безопасность, национальная безопасность, коллективная безопасность, система.*

## КАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ҰЖЫМДЫҚ ҚАУІПСІЗДІК КЕПІЛДІГІНІҢ ТҮЛІ АСПЕКТІЛЕРІ

**Қабылбеков Д.Б.**

*Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясы тактика цикілінің тактика және жалпы әскери пәндер кафедрасының аға оқытушысы, Петропавл қ., магистр, подполковник.*

**Телеужанов С.К.**

*Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясы жалпы білім беру пәндері кафедрасының оқытушысы, Петропавл қ., философия докторы (PhD) – подполковник.*

*Андатпа: Берілген мақалада әскери күш көрсетуді қолданумен тікелей байланысты әскери қауып пен қатер маселесін шешу үшін қарамақарсылық танытқан тараптарға күш пен құралдарды қолдану қарастырылады.*

*Түйін сөздер: әскери қауып, угроза, әскери қауыпсіздік, ұлттық қауыпсіздік, ұжымдық қауыпсіздік, система.*

В настоящее время широко применяется термин «*военная опасность*» в политическом и военном аспекте. Среди терминов, относящихся к военной опасности, часто встречаются сочетания, в которых звучит слово «*опасность*», а именно военная опасность, опасность войны, степень опасности.

Военная опасность непосредственно связана с демонстрацией решимости применения военного насилия. В результате этого на нее распространяется действие законов войны и вооруженной борьбы. Основываясь на этом, можно утверждать, что степень военной опасности решающим образом зависит от соотношения сил противоборствующих сторон и в целом от их военной мощи. После существующих в мире реальных и потенциальных угроз формируется не только на основе неудовлетворенных интересов, но и баланса сил.

Под *опасностью* принято понимать возможность или предчувствие зла. *Угроза* же определяется как предупреждение, обещание намерение со стороны кому-то причинить зло.

Военная безопасность, наряду с политической, экономической, экологической, информационной и другими видами является важнейшей составляющей и одним из главных структурных элементов национальной безопасности государства. К объектам военной безопасности целес ообразно отнести суверенитет, территориальную целостность, конституционный строй страны, материальные и духовные источники жизнедеятельности общества.

[1]

В основе лежит обеспечение военной безопасности, которая достигается целым комплексом мер, принимаемых в политической, военной, экономической, социальной, экологической и других областях государственной деятельности. Где большую роль играет экономика государства, составляя главную мощь государства. От ее возможностей зависит военный потенциал страны, отражающий возможности государства содержать и совершенствовать Вооруженные силы, повышать их боеспособность, пополнять обученными военными кадрами, оснащать новыми современными видами вооружения и военной техникой, и другими видами довольствия. Значительную роль так же играют и правовые структуры в обеспечении военной безопасности, которые должны разрабатывать проекты эффективных законодательных актов и добиваться неуклонного выполнения принятых законов.

В наиболее общем виде сущность военной безопасности государств заключается в создании условия, исключающих опасность военного нападения, в поддержании его военной мощи на уровне, обеспечивающем сдерживания вероятного противника от агрессии при опоре на достаточную военную силу.

Достижение *внешнеполитических структур*, как важнейшей цели состоит:

*во-первых*, в поисках путей ослабления существующих или возникающих межгосударственных противоречий, обострение которых приводит к нагнетанию военно-политической обстановки и возрастанию степени реальной опасности;

*во-вторых*, в налаживании и укреплении дружеских связей с государствами, которые могли бы выступить в роли союзников при грозящей государству агрессии;

Для обеспечения военной безопасности *внутриполитических структур* необходимо:

*во-первых*, эффективно проводить в жизнь все законодательные акты и решения правительства по вопросам обороны страны, военно-патриотической подготовке населения, обеспечивать успешное проведение мероприятий в области подготовки экономики и территории страны в военном отношении;

*во-вторых*, они должны осуществлять на практике социальную и национальную политику, способствующую межнациональному и социальному миру, исключая проявление недовольства населения в организованных формах. [2]

Изменение сущности военных конфликтов означает, что объективно национальная безопасность государства зависит от всех ее составляющих (политической, экономической, экологической, информационной, гуманитарной и особенно военной), защита страны обретает действительно всеобъемлющий характер, выходя далеко за рамки классической военной проблематики. Это в свою очередь подразумевает приведение системы обеспечения военной безопасности государства, адекватно изменившейся

сущности к содержанию современных военных конфликтов и вооруженной борьбы, концепцию строительства и применения вооруженных сил, что в целом составляет содержание мероприятия по обеспечению военной безопасности страны.

Суть такого подхода к обеспечению военной безопасности государства заключается в принятии правовых методов предотвращения военного конфликта с одновременным содержанием силовых военных структур, обладающих потенциалом оборонной достаточности, под которым следует понимать такое количество и качество Вооруженных сил, других войск и воинских формировании, которые при максимальных затратах на их содержание в мирное время способны обеспечить сдерживание возможного нападения, а в случае нападения – отражение агрессии. [3]

Таким образом, *целью деятельности в сфере обеспечения военной безопасности* является повышение военного потенциала государства для адекватного реагирования на военные угрозы Республике Казахстан.

Исходя из системы и сущности военной безопасности необходимо отметить коллективную безопасность, которая теснейшим образом связана с другими видами национальной безопасности нашего государства, определенными в Стратегии национальной безопасности Республики Казахстан, а именно с политической, экономической безопасностью в военной сфере, экологической, гуманитарной, информационной.

Прогнозы развития военно-политической обстановки в мире на среднесрочную перспективу свидетельствуют о существовании тенденций к усилению напряженности, расширению очагов нестабильности в стремлении отдельных государств изменить существующий миропорядок. [4]

Особенность современной ситуации состоит в том, что для обеспечения собственной безопасности Республики Казахстан важно участвовать в системах коллективной безопасности куда можно отнести:

- основы военного строительства, подготовки органов военного управления (штабов), войск и военных кадров;
- сближение и унификация основных положений законодательных актов государств-участников в области обороны и безопасности;
- расширение международно-правовой базы сотрудничества на двусторонней и многосторонней основе;
- достижение межгосударственных договоренностей по совместному использованию элементов военной инфраструктуры, воздушного и водного пространства в интересах коллективной безопасности в формате Организация Договора о коллективной безопасности (ОДКБ).

В рамках Организации постепенно нарабатывается опыт и получает практическое воплощение союзническая деятельность, направленная на выработку коллективных (единых или скоординированных) подходов к стоящим перед государствами-членами проблемам в области внешней политики или военного строительства.

В свою очередь Республика Казахстан заинтересована, чтобы ОДКБ была эффективной организацией и входила в общую архитектуру международной безопасности. При этом для нашего государства особый интерес представляет деятельность этой организации в Центрально-Азиатском регионе.

Так, на сессии Совета коллективной безопасности в Астане (2004 г.) главами государств-членами ОДКБ был принят документ об отношениях с НАТО, инициатором которого выступила Республика Казахстан и предложила организационно использовать один из форматов, существующих в программе НАТО «Партнерство ради мира», подразумевающий консультации, которых участвуют все страны-члены НАТО. Такое взаимодействие будет отвечать интересам безопасности в нашем регионе.

Сотрудничество государств-членов ОДКБ в военной области предполагает:

- координацию и оказание взаимопомощи в вопросах строительства, реформирования и развития национальных вооруженных сил государств-участников;

- проведение совместных мероприятий оперативной и боевой подготовки вооруженных сил, других войск и воинских формирований;

- разработку и согласование программ подготовки различных видов и родов войск национальных вооруженных сил к решению совместных задач в различных условиях;

- согласование вопросов оперативного оборудования территорий, создание и совершенствование военной инфраструктуры регионов в интересах коллективной обороны;

- выработку единых подходов к нормам создания и содержания запасов материальных средств. [5]

Приступивший к работе с 1 января 2004 года Объединенный штаб ОДКБ позволил более качественно организовать работу по дальнейшему развитию военного сотрудничества: реализации Планов основных мероприятий по формированию системы коллективной безопасности и разработки замысла развития военной составляющей ОДКБ на длительную перспективу.

Кроме того, в соответствии с Решением Совета коллективной безопасности ОДКБ от 4 февраля 2009 года созданы Коллективные силы оперативного реагирования (КСОР) ОДКБ.

КСОР предназначен для оперативного реагирования на вызовы и угрозы безопасности государств-членов ОДКБ. При этом основными задачами КСОР являются участие в предотвращении и отражении вооруженного нападения, в том числе агрессии, локализации вооруженных конфликтов, участие в мероприятиях по борьбе с международным терроризмом, незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, оружия и боеприпасов, другими видами транснациональной организованной преступности, усиления войск прикрытия государственных границ и охраны



государственных и военных объектов сторон, участие в ликвидации чрезвычайных ситуаций и оказания чрезвычайной гуманитарной помощи.

К важнейшим принципам коллективной безопасности можно отнести:

- неделимость безопасности;
- равную ответственность за ее обеспечение;
- соблюдение территориальной целостности суверенитета;
- учет интересов друг друга;
- принятие решений на основе консенсуса;
- коллективность обороны на региональной основе;
- соответствие состава сил и средств масштабам военной утраты.

Резюмируя, информацию об участии нашего государства в Организации ДКБ следует отметить, что любой период формирования коллективной системы безопасности представляет выработку согласованных подходов государств-членов политических блоков к ключевым международным проблемам, постоянную координацию событий по основным вопросам безопасности и проблемам стратегической стабильности в мире и конкретных регионах.

Основными задачами в области обеспечения коллективной безопасности являются:

- строительство и развитие национальных вооруженных сил;
- восстановление и развитие кооперации по разработке и производству оружия и боевой техники;
- расширение правовой базы военного сотрудничества;
- формирование действенной системы коллективной безопасности.

Республика Казахстан уважает принципы и нормы международного права, проводит политику сотрудничества и добрососедских отношений между государствами, их равенства и невмешательства во внутренние дела друг друга, мирного разрешения международных споров.

*Таким образом,* на современном этапе развития международного сообщества для обеспечения военной безопасности страны, предотвращения войн, урегулирования вооруженных конфликтов все большее значение приобретают невоенные меры. Вместе с тем, поддержание военной мощи государства, строительство и развитие военной организации государства, соответствующей потенциальным и реальным опасностям и угрозам, экономическому состоянию страны, наряду с формированием и развитием систем коллективной безопасности, являются основными направлениями обеспечения военной безопасности Республики Казахстан.

### Список литературы:

1. Закон Республики Казахстан «О национальной безопасности Республики Казахстан» от 6 января 2012 г. №527-IV (с изменениями и дополнениями по состоянию на 26.02.2023 года).

2. Общая теория национальной безопасности: Учебник. / Под общ. Ред. Прохожева А.А. – Москва: РАГС, 2002.
3. Политико-военные аспекты национальной безопасности России. – Москва: КомКнига, 2006 г.
4. Военная доктрина Республики Казахстан, утвержденная Указом Президента Республики Казахстан № 1045 от 12 сентября 2022 г.
5. Военная безопасность: Учебное пособие/ М.Ш. Ибраев, Н.К. Кожабеков, Е.А. Кумарбеков. – Астана, 2013г.

\*\*\*\*\*

## **К ВОПРОСУ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ БОЕВОЙ (ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ) ПОДГОТОВКИ ЛИЧНОГО СОСТАВА НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ**

**Белоусова Н.А**

*магистр, преподаватель кафедры Общеобразовательных дисциплин Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, майор, г. Петропавловск, E-mail: [ladynatali@inbox.ru](mailto:ladynatali@inbox.ru)*

*Аннотация. Статья посвящена обоснованию повышения эффективности обучения личного состава Национальной гвардии в рамках контекстного подхода. Конечным результатом профессионального воспитания личного состава Национальной гвардии стала его морально-психологическая готовность к выполнению служебно-боевых задач.*

*Ключевые слова: военнослужащий, Национальная гвардия, профессиональное воспитание, морально-психологическая готовность.*

Создание высокопрофессиональной армии – единственная возможность обеспечить надежную защиту государства перед угрозами безопасности. Всесторонняя подготовка военнослужащих включает в себя профессиональную, правовую, физическую и специальную. Современные условия и международная обстановка требуют от Национальной гвардии высокого уровня готовности к выполнению служебно-боевых задач на уровне профессионального мастерства. Высокий уровень профессионального мастерства достигается, прежде всего, в результате организованного и целенаправленного процесса обучения и воспитания, а именно в процессе организации боевой (профессиональной) подготовки [1].

Как показывают данные научных исследований [2], можно выделить три группы факторов, одинаково влияющих на становление военнослужащих:

1. служебно-профессиональные;
2. средовые;
3. личностные.

Решение основных задач становления военнослужащего должно осуществляться в процессе организации занятий по боевой (профессиональной) подготовке. При формировании плана таких занятий, в первую очередь необходимо помнить о тех результатах, которые мы ожидаем получить от них. В первую очередь – формирование у личного состава Национальной гвардии мотивации к профессиональному совершенствованию, выявлять и развивать профессионально значимые личные качества каждого военнослужащего. Военнослужащие должны уметь решать, как стандартные, так и нестандартные профессиональные задачи, то есть важно научить их анализировать процесс профессиональной подготовки и самостоятельно осуществлять рефлексию своего профессионального развития.

При формировании программы профессиональной подготовки военнослужащих Национальной гвардии мы предлагаем исходить из концепции контекстного подхода к процессу обучения. Его разрабатывали А.А. Вербицкий, В.Г. Калашников, В.В. Сериков, полагая, что «категориальная база контекстного подхода связана с идеей целенаправленности образовательного процесса на деятельностное освоение содержания образования как инструментария профессиональной деятельности и элементов профессиональной культуры» [3, с. 81]. Кроме того, «контекстный подход обеспечивает формирование профессионально-развитой мобильной личности, способной адаптироваться к изменяющимся условиям труда и владеющей индивидуальным стилем выполнения профессиональных задач, что обусловлено максимальным использованием в учебном процессе методов контекстного формата обучения, характеризующихся мыслительной активностью обучающихся» [4, с. 49]. А также «в контекстном обучении основной содержательной единицей является не информационный блок, а проблемная ситуация, обладающая предметной и социальной составляющими» [5, с. 58].

Исходя из контекстно-ориентированного подхода к организации боевой (профессиональной) подготовки, формирование морально-психологической готовности личного состава происходит в результате освоения дисциплин боевой (профессиональной) подготовки с использованием в процессе обучения контекстно-ориентированных задач. К таким дисциплинам относятся: тактика служебно-боевого применения, огневая подготовка, физическая подготовка, государственно-правовая подготовка.

Условно, процесс профессионального становления военнослужащего Национальной гвардии в ходе освоения основных дисциплин боевой (профессиональной) подготовки, может быть разделен на несколько этапов.

Первый этап условно назовем «начальная подготовка». На этом этапе необходимо осуществить входной контроль, для того, чтобы знать от каких начальных данных будем иметь конечный результат. Форма проведения занятий – индивидуальные групповые тренировки, а также самостоятельная подготовка по заранее составленному плану.

Второй этап – «базовая подготовка». Основными формами проведения занятий на данном этапе выступают: демонстрационные занятия, инструкторско-методические занятия, тактико-строевые занятия, контекстно-ориентированные учебные ситуации. Важно на этом этапе подковки максимально включать элементы практической военно-профессиональной деятельности. Особое внимание следует уделить сочетанию теории и практики, переходу от осмысления к действию и наоборот. Так происходит формирование необходимой морально-психологической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Третий этап – «комплексные занятия в составе подразделений». Занятия проходят в составе войсковых нарядов, либо при выполнении элементов боевого порядка, где обязательно проведение итогового контроля. Этот этап выявляет уровень строевой выучки, слаженности подразделения, оценивает знания по ТСБП, ГПП, уровень физической подготовки и т.д.

Оценивание результатов обучения должно производиться различными способами: педагогической диагностикой, тестами, анкетированием, решением практических и теоретических задач и др.

Важными составляющими предлагаемой концепции контекстного подхода к организации боевой (профессиональной) подготовки являются критерии уровня готовности к профессиональной деятельности. Их степень и начальные значения должны быть определены на начальном этапе. Важность проведенной диагностики и ее показатели – первоочередная. Некоторые данные могут говорить о невозможности осуществления военным определенно вида работ, либо о профессиональной непригодности.

При начальной диагностике выявляют показатели по следующим критериям:

Мотивационный критерий говорит об уровне познавательного и профессионального интереса военнослужащих Национальной гвардии. От него будет зависеть их активность в рамках проводимых занятий, личная вовлеченность в процесс подготовки, отдача от тренировок и т.д.

Эмоционально-волевой критерий указывает на уровень эмоциональной устойчивости к стрессу, продолжительным и увеличенным нагрузкам. Готов ли военнослужащий рисковать жизнью, обладает ли достаточной уверенностью в собственных силах, ответственен ли за свои поступки, самостоятелен, умеет ли работать в команде, инициативен, настойчив и т.д.

Когнитивно-деятельностный критерий определяет уровень способности к овладению знаниями, либо определяет уровень уже имеющихся умений и навыков, а также способности их применения в реальных условиях боевой обстановки и профессиональной деятельности.

Рефлексивный критерий проявляется в способности дать адекватную оценку своим действиям, знаниям, и своей личности в целом.

Все эти критерии крайне важны при определении уровня профессиональной подготовки военнослужащего. По завершению курса обучения, данные критерии должны быть подвергнуты новой оценке.

Применение контекстно-ориентированного подхода к профессиональной подготовке военнослужащих Национальной гвардии, на наш взгляд, будет способствовать совершенствованию морально-психологической готовности личного состава к выполнению служебно-боевых задач и в целом, профессиональному росту.

### Список литературы

1. Новиков И. Н. Теоретические основы профессионального воспитания личного состава Росгвардии // Сибирский педагогический журнал. 2021. № 4. С. 55–67. DOI: 10.15293/1813-4718.2104.06
2. Новиков И. Н. Факторы воспитания личного состава подразделений Росгвардии // Вектор науки Тольят. гос. ун-та. Сер. : Педагогика, психология. 2021. № 2 (45). С. 15–20.
3. Вербицкий А. А., Бакшаева Н. А. Развитие мотивации студентов в контекстном обучении : моногр. М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 1999. 200 с.
4. Вербицкий А. А. Педагогическая технология в контекстном обучении // Вестн. Моск. гос. гуманитар. ун-та им. М. А. Шолохова. Педагогика и психология. 2009. № 3. С. 48–54.
5. Вербицкий А. А. Групповое взаимодействие студентов в контекстном обучении // Проблемы психологии образования. 1994. № 3. С. 58–74.

*Андатпа. Мақала контекстік тәсіл шеңберінде Ұлттық ұланның жеке жеке құрамын оқытудың тиімділігін арттыруды негіздеуге арналған. Ұлттық ұланның жеке құрамын кәсіби тәрбиелеудің түпкі нәтижесі оның қызметтік-жауынгерлік міндеттерді орындауға моральдық-психологиялық дайындығы болды.*

*Түйінді сөздер: әскери қызметші, Ұлттық ұлан, кәсіптік, Ұлттық ұлан, кәсіптік тәрбие, моральдық-психологиялық дайындық.*

\*\*\*\*\*

## **ӘСКЕРИ ЖҮРГІЗУШІНІҢ ТАУЛЫ ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ ЖАЛПЫ ЖҰМЫС ҚАБІЛЕТІН ЖАҚСARTУҒА БАҒЫТТАЛҒАН ДЕНЕ АРНАЙЫ ЖАТТЫҒУЛАРЫН БАҒАЛАУ**

## **ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВОЕННЫХ ВОДИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ГОРНОЙ МЕСТНОСТИ**

## **Мульдинова Э.С.**

*старший преподаватель кафедры физической культуры Северо-Казахстанский университет имени М. Козыбаева, магистр*

*Аннотация. В статье изложены основные положения по повышению работоспособности водителей автомобильных частей и подразделений Национальной гвардии в условиях высокогорной местности средствами физической подготовки. Предложены конкретные физические упражнения для формирования специальных качеств водителей, направленных на повышение их работоспособности для подготовки к выполнению служебных задач в условиях высокогорной местности.*

*Ключевые слова: физическая подготовленность, физические упражнения, физические и специальные качества военных водителей, ловкость, сила, выносливость, координация движений, внимание и быстрота действий, устойчивость к укачиванию.*

*Аннотация: мақалада биік таулы аймақтардағы Ұлттық ұланның автомобиль бөлімдері мен бөлімшелері жүргізушілерінің дене шынықтыру жаттығулары арқылы тиімділігін арттырудың негізгі ережелері көрсетілген. Жүргізушілердің биік таулы аймақтарда қызметтік тапсырмаларды орындауға дайындық жұмыстарын жақсартуға бағытталған ерекше қасиеттерін қалыптастыру үшін арнайы дене жаттығулары ұсынылады.*

*Түйін сөздер: дене дайындығы, дене жаттығулары, әскери жүргізушілердің дене және арнайы қасиеттері, ептілік, күш, төзімділік, қозғалыстарды үйлестіру, зейін және әрекет жылдамдығы, қозғалыс ауруына төзімділік.*

## **Кіріспе**

Қазіргі заманғы ұрыс қимылдарын сәтті өткізу көбінесе жедел және тыл жағдайының жиі және күрт өзгеруі жағдайында әскерлерге материалдық-техникалық базаны заманауи және толық жеткізуге және көлік коммуникациялары бойынша қарсыластың жоғары дәлдіктегі қарумен белсенді әсер етуіне байланысты. Бұл мәселені шешуде автомобиль бөлімшелері мен бөлімшелері шешуші рөл атқарады. Тіршілікке қабілеттілігі мен маневрлік қабілеті жоғары, жолдардың нашар дамыған желісі жағдайында автомобиль көлігі тек әскери ғана емес, сонымен қатар пайдалану деңгейіндегі негізгі көлік түрі болып табылады [1, 9].

Таулы аймақтарда әскери қызметкерлер, әсіресе әскери жүргізушілер биік таулы аймақтардың климаттық жағдайларының ерекше әсерлеріне байланысты үлкен физикалық және жүйке-психикалық күйзелісті бастан кешіреді. Бұл жағдайлар жер бедерінің биіктігімен, климатымен және басқа да бірқатар биік тау факторларының ерекшеліктерімен анықталады.

Биіктікке көтерілген кезде газдардың пайызы өзгермейді, бірақ парциалды қысымның мәні айтарлықтай төмендейді [2, 3]. Сонымен қатар, тау климатының барлық қолайсыз факторларының ішінде адам ағзасына атмосфералық ауадағы оттегінің парциалды қысымының төмендеуі маңызды әсер етеді. Бұл қандағы оттегі мөлшерінің төмендеуіне (гипокемия) және соның салдарынан тіндердің оттегі ашығуына (гипоксия) әкеледі.

### Негізгі ережелер

Әскери жүргізуші кез келген жауынгерлік құрама жағдайында көлікті кәсіби түрде иеленуі керек. Бірліктер, соның ішінде таулы аймақтар. Бұл ретте ол кедергілер мен кедергілерді, жер бедерінің жетуі қиын жерлерін шебер еңсеруі, қарсыластың диверсиялық топтарының ықтимал шабуылы, буксирлер және байланыс желілерін миналау жағдайында қозғалыстың ең оңтайлы режимдері мен бағыттарын таңдауы керек. Жүргізушілердің қызметі автомобиль техникасының мақсаты бойынша пайдалануға тұрақты дайындығын қамтамасыз етумен тікелей байланысты. Жүргізушілердің жұмыс тиімділігін арттыру міндеті жоғары дене дайындығының арқасында биік таулы жерлерде жауынгерлік дайындық тапсырмаларын орындау кезінде әскери техниканың әртүрлі үлгілерінің мүмкіндіктерін толық іске асыруға мүмкіндік беру болып табылады.

Дене шынықтыру процесінде жүргізушілердің дене қасиеттері қалыптасады, денсаулығы нығаяды, әскери-қолданбалы қозғалыс дағдылары мен дағдылары қалыптасады. Бұған дене жаттығулары, сонымен қатар гигиеналық факторлар мен табиғаттың емдік күштерін пайдалану арқылы қол жеткізіледі.

Жалпы дене шынықтыру жаттығуларынан айырмашылығы, арнайы дайындықтың тар, нақтырақ мақсаттары мен міндеттері бар. Арнайы дене шынықтыру жаттығуларының негізгі мақсаты – жүргізушілердің даму деңгейі олардың іс-әрекетінің тиімділігін анықтайтын қозғалыс дағдыларын дамыту. Әскери көліктердің жүргізушілері үшін кәсіби маңызды ерекше қасиеттер: дәлдік, қозғалыстарды үйлестіру және ептілік; зейін және реакция жылдамдығы; көз, қабылдау дәлдігі және уақытты сезіну; күш пен төзімділік; қозғалыс ауруына төзімділік [4, 7].

Көмегімен көлік жүргізушілерінің ерекше сапаларын жетілдіру міндеттері шешілетін дене шынықтырудың негізгі құралы кәсіби іс-әрекеттің сипатына барынша сәйкес келетін дене жаттығулары болып табылады, бұл жағдайда жоғары дәрежелі жағдайларды ескере отырып, таулы жер [8].

**Ұқыптылықты, қимылдарды үйлестіруді, ептілікті** дамыту үшін Жүргізушілер үшін дененің кеңістікте бекітілуімен, қозғалыс әрекеттерінің белгілі бір тізбегімен, олардың бағыты, амплитудасы және қолданылатын күш-жігері бойынша пропорционалдылығымен ерекшеленетін дене жаттығуларының маңызы зор. Бұл жаттығуларды дененің барлық бөліктері әртүрлі бағытта, әртүрлі амплитудалары мен бұлшықеттердің жиырылуының күштілігімен орындау маңызды.

Мұндай жаттығуларға бірқатар гимнастикалық және атлетикалық жаттығулар жатады, мысалы, №1 және №2 еден жаттығуларының жинағы, аттың (ешкінің) үстінен ұзындығы бойынша секіру, алға және артқа сальто, бүйірге бұрылу және т.б.

Зейін *мен реакция жылдамдығын* дамытуға бағытталған дене жаттығуларын таңдағанда, тосын және жаңалық элементтерінің жақсы жаттығу әсері бар екенін ескеру қажет. Сондықтан дене жаттығуларын орындау кезінде күтпеген командалар мен сигналдар бойынша қозғалыстарды орындауға көбірек көңіл бөлініп, жаттығу элементтерінің жаңа комбинацияларын кеңінен қолдану керек. Мәселен, мысалы, жүру және жүгіру жаттығулары кезінде кенеттен әртүрлі позаларды, бастапқы позицияларды қабылдау ұсынылады. Бастау сигналдарын мүмкіндігінше әртараптандыру керек. Сіз жылдамдықты арттыруға, қозғалыс бағытын, қозғалыс әдістерін, жиілігін, қарқынын және ырғағын өзгертуге болады. Қозғалыс сипатының өзгеруі туралы сигналдар кенеттен болуы керек. Сондай-ақ үдеуден кейін жылдамдатып, еркін жүгіру, сонымен қатар орнында жүгіру, еліктеу жүгіру, бір және екі аяқпен секіру арқылы қозғалу, сальто, еңкейу, иілу, өрмелеу, әртүрлі табиғи және жасанды кедергілерді жену ұсынылады. Доппен жаттығулар да зейін мен реакция жылдамдығының дамуына ықпал етеді. Лақтыру, допты қағып алу, оны әр түрлі тәсілдермен дриблингті орында отырып, назарды басқа заттарға бөлу және аудару және т.б.

Дамытуға бағытталған дене тәрбиесінің ерекшеліктері *көз және уақыт сезімі* Дене жаттығулары, ойындар мен эстафеталар кезінде кеңістікті бағдарлауды және уақыт сезімін дамыту үшін жүргізушілерді қозғалыс әрекеттерінде статикалық және динамикалық көзді қолдануға, қашықтық пен аралықтарды бағалауға ынталандыратын жағдайларды қамтамасыз ету маңызды талап болуы керек.

Жаттығулардың сипаты жүргізушілерге кеңістіктегі әртүрлі заттардың өзара орналасуын қабылдауға және талдауға, объектілердің қашықтығын бағалауға мүмкіндік беретіндей болуы керек. Олар сондай-ақ қозғалыстарды орындау кезінде бұлшықеттердің кернеуін сезініп, өлшеуі керек, дененің және оның бөліктерінің бір-біріне қатысты жағдайын ескеруі керек, орындалатын қозғалыс әрекеттері арасындағы уақыт аралықтары немесе өзгеру сәттері туралы түсінік алуы керек. қозғалыстардың формалары. Сонымен қатар, таулы жағдайларда көлік жүргізу кезінде жүргізушілер орындауы керек кәсіби әрекеттерге әртүрлі жаттығулар мен олардың табиғатта жақындауына ұмтылу керек.

Жүргізушілер қызметтік іс-әрекеттер процесінде, әсіресе ұзақ жүрістерді жасағанда, сондай-ақ биік тауларда қиын жол жағдайында көлік құралдарын пайдалану кезінде айтарлықтай физикалық күш салуды бастан кешіреді [1]. Ол жеткілікті күшті, төзімділікті және қоршаған орта факторларына бейімделуді талап етеді.

Дамытуға бағытталған дене жаттығуларына *күш пен төзімділік*, күш пен төзімділікті дамытуға байланысты негізгі гимнастикалық және жеңіл



атлетикалық жаттығуларды қамтиды (шығырда, тегіс емес сырықтарда, шәйнекпен, жеңіл атлетикалық кросспен, шаңғымен жүгіру және т.б. күш жаттығулары).

Төзімділікті дамыту үшін шаршау пайда болғанша бірнеше рет қайталанатын айтарлықтай физикалық күш салуды қажет ететін жаттығулар қолданылады. Жүргізушілердің таулы аймақтарда көлікті жүргізу кезінде қызметтік іс-әрекет жағдайына бейімделу тәсілдерінің бірі ретінде дене күші мен төзімділікті дамытуға бағытталған дене шынықтыру жаттығуларын қарастыруға болады. Бұл, өз кезегінде, шаршауға төзімділікті, демек, жүргізуші әрекеттерінің өнімділігін, сенімділігін және тиімділігін арттыруы керек.

**Қозғалыс ауруына төзімділікті** арттыруға бағытталған дене шынықтыру жаттығуларының ерекшеліктері: дене жаттығуларының жаттығу әсері бірнеше рет қайталау және жаттығуларды арнайы жаттығулармен жоғары қанықтыру жағдайында тиімдірек болады. Сондықтан қозғалыстар мен әрекеттер 10-20 немесе одан да көп реттік үлкен серияларда орындалуы керек. Жаттығуларды бөлімшенің барлық құрамы бір уақытта орындаған кезде сабақтардың жоғары тығыздығына фронтальды жаттығулар арқылы қол жеткізіледі [3]. Жүктеменің тығыздығын арттыру үшін жаттығу процесінде секіруді, секіруді, жүруді және жүгіруді кеңінен қолданған жөн.

Биік таулы жерлерде жұмыс істеу кезінде тиімділігін арттыруға және сақтауға бағытталған автомобиль агрегаттары жүргізушілерінің дене шынықтыру дайындығы қолданбалылық, күрделілік, жүйелілік, оңтайлылық және ерекшелік сияқты принциптерде құрылуы және жүзеге асырылуы керек [5, б].

Қолдану принципі дене шынықтыру даярлығының негізгі мақсатын білдіреді және әскери қызметшілердің қазіргі ұрыс кезіндегі тиімді іс-әрекеттері үшін практикалық маңызы бар сол қасиеттерді, дағдыларды, дағдылар мен қасиеттерді дамыту мен жетілдіруге басымдық беруді талап етеді. Бұдан шығатыны, дене шынықтырудың белгілі бір мәселесін шешуге қолайлы құралдарды, әдістерді және формаларды таңдаған кезде олардың практикалық маңызы зорларына артықшылық беру керек. Біздің жағдайда әңгіме жүргізушілердің таулы аймақтардағы іс-қимылдарға әскери-кәсіби дайындығы туралы болып отыр.

Жүргізушілердің дене шынықтыру жүйесінде қолданбалылық принципі ерекше маңызды физикалық және ерекше қасиеттерді жетілдіруге бағытталу арқылы жүзеге асырылады; дененің сол функционалдық жүйелерінің белсенділігін және жауынгерлік дайындық тапсырмаларын орындау кезінде кәсіби міндеттерді орындауда табысқа жетуді қамтамасыз ететін антропометриялық көрсеткіштерді жетілдіру.

Күрделілік принципі жүргізушілерді физикалық жетілдірудің барлық формаларының өзара байланысында көрінеді. Дене шынықтыру жаттығуларының барлық түрлерінің өзара байланысы арнайы әзірленген дене жаттығуларының кешенінде қарастырылған жаттығулардың дамуын жеделдетуге, жүргізушілердің жұмыс көрсеткіштерін қажетті деңгейде

арттыруды және ұстап тұруды қамтамасыз етуге мүмкіндік береді. Тәжірибеде дене шынықтыру жаттығуларының барлық түрлері олардың әрқайсысының өзіне тән ерекшеліктерін ескере отырып және талдай отырып, жаттығулармен байланысты.

Жүйелі дене шынықтыру принципі көрінеді:

біріншіден, жүргізушілердің дене жаттығуларын орындау, сондай-ақ түрлі спорттық іс-шараларды өткізу жүйелілігінде;

екіншіден, оның дене дайындығын арттыру заңдылықтарын ескере отырып, жүргізушілердің жүргізуші ұжымына әдістемелік ықпал етудің белгілі бірізділігінде;

үшіншіден, жүргізушілерді физикалық жетілдіруді басқару бойынша бөлімше командирлерінің әрекеттерінің жүйелілігі мен реттілігінде.

Дене шынықтыру процесінде оңтайлылық принципі әртүрлі дене жаттығуларының қажетті санын нақты анықтау, дене жаттығуларын ұтымды мөлшерлеу, нақты дене және арнайы сапалардың, сондай-ақ көлік жүргізушілерінің қозғалыс дағдыларын дамытудың белгілі бір деңгейіне жету арқылы жүзеге асырылады. Дене шынықтыру жаттығуларын оңтайлы мөлшерлеудің негізінде дене жаттығуларының сауықтыру бағытын сөзсіз сақтай отырып, көлік жүргізушілерінің дене дайындығына дене шынықтырудың барлық түрлерінің дұрыс жаттығу әсерін қамтамасыз ету қажет. Тым аз жүктеме физикалық дамуға ықпал етпейді, ал шамадан тыс жүктеме олардың денесінің функционалдық жағдайын айтарлықтай нашарлатады, тіпті белгілі бір жағымсыз өзгерістерге әкелуі мүмкін [7].

Жүргізушілердің дене шынықтыру дайындығының ерекшелігі әскери техниканың штаттық құрылымы мен мақсатын, жеке құрамның нақты физикалық жай-күйін, оқу-материалдық базаны, биік таулы аймақтардың географиялық және климаттық жағдайларын және қондырғының күнделікті жұмыс тәртібі. Дене шынықтыру даярлығының ерекшелігі сабақтар мен оқу-жаттығу кезінде әскери қызметші-жүргізушілердің жеке дене және психикалық ерекшеліктерін зерделеуді және ескеруді көздейді.

Жоғарыда айтылған қағидаттарды ескере отырып, биік таулы жерлерде жұмыс істеуге арналған автомобиль агрегаттары жүргізушілерінің дене дайындығына жауапты лауазымды тұлғалардың жұмысы құрылуы керек.

### **Қорытынды**

Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде келтірілген ғылыми зерттеулердің нәтижелерін талдау таулы жер жағдайлары әскери жүргізушілердің физиологиялық қасиеттеріне айтарлықтай әсер ететінін көрсетті. Демек, дене шынықтыру - автомобиль бөлімшелерінің жүргізуші құрамының тиімділігін, демек, олардың әскери кәсіби дайындығын арттырудың маңызды құралы. Оның рөлі, ең алдымен, жүргізушілердің физикалық және психикалық көрсеткіштерін сақтау мен қолдауда және оларды қарқынды жауынгерлік дайындықтан кейін бастапқы деңгейге тезірек қалпына келтіруде көрінеді.

Сонымен қатар, дене шынықтыру жаттығулары барысында көлік жүргізушілерінің дене қасиеттері дамиды, денсаулығы жақсарады, әскери-қолданбалы қозғалыс дағдылары мен дағдылары игеріледі, жалпы алғанда дене дайындығы артады, бұл көлік құралының ерекше қасиеттерін қалыптастыруға негіз болады, жүргізушілер және олардың тиімділігін арттыру.

### Әдебиет

1. Ауған соғысы. Жауынгерлік операциялар / Валентин Рунов . - М.: Баспагер: Яуза Эксмо , 2009. - 320 б.
2. Тау жаттығулары: Оқу құралы / Ред. ред. ОН. Ариткулова . - Санкт-Петербург: МО РФ, 2014. - 259 б.
3. Дергунов А.В., Дергунов А.А. Гипоксия. тау патологиясы. – Петербург, 2002. – С.123-177.
4. Загорский Б.И. Автокөлік жүргізушілерінің кәсіби-қолданбалы дене дайындығы. – Л.: ВИФК, 1991. – 62 б.
5. Кузнецов И.А., Ашкинази С.М., Дмитриев Г.Г. және т.б.. Ерекше жағдайдағы әрекеттерге арналған арнайы бөлімшелердің дене дайындығы.: Монография, 1-бөлім. - Санкт-Петербург . : ВИФК., 2003. - 165 б.
6. Кузнецов И.А. Мотоатқыштар бөлімшелерінің әртүрлі климаттық жағдайлардағы әрекеттерге дене дайындығын ұйымдастыру және әдістемесі. Оқу құралы. - Санкт-Петербург: ВИФК, 2012. - 112 б.
7. Миронов В.В. және басқа да әскерлердің дене дайындығының теориясы мен ұйымдастыру. Оқулық. – Петербург: ВИФК, 2006. – 594 б.
8. Пашута В.Л., Жидченко С.В. Тау дайындығы шекарашылардың жедел-қызметтік (қызметтік-жауынгерлік) міндеттерді орындаудағы жауынгерлік әзірлігін қамтамасыз етудің маңызды факторы ретінде // Құқық қорғау органдарының дене және арнайы даярлығының өзекті мәселелері. – Ғылыми рецензияланған журнал. № 3/7. – 2010 ж., 71 б. – 75.
9. Соколов С.Л. Таулы және шөлді аймақтардағы ұрыс қимылдары тәжірибесі. - Ақпарат жинау. – М.: Әскери баспа, 1981. – 41 б.

\*\*\*\*\*

## ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕ ӘСКЕРИ-ПАТРИОТТЫҚ ТӘРБИЕ БЕРУ

### Хворых В.Н.

*методист по начальной военной и технологической подготовке КГУ «Региональный учебно-методический центр физической культуры, спорта и НВП» КГУ «Управление образования акимата Северо-Казахстанской области»*

### Горохов А.С.

*магистр, ст. преподаватель кафедры теория и методика физического*

*и военного воспитания Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск. E-mail: [gorohovaleksey@mail.ru](mailto:gorohovaleksey@mail.ru)*

### **Реутова В.Н.**

*тудент группы ФКНВП-22, кафедры теория и методика физического и военного воспитания Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск. E-mail: [reutova.valentina@bk.ru](mailto:reutova.valentina@bk.ru)*

*Аннотация. Бұл мақалада әскери-патриоттық тәрбие жалпы білім беретін мектептегі патриоттық жұмыстың ажырамас бөлігі ретінде қарастырылады. Әскери-патриоттық тәрбие бойынша негізгі бағыттар, патриоттық жұмысты ұйымдастыруға және жүргізуге байланысты негізгі міндеттерді шешу жолдары. Жалпы білім беретін мектепте әскери-патриоттық тәрбие мен оқу-тәрбие процесін жүргізу үшін бастапқы әскери және технологиялық даярлық кабинетінің маңыздылығы.*

*Түйінді сөздер: жалпы білім беретін мектеп, әскери-патриоттық тәрбие, Бастапқы әскери және технологиялық дайындық.*

Қазақстан Республикасында мақсатты түрде жүргізіліп жатқан өзгерістер қазіргі қоғамның рухани тұлғасын барынша елеулі түрде өзгертті, әлеуметтік бағдарланған бастама мен таза тұлғалық бағдарлану арасындағы қайшылықты шиеленістірді. Осыған байланысты біздің өмірімізбен бірге жүретін әлеуметтік катаклизмдер жағдайында негізделген және тұрақты құндылықтарға деген қызығушылық айтарлықтай өсті, олардың арасында өз еліне деген идеялық сүйіспеншілік пен оның игілігі үшін қызмет ерекше орын алады.

Оқушыларды қазақстандық патриотизмге тәрбиелеу проблемасының өзектілігі мән-жайлардың тұтас тізбесімен айқындалады.

Патриотизм теориясы мен оны енгізу практикасына идеологияландыру мәселелерін еңсеру, бұрын жинақталған оң тәжірибені сақтау және қолдану қажет болған жағдайда, қоғамдық ойдың алдында өткір міндет тұр.

Бүгінгі таңда қоғам өмірі жаңа ұрпақты тәрбиелеу мен оқыту саласында маңызды міндеттер қояды. Мемлекетке дені сау, батыл, батыл, бастамашыл, тәртіпті, сауатты адамдар қажет, олар оқуға, оның игілігі үшін жұмыс істеуге және қажет болған жағдайда оны қорғауға дайын болады. Қазіргі мектептің жұмысында басты міндеттердің бірі-өскелең ұрпақты тәрбиелеу. Тәрбие процесінің маңызды құрамдас бөлігі-патриоттық сезімдерді қалыптастыру және дамыту. Бұл компоненттің қатысуынсыз шынымен үйлесімді тұлғаны тәрбиелеу туралы айту мүмкін емес.

Осы міндеттерді ескере отырып, жастарды әскери-патриоттық тәрбиелеудің маңыздылығы артады, өйткені ол отанның білікті және мықты қорғаушыларын даярлау ісіне елеулі үлес, ал кейбір жағдайларда шешуші үлес қосуы тиіс.

**Әскери-патриоттық тәрбие патриотизмге тәрбиелеумен тығыз**

байланысты. Әскери-патриоттық тәрбие-бұл екі мақсатты білім беру технологиясы, өйткені ол жас азаматты болашақ Отан қорғаушыға да, бейбіт адамға да қажетті маңызды моральдық-психологиялық қасиеттермен барлық қол жетімді нысандармен қаруландырады. Өйткені, батылдық, мінездің беріктігі, физикалық төзімділік Отан қорғаушыға да, дәрігерге де, инженерге де қажет [1].

Оқушылармен әскери-патриоттық жұмыс-бұл жас ұрпаққа біздің күшіміз бен Қазақстан Республикасының тұрақтылығына деген сенімімізді терең түсінуге уақытпен дәлелденген әдіс. Жалпы білім беретін мектептерде әскери-патриоттық тәрбие бойынша жұмыс негізінен үш жүйе құраушы бағыт бойынша жүргізіледі:

Бағыт. Халық пен Қарулы Күштердің жауынгерлік дәстүрлеріне тәрбиелеу.

Бұл бағыт мынадай іс-шараларды қамтиды:

Ұлы Отан соғысының ардагерлерімен экскурсиялар, муж сабақтары, кездесулер өткізу. Соғыс және еңбек ардагерлерінің алдында концерттермен құттықтау және өнер көрсету.

Атаулы күндерді мерекелеу, көрмелер, викториналар, конкурстар, бейнефильмдерді қарау.

Әскери-патриоттық ән байқауларын, сондай-ақ Ұлы мерекелерге арналған басқа да мерекелік іс-шараларды (концерттерді) өткізу.

II бағыт. Әскери спорттық ойындар.

Біріншіден, бұл әскери-патриоттық тәрбие жүйесінің барлық дерлік компоненттерінің міндеттерін кешенді түрде шешетін "Батыр" және "Сұңқар". Ойындардың практикалық маңыздылығы "мектеп-АРМИЯ" кері байланысының көмегімен айқын байқалады. "Батыр" ойынын өткізу тәжірибесі білім алушылардың әскери-патриоттық және дене тәрбиесінің осы түрінің танымалдығы мен маңыздылығын көрсетті. "Батыр" сынып ұжымын ұйымдастырушылық нығайтуға оң әсер етеді, оқушылардың қоғамдық белсенділігін дамытуға ықпал етеді, болашақ жауынгерге, Отан қорғаушыға қажетті қасиеттерді қалыптастырады.

Әскери-патриоттық тәрбиеде қорғаныс-бұқаралық және спорттық-сауықтыру жұмыстарының айлықтары, әскери-спорттық эстафеталар, әскери-спорттық мерекелер маңызды рөл атқарады.

III бағыт. Мектеп пен әскери ұжымдардың өзара байланысы. Осы бағыт бойынша жұмыс әскери - қолданбалы үйірмелер мен секцияларға басшылық ету, әскери-далалық жиындарды, әскери қызметшілермен кездесулерді бірлесіп ұйымдастыру арқылы жүзеге асырылады. Бұл бағыттар әскери-патриоттық тәрбие кешендері болып табылады [2].

Әскери-патриоттық тәрбие бойынша оқушылармен сыныптан тыс және мектептен тыс жұмыстар маңызды рөл атқарады, біз сабақ бүкіл оқу процесінің басында тұр деп санаймыз. Әрбір жалпы білім беретін пән объективті түрде үлкен патриоттық әлеуетке ие.

"Бастапқы әскери және технологиялық дайындық" пәні студенттердің

әскерге шақыруға дейінгі дайындық бойынша бұрыннан бар білімдерін бекітуге, оларды жаңа біліммен толықтыра отырып, жүйеге келтіруге, сабақтарда алған білімдері мен іскерліктерін практикада қолдануға үйретуге, басқаша айтқанда, әскери - қолданбалы сипаттағы іскерліктер мен дағдыларды қалыптастыруға арналған.

Бастапқы әскери және технологиялық дайындық бойынша сабақтар оқушыларды әскери-патриоттық тәрбиелеу жүйесіндегі ерекше буын болып табылады, өйткені олар басқа пәндерден айырмашылығы мектеп оқушыларының барлық контингентін қамтымайды. Сонымен қатар, алғашқы әскери және технологиялық дайындық бағдарламасы тек әскери дайындықты ғана емес, сонымен бірге психологиялық дайындықты да қамтиды. Сабақтар тәрбиелік және тәрбиелік, дамытушылық сипатқа ие. Оқу-тәрбие процесінің мақсаттарын неғұрлым толық іске асыруды қамтамасыз ету үшін бастапқы әскери және технологиялық даярлықтың жақсы жабдықталған кабинетінің болуы қажет.

Бастапқы әскери және технологиялық даярлық кабинеті жалпы білім беретін мектептегі әскери-патриоттық жұмыстың тәрбие орталығы болып табылады. Жалпы білім беретін мектепте әскери-патриоттық жұмыстың осындай тәрбие орталығының болуы барлық жүргізіліп жатқан жұмыстарға жүйелілік беруге, оң дәстүрлерді бекітуге ықпал етеді.

Бастапқы әскери және технологиялық даярлық кабинетінің базасында:

Әскери-патриоттық бағыттағы материалдар бойынша тарих, әдебиет, сондай-ақ басқа да пәндер сабақтары. Бұл сабақтарда және сабақтан тыс уақытта әскери-патриоттық тәрбиенің тығыз байланысына ықпал етеді. Оқушыларды жауынгерлік дәстүрлерге тәрбиелеу бойынша барлық жұмысты үйлестіру жүзеге асырылады [3].

Жалпы білім беретін мектепте құрылған әскери-патриоттық тәрбиенің бұл жүйесі білім алушыларды Отанды қорғауға даярлау процесін басқаруға көмектеседі, жүргізіліп жатқан барлық жұмыстарға жүйелілік, жүйелілік пен мақсаттылық береді, оқушылардың әскери-патриоттық қызметін ұйымдастыру мен дамытуда сабақтастықты қамтамасыз етеді. Патриоттық тәрбие мәселесінің күрделілігін түсіне отырып, жалпы білім беретін мектеп өскелең ұрпаққа патриоттық тәрбие берудің негізгі жүктемесін өз мойнына алуы тиіс деп есептейміз, өйткені дәл осы жерде біздің болашағымыз, Отанымыздың болашағы. Біздің азаматтарымыздың патриоттық санасы қоғамның рухани-адамгершілік бірлігінің негіздерінің бірі болып қала береді. Өз жерін, халқын сүйетін адамды тәрбиелеу, өз Отанын қорғауға дайын болу - өте қиын міндет.

Біздің еліміздің барлық жалпы білім беретін мектептерінде патриоттық тәрбие бойынша жұмыстың қалай қойылатынына және қазіргі өмірдің осы күрделі мәселесінің орындалуына байланысты. Мен әскери-патриоттық тәрбие жүйесі үнемі жұмыс істеп, түпкілікті нәтижеге - өз елінің патриот азаматын тәрбиелеуге бағытталғанын қалаймын. Әскери-патриоттық тәрбие бойынша жүргізілетін барлық жұмыстар оң нәтиже береді.

## Әдебиеттер тізімі

1. Кабульдинов З.Е. Патриотическое воспитание граждан на опыте молодежных организаций. Учебно-методическое пособие. - Астана, 2011. - 210 с.

2. Карманова Ж.А., Маженова Р.Б., Шарзадин А.М., Манашова Г.Н., Джабаева Г.Н. Основные принципы формирования патриотизма у молодёжи в условиях современного Казахстана // Успехи современного естествознания. – 2015. – № 1-6. – С. 1022-1024.

3. Патриотическое воспитание сегодня. Анализ, проблемы, перспективы / Под ред. Е.А. Бондаренко, О.Г. Петровой – М.: АС-Траст, 2019. – 240 с.

\*\*\*\*\*

## ГРЕК-РИМ КҮРЕС СТИЛІНДЕГІ БАЛУАНДАРДЫҢ САЛМАҚТЫ ТҮЗЕТУ КЕЗІНДЕГІ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ЖАҒДАЙЫ

**Хамзенов Н.К.**

*магистр, Арнайы пәндер оқытушысы Солтүстік Қазақстан облыстық мамандандырылған олимпиада резервіндегі мектеп-интернат-колледжі*  
[nyrum.hamzenov@mail.ru](mailto:nyrum.hamzenov@mail.ru)

**Ойратов Н.Ж.**

*магистр, Арнайы пәндер оқытушысы Солтүстік Қазақстан облыстық мамандандырылған олимпиада резервіндегі мектеп-интернат-колледжі*  
[oiratov.nurzhan@mail.ru](mailto:oiratov.nurzhan@mail.ru)

Өзектілігі. Салмақ категориялары бар спорт түрлерінде спортшылар көбінесе "салмақ жарысына" жүгінеді. Дене салмағын төмендетудің жалғыз мақсаты бар - жеңіл салмақ дәрежесінде өнер көрсету, осылайша қарсыластардан артықшылыққа ие болу немесе белгілі бір жіктеу нормасын орындау.

Салмақты азайтудың ұтымды режимдерінің ғылыми негіздемесі спортшыларды жарыс алдындағы даярлау тәжірибесін едәуір толықтырады және "салмақ түсірудің" жағымсыз салдарын барынша азайтады.

Кілт сөздер: грек-рим, салмақ азайту, спортшылар, дисперсті, мәжбүрлі.

Осы зерттеудің өзектілігі олардың функционалдық жағдайы туралы объективті деректер негізінде дене салмағын төмендететін спортшыларды

оқытудың әдістері мен нысандарын жүйелі түрде жетілдіру қажет екендігімен байланысты.

Жылдық цикл кезеңдерінде дененің құрамдас құрамын бақылау спортшыға дене салмағын реттеуге, салмақты түсірудің физиологиялық негізделген әдістерін таңдауға, сондай-ақ спортшылардың денсаулық деңгейін сақтай отырып, жоғары спорттық нәтижеге қол жеткізуге көмектеседі.

**Зерттеу нысаны**-грек-рим стиліндегі балуандардың жаттығу процесі

**Зерттеу пәні** - "салмақ түсіру" кезіндегі жарыс алдындағы дайындық мезоцикліндегі балуандардың функционалдық жағдайы.

**Біздің зерттеуіміздің мақсаты** дене салмағын түзету кезінде дайындықтың жарыс алдындағы кезеңіндегі балуандардың функционалдық жағдайын зерттеу болып табылады.

**Зерттеу гипотезасы.** Дененің құрамдас құрамының динамикасын, жалпы және арнайы өнімділік деңгейін, тыныс алу және жүрек-қан тамыр жүйелерінің функционалдық жағдайын анықтау грек-рим күресімен айналысатын балуандар үшін дене салмағын түсіру әдісін таңдау бойынша практикалық ұсыныстарды әзірлеуге және жарыс алдындағы дайындықтың жеке тәсілін жүзеге асыруға көмектеседі деп болжанады.

#### **Зерттеу міндеттері**

1. Дайындықтың жарыс алдындағы кезеңінде Орта салмақтағы балуандарда дененің құрамдас құрамына талдау жүргізу.
2. Жарысқа дайындық кезінде дене салмағын төмендететін спортшылардың физикалық өнімділігі мен функционалдық жағдайын зерттеу.
3. Жарыс алдындағы дайындық кезеңінде дене салмағын төмендету бойынша практикалық ұсыныстар әзірлеу.

#### **Қорғауға шығарылатын ережелер**

1. Жарыс алдындағы дене салмағының төмендеуі кезіндегі грек-рим стиліндегі балуандардың физикалық өнімділігінің динамикасы "салмақты айдау" әдісіне және "қосымша" килограммдардың санына байланысты: дене салмағының 5 кг-нан астам төмендеуімен мәжбүрлі әдісті қолдану кезінде жалпы және арнайы өнімділіктің айтарлықтай төмендеуі байқалады.

2. Дисперсті әдісті қолдану және дене салмағын 2-4 кг-ға азайту кезінде грек-рим стиліндегі балуандар дененің тыныс алу және жүрек-тамыр жүйелерінің физикалық өнімділігі мен көрсеткіштерінің сақталуын атап өтті.

Қойылған міндеттерді шешу үшін келесі **зерттеу әдістері** таңдалды:

1. Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау
2. Сауалнама
3. Физиологиялық зерттеу әдістері
4. Педагогикалық тестілеу
5. Математикалық статистика әдістері



## ЗЕРТТЕУДІ ҰЙЫМДАСТЫРУ

Негізгі зерттеуге грек-рим күресімен айналысатын 11 жоғары білікті спортшы (СШҮ, СШ қатысты (сабақ өтілі 9-12 жыл).

Сауалнамаға әр түрлі спорт түрлерінен 30-дан астам спортшы қатысты, онда салмақ дәрежелері бар (ауыр атлетика, пауэрлифтинг, еркін күрес, грек-рим күресі және т.б.).

Жарысқа дайындық кезінде спортшылар дене салмағын төмендетудің әртүрлі әдістерін қолданды. 1-топтағы спортшылар үш апта ішінде дене салмағының біртіндеп төмендеуімен сипатталатын дисперсті әдісті қолданды. Орташа алғанда, балуандар бір апта ішінде 1,5-2 кг төмендеді, ал тамақтану түзетілді (диетадағы көмірсулардың пайыздық мөлшерінің төмендеуі, қарапайым көмірсулар толығымен алынып тасталды, аэробты динамикалық жүктемелер көлемі артты).

2-ші топтағы спортшылар жарысқа дейін 7 күн ішінде дене салмағын мәжбүрлі түрде төмендетті. Дене салмағының төмендеуі кезінде тамақ мөлшеріне айтарлықтай шектеулер қолданылды, оның ішінде майлар алынып тасталды, көмірсулар мөлшері айтарлықтай төмендеді. Сонымен қатар, салмақты көтеретін спортшылар динамикалық аэробты жүктемелерді қолданды (велосипед эргометрінде жұмыс, кросс). Сауна қысқа уақыт ішінде дене салмағын төмендетудің қосымша құралы ретінде қолданылды (күнделікті).

Антропометриялық зерттеулердің деректерін және дененің құрамдас құрамын тіркеуден бұрын және түсіргеннен кейін тіркеу нәтижелері дисперсті әдісті қолданған кезде спортшылар 20-21 күнде 3-тен 5 кг-ға дейін салмақ тастағанын анықтады. Бұл жағдайда май мен судың мөлшері салмаққа пропорционалды түрде төмендеді. Динамометрия, қуат (К) және өмір (Ө) индекстері өсті, дегенмен өзгерістер статистикалық маңыздылық деңгейіне жете алмады.

Дене салмағының мәжбүрлі түрде төмендеуімен су мен тамақ рационын шектеу "қатаң" болды, бірақ сонымен бірге тасталған килограммдар саны 6-8 болды.

Балуандардың күш қабілеттерін сипаттайтын көрсеткіштер (динамометрия, К) төмендеді, организмдегі судың пайызы айтарлықтай төмендеді (кесте.1).

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, дене салмағын төмендетудің дисперсті әдісін қолданған спортшылар физикалық өнімділікті төмендеткен жоқ (кесте.2).

Жалпы өнімділіктің айтарлықтай төмендеуі және жылдамдық-күш қасиеттерінің көрінісі салмақты мәжбүрлі түрде төмендететін балуандарда байқалды (қысқа уақыт ішінде) (кесте.2).

Бірқатар авторлардың зерттеулерінде спорттық нәтиженің балуандардың арнайы дайындық деңгейін сипаттайтын тест нәтижелерімен максималды байланысы атап өтілді.

Зерттеу нәтижелері барлық спортшылардың салмағын түсіру кезінде дене салмағын түзету әдісіне қарамастан арнайы дайындық көрсеткіштерінің төмендегенін анықтады, бірақ өзгерістердің ауырлығы дене салмағын мәжбүрлі әдіспен төмендететін спортшыларда көбірек.

Сонымен қатар, жедел қалпына келтіру процесін бағалау "салмақ түсірудің" кейін жүрек-қантамыр жүйесінің қалпына келтіру процестерінің жылдамдығы айтарлықтай төмендейтінін көрсетті, бұл бәсекелестік жекпе-жектердегі соңғы спорттық нәтижеге теріс әсер етуі мүмкін.

Тыныс алу жүйесінің функционалды жағдайын бағалау үшін спортшылар өкпенің өмірлік қабілетін өлшеп, өмірлік индексін есептеп, Штанг мен Генчи сынамаларын жүргізді.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, салмақ түсірудің дисперсті әдісін қолданған спортшылар тобында өкпенің өмірлік сыйымдылығы сенімді түрде өсті.

Тыныс алу және дем шығару уақыты дисперсті әдісті қолданатын спортшыларда да өсті. Бұл дене құрамының өзгеруіне байланысты дисперсті әдісті қолданған кезде спортшылардың май пайызы төмендеді. Мәжбүрлі әдісті қолданатын спортшылар ағзадағы судың едәуір төмендеуіне ұшырады, бұл зерттелген көрсеткіштердің төмендеуіне әкелді.

Тыныштықтағы жүрек - қантамыр жүйесінің жағдайын бағалау үшін жүрек соғу жиілігін, қан қысымын өлшеу жүргізілді, Қос өнім есептелді. Қан айналымы аппаратының жұмысында сенімді өзгерістер болған жоқ (кесте).

Функционалды жағдайды бағалау үшін функционалды сынамалар жүргізілді. Мартин-Кушелевскийдің сынамасы грек-рим стиліндегі балуандардың жүрек-қан тамырлары реакциясының түрін анықтау үшін қолданылды. Тестілеу нәтижелері көрсеткендей, салмақ дисперсті түрде иілгенде, жүктемеге гипертониялық реакциялар саны артады. Мәжбүрлеу кезінде - барлық спортшылардың жүктемеге жүрек-қан тамырлары реакциясы жеткіліксіз (гипертониялық немесе гипотоникалық).

Жүрек-қантамыр жүйесінің реттеуші механизмдерін бағалау үшін белсенді ортостатикалық сынақ жүргізілді. Спортшылар салмақты мәжбүрлеп айдау әдісін қолданған кезде реттеуші механизмдердің кернеулігін арттыратыны анықталды (ортопробты жүргізу кезінде импульс 12 сокқыдан асады).

#### Қорытынды

1. Жарыс алдындағы кезеңде дене салмағын төмендететін грек-рим стиліндегі балуандардың дене құрамдас бөліктерін талдау дисперсті әдісті қолдану дененің май мен су компоненттерінің пайызын өзгертпейтінін анықтады. Мәжбүрлі әдісті қолданған кезде су компонентінің төмендеуі май компонентінің төмендеуінен асып түседі, бұл спортшының күшіне, жылдамдығына және күшіне теріс әсер етеді.

2. Дене салмағын дисперсті әдіспен (ұзақтығы 3 апта) иілу кезінде тыныс алу және жүрек-қантамыр жүйесінің көрсеткіштері өзгермейді, бұл ретте жалпы және арнайы өнімділік деңгейі төмендейді.
3. Дене салмағын төмендетудің мәжбүрлі әдісін қолданған кезде спортшыларда кардио-респираторлық жүйенің көрсеткіштері айтарлықтай төмендейді, жүктемеге жүрек-қантамыр жүйесінің жеткіліксіз реакцияларының саны артады (Мартин-Кушелевский сынаамасы), жалпы және арнайы өнімділік деңгейі төмендейді.

\* Әртүрлі салмақ категорияларында 5-6 % (3-4 кг) шегінде" салмақ айдау " спортшылардың өнімділігін жақсартады.

\* Салмақты массаның 5-6% шегінде алып тастауға, су-тамақ рационын біртіндеп шектеуге және аэробты жүктемелердің ұлғаюына мұқтаж спортшыларда салмақты дисперсті түрде (жарысқа дейін шамамен 18-21 күн бұрын) реттеуді ұсынамыз.

\* Егер дене салмағының 1-2% аспайтын болса, мәжбүрлі әдісті қолдануға болады. Бұл әдісті жарыстан 5-7 күн бұрын қолдану ұсынылады.

\* Салмақты айдау кезінде өнімділікті қалпына келтіру үшін тиісті тамақтануды қолдану ұсынылады. Әсіресе диетада холинге, метионинге, қаныққан май қышқылдарына және В дәрумендеріне бай тағамдарды көбейту қажет.

## **ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ**

1. Балсевич в. К. іріктеу және спорттық бағдарлау мәселесі бойынша зерттеудің әдіснамалық принциптері / / дене шынықтыру теориясы мен практикасы. 1980. N 1.Полиевский А.,

2. Ионов.Ф. С, Шубин В. И. әрекет жасамас бұрын дене салмағының төмендеуі //Спорттық күрес: жылнама. 1986.Юшкова О. П., Спанов В. И. спорттық күрес. М.. 2000.

3. Подливаев Б.Н. А.. Григорьева о. в. массаны реттеу және биологиялық белсенді қоспалар. М., 2002.

4.. Полевая Н. В. жекпе-жекте дене салмағын төмендету мәселесі [Мәтін] Н. В. дала / / спорттық жекпе-жек: практика және теория: ғылыми-практикалық конференция материалдары, 2005 жылдың көктемі (л-12 шығарылымы).



## МАЗМҰНЫ

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Абишев С.Е.,</b> Қоян қолтық ұрыс бойынша құрама команданың әскери қызметшілерінің дене салмағын түзетуге кешенді көзқарас.....	5
<b>Жакупеков Р.Б.,</b> Медицинский контроль.....	10
<b>Баимбетов Е.А.,</b> Дене даярлығы сабағында қыздырырудың қажеттілігі.....	13
<b>Кабылбаев А.А.,</b> Дене дайындығы қазақстан республикасы ұлттық ұланы бөлімшелері үшін құрамдас бөлік ретінде.....	17
<b>Таманов Қ.О.,</b> Дене тәрбиесі және жеке қауіпсіздік: мақсаты, міндеттері, өзара әрекеті	20
<b>Нусупов М. Т.,</b> Оқу-жаттығу процесіндегі кәсіби-қолданбалы көпсайыс.....	25
<b>Нурманов Б.Б.,</b> Жаттығу құрылғыларын қолдана отырып, волейболда блоктаушыларды техникалық-тактикалық дайындау.....	31
<b>Гришманов Р.В.,</b> Әскери жоғары оқу орнындағы дене шынықтыру жүйесіндегі интеграциялық.....	36
<b>Бримжанов М. С.,</b> Білім алушыларға патриоттық тәрбие беру.....	41
<b>Сайдахметов Д.М.,</b> Әр түрлі мамандықтағы спортшылардың қызметіндегі шектеулердің, кедергілер мен тыйымдардың рөлі.....	48
<b>Мульдиов Р.Т.,Хакаю Д.В.,</b> Алмау сабақтарын ұйымдастыру және әдістемелік мотоаттықтар бригадасының әскери қызметкерлерімен алғашқы тау жайындау жұмысында (тау).....	55
<b>Жангулин Б.Е.,</b> Дене шынықтыру мен спорттың пайдасы оның басқа әскерлердің қарулы күштерінің әскери қызметшілеріне әсері және әскери құрамалар.....	60
<b>Абильмажинов Б.,</b> Дене тәрбиесі және спорт саласындағы қазіргі заманғы маманын философиялық-мәдениеттік дайындау.....	65
<b>Оспанов Д. А.,</b> Мергеннің дене дайындығы ерекшеліктері.....	70
<b>Жетпісбай Р.Н.,</b> Басқарма бөлімдерінің әскери қызметкерлерімен дене дайындығы сабақтарын ұйымдастыру.....	74
<b>Исаев Б.А.,</b> Әскери қызметшілердің кәсіби қызметіндегі дене шынықтыру ерекшеліктері.....	78
<b>Турсунов Д.Э.,</b> Қазақстан республикасы ұлттық ұлан әскери қызметшілерінің әскери және кәсіптік сапаларын дене шынықтыру арқылы жетілдіру.....	81
<b>Залмаханбет Б.Д.,</b> Әскери дайындық пен білім беру жүйесіндегі дене шынықтырудың маңызы, оның қызметтік және жауынгерлік міндеттерді орындау сапасына әсері.....	85
<b>Бекзатов М.Г.</b> Дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандарды даярлау.....	93
<b>Дарыбаев Б.Д.,</b> Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта.....	97

<b>Нигматулин М.Т.,</b> Қазақстан республикасы ұлттық ұланының әскери қызметшілерін дене шынықтыру және рухани тәрбиелеуде ұлттық спорт түрлері мен жылжымалы ойындарды пайдалану мүмкіндіктері.....	106
<b>Рахат М.Р.,</b> Қазақстан республикасы ұлттық ұланы әскери қызметшілерінің функционалдық күйін ескере отырып, олардың дене шынықтыру даярлығының деңгейін арттыру.....	114
<b>Калдыбеков Б.А.,</b> Дене шынықтыру және спорт қоғамның әлеуметтік құбылыстары ретінде (құқықтық негіздер) .....	120
<b>Қайраканов А.Б.,</b> Дене шынықтыру сабақтардағы әскери қызыметшілердің үйлестіруді қабілеттері бойынша қалыптастырудың ерекшеліктері мен әдістері.....	125
<b>Мырзабеков Н.Б.,</b> Әскери қызметшінің дене тәрбиесінің жауынгерлік дайындық үшін маңызы.....	131
<b>Ибраев Д.Б., Смағұлов Б.С.,</b> Дене шынықтыру және спорт сабақтарын ұйымдастырудың заманауи тәсілдері.....	135
<b>Баймулдин Е. С.,</b> Сущность и содержание процесса сплочения воинских коллективов и формирование в них здорового морально-психологического климата.....	139
<b>Нурмаханов М.Б., Джумагулов А.Б.,</b> Цифрландыру жағдайында жаңартылған мазмұнға байланысты жоғары оқу орындарының мәселелері...	148
<b>Ельжанов Д.Ш., Саутбеков А.С.,</b> Әскери жауынгерлерде қозғалыс дағдыларын дамыту және травматизмнің алдын алу сұрақтарына.....	153
<b>Байсалдина Г. Ж.,</b> Спорттағы медиация: мәселелері мен болашағы	160
<b>Кабылбеков Д.Б., Телеужанов С.К.,</b> Различные аспекты гарантирования коллективной безопасности республики казахстан.....	164
<b>Белоусова Н.А.,</b> К вопросу повышения эффективности боевой (профессиональной) подготовки личного состава национальной гвардии.....	170
<b>Мульдинова Э.С.,</b> Әскери жүргізушінің таулы жағдайындағы жалпы жұмыс қабілетін жақсартуға бағытталған дене арнайы жаттығуларын бағалау.....	173
<b>Хворых В.Н., Горохов А.С., Реутова В.Н.,</b> Жалпы білім беретін мектепте әскери-патриоттық тәрбие беру .....	179
<b>Хамзенов Н.К., Ойратов Н.Ж.,</b> Грек-рим күрес стиліндегі балуандардың салмақты түзету кезіндегі функционалдық жағдайы.....	183

**Баимбетов Е.А.  
Сайдахметов Д.М.  
Мульдинов Р.Р**

*Сборник материалов Республиканского научно-теоретического семинара  
«Развитие военного образования и повышение требований к качеству  
обучения и воспитания курсантов Академии Национальной гвардии в  
контексте обеспечения безопасности страны»*

Формат 60x84 1/16. Гарнитура Times. Ризография. Бумага офсетная.

Усл. 13,56 п.л. Тираж \_\_ экз.

Отпечатано в типографии Академии Национальной гвардии

Республики Казахстан.

150009, Петропавловск, ул. Кизатова, 6.

