



Манаш Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті
«Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының

Северо-Казахстанский университета им. М.Козыбаева
кафедра «Физическая культура и спорт»



Қазақстан Республикасы Ұлттық Ұламын Академиясы
«Дене шынықтыру даярлығы және спорт» кафедрасының

Академия Национальной гвардии Республики Казахстан
кафедра «Физическая подготовка и спорт»

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

РЕСПУБЛИКАНСКОЙ НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ «Инновационные методы обучение в процессе физического воспитания и начальной военной и технологической подготовки»

«Дене тәрбиесі мен алғашқы әскери және технологиялық дайындық үрдісінде оқытудың жаңашыл әдістері» РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ КОНФЕРЕНЦИЯ

МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ



Петропавл қ. 2024 жыл

УДК 355.23
ББК 68.49 (5Каз)3
С 23

Рецензенты:

1. Абильмажинов А.А., старший преподаватель кафедры оперативного искусства и морально-психологического обеспечения Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, доктор философии (PhD), подполковник.

2. Зернов Д.Ю., старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт» СКУ им. М. Козыбаева, кандидат педагогических наук.

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ Республиканской научно-теоретической конференции «**Инновационные методы обучение в процессе физического воспитания и начальной военной и технологической подготовки**» издается по решению Ученого совета Академии Национальной гвардии Республики Казахстан (протокол № 4 от 20 ноября 2024 года).

Редакционная коллегия:

Нусупов М.Т., ВРИД начальника кафедры физической подготовки и спорта Академии Национальной гвардии, подполковник, магистр.

Шитов А.А. старший преподаватель, заведующий кафедрой «Физическая культура и спорт», магистр.

Горохов А.С., старший преподаватель кафедры физическая культура и спорт Северо-Казахстанского университета им.М.Козыбаева, магистр.

Мульдинов Р.Т., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Академии Национальной гвардии, майор, магистр.

Гришманов Р.В., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Академии Национальной гвардии, подполковник.

Р «Инновационные методы обучение в процессе физического воспитания и начальной военной и технологической подготовки» сборник материалов Республиканской научно-теоретической конференции - Петропавловск: Академия НГ Республики Казахстан, кафедра физической подготовки и спорта, Северо-Казахстанского университета им. М.Козыбаева кафедра физическая культура и спорт, 2024. – 207 с.

ISBN 978-601-322-728-3

В сборнике материалов конференции представлены тезисы научных докладов учёных, профессорско-преподавательского состава, магистров, курсантов Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, студентов Северо-Казахстанского университета им. М.Козыбаева.

УДК 355.23
ББК 68.49 (5Каз)3
ISBN 978-601-322-728-3

© Академия НГ
РК Кафедра физической подготовки и спорта, 2024
© СКУ им. М.Козыбаева
Кафедра физической культуры и спорта, 2024

МАЗМУНЫ СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1.

«Влияние использования спортивных и подвижных игр в учебном процессе».

М.Т. Нусупов, А.А. Қуатбеков, «Жоғарғы оқу орындарында дене шынықтыру сабақтарында спорттық және қозғалмалы ойындар».....	6
М.С. Бірімжанов, А.А. Ерғали, ««Кроссфит» айналмалы жаттығу әдісімен курсанттардың дене дайындығы деңгейін арттыру».....	13
Б.Б. Нұрманов, Т.Б. Сүйіндік, «ЖОО-да дене шынықтыру сабақтарында жылжымалы ойындар».....	16
Кузьменко Д.Ю., Шитов А.А., Шитов А.С. «кроссфит, как форма проведения занятий по физической культуре в высших учебных заведениях».....	20
Просвиркина И.А., Зулкарнаев А., «Мобильные приложения как средство активизации работы по развитию физической культуры молодежи».....	24
Айтжанова С.А., Тастанбек Е.Ж., «Казахские национальные игры в физическом воспитании. история и современность».....	28
Сейітжан Қ.К., Жолдасбек М.Б., «Эффективность применения искусственного интеллекта на психологическую адаптацию и влияние подвижных игр на физическую подготовленность военнослужащих».....	35
Ботяев С.В., Скворцова Е.П., Вылегжанина Т.Г., «Применение национальных игр на уроках физической культуры и исследование их влияния на двигательные способности обучающихся».....	40
Кошкина А.К., Тыщенко В.А. «Роль спортивных и подвижных игр в образовательном процессе: влияние на физическое и социальное развитие учащихся».....	45
Скворцова Е.П., Ботяев С.В. «Развитие двигательных способностей у обучающихся младшего школьного звена посредством подвижных игр на уроках физической культуры».....	48

Секция 2.

«Оптимизация учебного времени при совмещении теоретических и практических занятий в сфере физического воспитания и начальный военной и технологической подготовки».

Гришманов Р.В., Байжанов Д.Ж. «Оптимизация учебного времени при совмещении теоретических и практических занятий в физическом воспитании и начальной военной подготовке».....	53
Горохов А.С., Реутова В.Н., Жаксымбаев Т.А. «Применение интерактивных методов в проведении начальной военной и технологической подготовки в общеобразовательной школе».....	56
Семененко С.П., Сотниченко Е.А., Бегалин М.Т., «Методологические основы скоростно-силовых способностей в легкой атлетике».....	59
Сарсенбаев С.Б., Алпысов С.Т., «Виртуальные симуляторы в начальной военной подготовке: преимущества и перспективы применения».....	63
Кенесов Ш.К., Дюсекин А.Е. «Интеграция STEM-образования в начальную военную и технологическую подготовку: преимущества и перспективы применения».....	67

А.И. Касенова, К.М. Кангужина, А.А. Айжеркенова, М.Т. Бегалин «Жастарды бастапқы әскери және технологиялық дайындық сабақтарында патриоттық тәрбиелеу әдістері».....	73
Жангулин Б.Е., Есимханов Б.С. «Оптимизация учебного времени при совмещении теоретических и практических занятий в сфере физического воспитания и начальной военной и технологической подготовки обучающихся».....	76
Искаков Р.Е., Кажрахимов А.А. «инновационные методы обучения в процессе физического воспитания и начальной военной и технологической подготовки».....	83
Ә.А. Жакубаев «Спорттық радиопеленгация курсанттардың физикалық белсенділігін арттыру факторы ретінде».....	86

Секция 3.

«Здоровье берегающие технологии и программы восстановления для минимизации травм и улучшения общего состояние здоровья».

Абильмажинов Б.Р., Сейдуалы Р.А. «Методы диагностики и лечения спортивных травм».....	90
Б.С. Смағұлов, Д.А. Сайлаубеков «Әскери-оқу орындарындағы курсантылардың оқу бағдарламасын игеруге шынықтыру құралдарының әсері».....	93
А.А. Кабылбаев, А.Н. Ақмолдаев «Жас студенттердің салауатты өмір салтын ұстанып жалпы денсаулықты жақсарту».....	97
Б.Р. Ахметов, «Өскелең ұрпаққа тәлім беру мақсатында әскери патриоттық тәрбиенің маңыздылығы».....	102

Секция 4.

«Повышение физической подготовленности обучающихся методом специальной тренировки».

Мульдинов Р.Т., Мустафин Н.А. «Инновационные технологии в процессе совершенствования физической подготовки».....	106
Редькин Д.В., Канен Б.К. «Создание лучшей культуры физической подготовки в армии».....	109
Кушумбаева Г.У., Нышанбек Ғ.Б. «Использование икт на уроках физической подготовки».....	113
Жакубаев А.А., Сабыров Ш.Е. «Спортивная радиопеленгация – как вид спорта».....	117
Кудряевцева А.Д., Есман А.С., Суслов С.Р. «Методическое обеспечение подготовки спортсменов занимающихся летним полиатлоном на начальном этапе обучения».....	120
Қ.А. Үсейін, А.Т. Танакулов, Ж.А. Турмаков «Особенности развития двигательных способностей у юных волейболистов».....	125

Секция 5.

«Развитие физической культуры в системе преподавания общеобразовательных дисциплин в ВУЗе».

Бенке А.А., Саутов З.Т. «Образовательный процесс в военном вузе и его направленность на профессионально-личностное становление будущего офицера национальной гвардии».....	129
Калиев Б.А., Есимханов А.Е. «Комплексная программа развития волевых качеств личности будущего офицера в процессе физической подготовки в военном вузе».....	136
Белоусова Н.А., Ищанов Е.С. «Философские аспекты формирования спортивной культуры».....	142
Малибаев М.М., Маултов А.Я. «Развитие физической культуры в системе преподавания общеобразовательных дисциплин».....	145
Тажибаева С.О., Құлмұратов Ж.Э. «Анализ взаимосвязи между экологией и физической культуры».....	148
Тогузбаев С.У., Мадетов Т.К. «Аксиологический подход в физическом воспитании курсантов».....	151
Таманов К.О., Нигметжан Р.Ж. «Социально-педагогические функций физической подготовки».....	156
Куленов Е.Р., Мейрамбеков Ж.С. «Применение инновационных технологий в социальной сфере».....	159
Жакубаев А.А., Каирбеков А.А. «Скоростная радиотелеграфия».....	164
Беккер А.В., Жалелов А.К. «Влияние физической подготовки военнослужащих подразделения связи для развертывания узла связи в воинских частях».....	168
Щербаков А.В., Жұмағалиев Н.С. «Некоторые особенности влияния спорта на специалиста связи».....	171
Малдыбаев Қ.Б. «Қызметік жауынгерлік тапсырмаларды орындаудағы моральдық-психологиялық қамтамасыз етудің жүйесі».....	174
Туртаев А.Қ., Төлеш Б. «Қазақстан республикасының ұлттық ұланындағы дене шынықтырудағы педагогикалық әдістерді дамытудың қазіргі тенденциялары мен перспективалары».....	177
Ахметжанов Е.М., Сабыров Ш.Е., Байкадамов Т.А. «Взаимосвязь физической подготовки и огневой подготовки».....	180
Бунышин И.В., Пипко А.А. «Психологические аспекты игры в керлинг у школьников: как спорт формирует личность».....	183
Б.Р. Ахметов, А.А. Аметова, «Қазақстан республикасының қарулы күштеріндегі қазақ қыздарының маңызды ролі мен ерекшеліктері».....	187
Горохов А.С., Гутевич В.В., Раисов Б.Б. «Значимость государственных символов в патриотическом воспитании обучающихся».....	191
Боговик В.В., Сотниченко Е.А. «Комплексное применение средств закаливания в физическом воспитании учащихся старших классов».....	194
Гоненко С.В., Колмаков С.В., Мульдинова Э.С. «Роль здорового образа жизни студенческой молодёжи в образовательном процессе по дисциплине «физическая культура».....	196
Сотниченко Е.А., Бегалин М.Т., Шлак И.Б. «Значение спортивно-оздоровительного туризма в оздоровление студенческой молодежи».....	201
Горохов А.С., Касенов Р.С., Мереекев А.А. «Роль начальной военной и технологической подготовки в формировании национальной идентичности обучающихся».....	204

СЕКЦИЯ 1

«ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ»

УДК 796.011

ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА СПОРТТЫҚ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫНДАР

НУСУПОВ М.Т.¹, ҚУАТБЕКОВ А.А.²

¹дене шынықтыру даярлығы және спорт кафедрасының бастығының лауазымын уақытша атқарушы подполковник, магистр.

²Ұлттық ұлан академиясының 231 оқу тобының курсанты.

Андатпа: Спорттық және қозғалмалы ойындар жоғары оқу орындарында дене шынықтыру сабақтарында маңызды орын алады. Олар оқытушылардың физикалық денсаулығын нығайтуға ғана емес, сонымен қатар олардың ұжымшылдық, көшбасшылық, жауапкершілік және тәртіп сияқты жеке қасиеттерін дамытуға ықпал етеді. Оқу сабақтарына спорттық және қозғалмалы ойындарды енгізу оқушылардың белсенді қатысуға деген ынтасын арттырады, олардың үйлестіру қабілеттерін, реакциясын және жалпы дене шынықтыруды жақсартады. Сонымен қатар, мұндай ойындар жаттығу процесін әртараптандыруға мүмкіндік береді, бұл жаттығулардың бір түрінен шаршаудың алдын алуға көмектеседі және оқу процесінің тиімділігін арттырады.

Түйінді сөздер: ойын процесі, бұлшықет жүктемесі, Спорттық және қозғалмалы ойындар, ойын әдісі, эстафеталар.

Кіріспе

Жеке тұлғаның физикалық қасиеттерін дамытудың маңызды құралдарының бірі – спорттық және қозғалмалы ойындар, өйткені дәл осы спорттық және қозғалмалы және спорттық ойында бәсекелестік рухы, бәсекелестік қатынастар нақты бақыланады.

Дене шынықтыру сабақтарында, оның ішінде Спорттық және қозғалмалы ойындарды қолдану арқылы білім алушылардың мүдделерін қанағаттандыру олардың денсаулығын нығайтудың маңызды жолы болып табылады, бұл дене шынықтыру мен спорттың тәуелсіз сабақтарына ықпал етеді, бұл сайып келгенде салауатты өмір салтына оң әсер етеді. Ойын толқуы мен эмоционалды көтерілудің әсерінен білім алушылар тапсырманы әлдеқайда нәтижелі орындайды. Білім алушыларды ойнай отырып, олар тезірек және жақсы ойлау, қалыптасқан жағдайды талдау, денсаулығын нығайту және дененің функционалдық мүмкіндіктерін жетілдіру, дене шынықтыру іс-әрекетінің өзекті әдістерін игеру дағдыларын игереді.

Өткізілетін сабақтардың сапасы мен нәтижесін арттыру үшін ұсынылған ойындар олардың практикалық өткізілуі негізінен барлық қатысушылардың бір мезгілде ойнауымен жүзеге асырылатындай етіп құрастырылған. Бұл жағдайда

ойынның мазмұны әр түрлі болады, яғни олар белгілі бір жағдайға байланысты сабақ жүргізушінің қалауы бойынша күрделене немесе жеңілдетілуі мүмкін. Осылайша, Спорттық және қозғалмалы ойындар болашақ мамандарға қажетті негізгі физикалық және өмірлік маңызды қасиеттерді тәрбиелейтін білім алушылардың кәсіптік білім беру процесінде маңызды рөл атқарады.

Спорттық және қозғалмалы ойындардың тән белгілері-еріктілік, эмоционалдылық, салыстырмалы еркіндік, бірқатар шартты талаптарды сақтау міндетін қабылдай отырып, іс-әрекеттің тәуелсіздігі. Ойынның бейнелі немесе шартты ниеті жағдайлардың өзгеруі жағдайында (тұрақты немесе кездейсоқ) белгілі бір мақсаттарға жетуді көздейді. Ойын идеясын физикалық әсердің нақты міндеттеріне сүйене отырып жасауға болады.

Спорттық және қозғалмалы ойындардың ең маңызды ерекшелігі – бұл адамдар арасындағы қарым-қатынастың екі тән және маңызды түрлерінің көрінісі: бәсекелестік күрес және ынтымақтастық. Бәсекелестік элементтері барлық Спорттық және қозғалмалы ойындарға тән және олар барлық негізгі ойын әрекеттерінің практикалық мазмұнында жетекші орын алады. Ойыншылар арасындағы ынтымақтастық көптеген Спорттық және қозғалмалы ойындарда жүзеге асырылады. Спорттық және қозғалмалы ойындардағы ынтымақтастық, әдетте, оларда болып жатқан бәсекелестік күрестің нақты шарттары мен міндеттеріне байланысты екендігі өте маңызды. Спорттық және қозғалмалы ойындарда барлық қажетті әрекеттер белгілі бір ойыншылар ұжымының бірлескен қызметі жағдайында орындалады.

Бұл жағдайда әр қатысушы басқа ойыншылармен байланысқа түсіп, олармен өзара әрекеттесуі керек. Спорттық және қозғалмалы ойындардың маңызды ерекшелігі-ойын әрекеттері күтпеген жерден өзгертін сыртқы жағдайларда жүзеге асырылады. Әрбір ойыншы өзін қарсылас 7-ге қарағанда ең тиімді жағдайға қоюға тырысады және сонымен бірге соңғысы үшін ойын мақсаттарын жүзеге асыруда үлкен қиындықтар туғызады. Ойын жағдайларының өзгергіштігі ойынға қатысушыларға үнемі және мұқият бағдарлау қажеттілігін тудырады, бұл байқау, қазіргі жағдайды талдау және бағалау қабілеті сияқты қасиеттердің көрінісін анықтайды.

Ойындарды таңдау кезінде топтың дайындығы мен ойын барысында шешілетін міндеттерді ескеру қажет. Сондай-ақ, топтың құрамы, өткізілетін орны және түгендеудің болуы сияқты факторларды ескеру қажет. Әр ойын қатысушыларды ұйымдастырудан басталады-Қатысушыларды орналастыру, капитандарды тағайындау. Командалық ойындарды өткізген кезде және олар дағдыларды бекітудің ең тиімді құралы болып табылады, барлық командалардың күші бірдей екеніне көз жеткізу керек. Ойынның түсіндірмесі логикалық және бейнелі болуы керек бұл үшін схема бар: ойынның атауы, ойыншылардың рөлі, ойынның барысы, мақсаты мен ережелері.

Әдетте, оқушылар ойын барысында өзін басқаша ұстайды. Кейбіреулер өте белсенді ойнайды, ал басқалары өткір күрестен аулақ болады. Мұғалімнің міндеті-ойынға барлығы белсенді қатысуы үшін сабақтар өткізу. Ойын алдында жаттығу кезінде жаттығулар аздап демалу үшін жүктемені азайту керек. Ойынның ұзақтығы ойыншылардың санына (ойыншылар неғұрлым аз болса, ойын соғұрлым қысқа

болады) және ойынның сипатына байланысты. Қорытындылау және ойын нәтижелерін анықтау үлкен тәрбиелік мәнге ие, өйткені ойын жеңімпазы өзінің физикалық ғана емес, сонымен бірге моральдық – еріктік қасиеттері мен қабілеттерін де бағалай алады.

Қатысушылардың жас ерекшеліктері мен физикалық дайындығын ескере отырып, сабақтарды дұрыс ұйымдастыра отырып, Спорттық және қозғалмалы ойындар сүйек-байлам аппаратының, бұлшықет жүйесінің өсуіне, дамуына және нығаюына жағымды әсер етеді, сонымен қатар дененің функционалдық белсенділігін арттырады. Осыған байланысты дененің әртүрлі үлкен және кіші бұлшықеттерін әртүрлі динамикалық жұмыстарға тартатын спорттық және қозғалмалы ойындар үлкен маңызға ие; буындардағы қозғалғыштығын арттырады. Ойындарда қолданылатын физикалық жаттығулардың әсерінен метаболизмнің барлық түрлері (көмірсу, ақуыз, май және минералды) белсендіріледі. Бұлшықет жүктемесі ішкі секреция бездерінің жұмысын ынталандырады. Ойындармен айналысқан кезде физикалық белсенділіктің оңтайлы екендігіне көз жеткізу керек.

Ойындармен жүйелі түрде айналысқанда, дене оларға біртіндеп бейімделуі үшін қарқынды жүктемелерге жол беруге болады. Бұл өмір мен жұмыста үлкен маңызға ие. Дегенмен, ойынға қатысушыларды шамадан тыс жұмыс істеуге әкелуге болмайды. Белсенді, жігерлі, бірнеше рет қайталанатын моторлық әрекеттері бар ойындар, бірақ ұзақ мерзімді күш кернеуімен (әсіресе статикалық) байланысты емес, адам ағзасына пайдалы әсер етеді. Сондықтан ойындарда шамадан тыс бұлшықет кернеуі және ұзақ тыныс алу болмауы керек. Спорттық және қозғалмалы ойындар қатысушылардың жүйке жүйесіне оң әсер етуі керек.

Ол үшін мұғалім ойыншылардың жады мен назарына жүктемені оңтайлы мөлшерлеуге, ойыншыларда жағымды эмоциялар тудыратындай етіп құруға міндетті. Ойынның нашар ұйымдастырылуы жағымсыз эмоциялардың пайда болуына әкеледі, жүйке процестерінің қалыпты ағымын бұзады, студенттерде стресс болуы мүмкін. Спорттық және қозғалмалы ойындарда қатысушылардың өзара әрекеттесуін жеңілдететін және шамадан тыс қозуды жоятын ережелер болуы керек. Ашық ауада жыл бойы спорттық және қозғалмалы ойындарды өткізу әсіресе сауықтыру жағынан өте маңызды: белсенділер қатайып, денелеріне оттегі ағыны артады. Спорттық және қозғалмалы ойындар-бұл ұзақ ақыл-ой әрекетінен кейін жақсы демалыс.

Ойын тұлғаның қалыптасуына үлкен әсер етеді: бұл саналы әрекет, онда талдау, салыстыру, жалпылау және қорытынды жасау қабілеті көрінеді және дамиды. Ойын сабақтары күнделікті практикалық іс-әрекетте, ойын сабақтарында, сондай-ақ гимнастикада, спортта және туризмде маңызы бар іс-қимыл қабілеттерін дамытуға ықпал етеді. Спорттық және қозғалмалы ойынның ережелері мен моторлық әрекеттері ойыншыларда нақты өмірдегі мінез-құлық туралы шынайы идеяларды тудырады, олардың санасында қоғамдағы адамдар арасындағы қатынастар туралы идеяларды бекітеді. Спорттық және қозғалмалы ойындар осылайша психикалық дамуға оң әсер етуі мүмкін.

Алайда, мұндай әсерді асыра бағалау мүмкін емес, өйткені спорттық және қозғалмалы ойындарды өткізу кезінде олардың ерекшеліктеріне байланысты, ең алдымен, дене тәрбиесінің міндеттері шешіледі. Гимнастика кезінде зерттелетін

қозғалыс әрекеттеріне ұқсас қимылдардың құрылымы мен сипаты бойынша ойындардың тәрбиелік маңызы бар. Ойындарда алынған қарапайым моториканы кейінірек, тереңірек, қозғалыс техникасын үйрену арқылы оңай қалпына келтіруге болады және оны игеруді жеңілдетеді. Ойын әдісін әсіресе қозғалыстарды бастапқы игеру кезеңінде қолдану ұсынылады.

Ойын кезінде моторлық әрекеттерді бірнеше рет қайталау студенттердің оларды үнемді және толық түрде орындау қабілетін қалыптастыруға көмектеседі. Ойыншыларды үйренген дағдыларын стандартты емес жағдайларда қолдануға үйрету керек. Спорттық және қозғалмалы ойындар кеңістіктік және уақыттық қатынастарды бағалау, сонымен бірге көп нәрсені қабылдауға жауап беру қабілетін дамытады. Спорттық және қозғалмалы ойындарда қатысушылар әртүрлі рөлдерді (жүргізуші, төреші, төрешінің көмекшісі, ойынды ұйымдастырушы және т.б.) орындауы керек, бұл олардың ұйымдастырушылық дағдыларын дамытады.

Спорттық және қозғалмалы ойындар физикалық қасиеттерді тәрбиелеуге үлкен ықпал етеді: жылдамдық, ептілік, күш, төзімділік, икемділік, және, ең бастысы, бұл физикалық қасиеттер кешенді дамиды. Спорттық және қозғалмалы ойындардың көпшілігі қатысушылардан жылдамдықты талап етеді. Ойындағы үнемі өзгеріп отыратын жағдай, қатысушылардың бір қимылдан екіншісіне жылдам ауысуы ептіліктің дамуына ықпал етеді. Күшке тәрбиелеу үшін жүктеме бойынша орташа, қысқа мерзімді жылдамдық пен күш кернеулерін көрсетуді қажет ететін ойындарды қолданған дұрыс.

Күш пен энергияның айтарлықтай шығындарын тудыратын тұрақты қозғалыс белсенділігі бар қарқынды қозғалыстарды бірнеше рет қайталау ойындары төзімділіктің дамуына ықпал етеді. Икемділікті жетілдіру қозғалыс бағытының жиі өзгеруіне байланысты ойындарда жүреді. Қызықты ойын сюжеті қатысушылардың жағымды эмоцияларын тудырады және оларды тынымсыз белсенділікпен қажетті ерікті қасиеттер мен физикалық қабілеттерді көрсете отырып, бірнеше рет белгілі бір әдістерді жасауға итермелейді. Ойынға деген қызығушылықтың пайда болуы үшін ойын мақсатына жету жолы үлкен маңызға ие – белгілі бір нәтижеге жету үшін, ойынды қанағаттандыру үшін еңсеру керек кедергілердің сипаты мен дәрежесі.

Шығармашылықты қажет ететін Спорттық және қозғалмалы ойын әрқашан оның қатысушылары үшін қызықты және тартымды болады. Ұжымдық спорттық және қозғалмалы ойындардың бәсекеге қабілеттілігі ойыншылардың іс-әрекетін күшейтіп, мақсатқа жету үшін табандылық, батылдық пен табандылық таныта алады. Алайда, жарыстардың өткірлігі ойыншыларды ажыратпауы керек екенін ескеру қажет.

Ұжымдық спорттық және қозғалмалы ойында әрбір қатысушы кедергілерді еңсеруге және ортақ мақсатқа жетуге бағытталған ортақ, тату күш-жігердің артықшылықтарына көз жеткізеді.

Ұжымдық спорттық және қозғалмалы ойында қабылданған ережелермен іс-қимыл шектеулерін ерікті түрде қабылдау, сонымен бірге ойынға деген құштарлық білім алушыларды тәртіпке келтіреді. Мұғалім ойын әрекеттерін бірлесіп орындау кезінде ойыншыларды өзара сыйластыққа, олардың әрекеттері үшін жауапкершілікке үйрету үшін ұжымдағы ойын рөлдерін дұрыс бөле білуі керек.

Спорттық және қозғалмалы ойын ұжымдық сипатқа ие. Құрдастардың пікірі әр ойыншының мінез-құлқына үлкен әсер ететіні белгілі.

Рөлді орындау сапасына байланысты спорттық және қозғалмалы ойынның бір немесе басқа қатысушысы жігерлендіруге немесе, керісінше, жолдастарының мақұлдамауына лайық болуы мүмкін; осылайша ойыншылар ұжымдағы іс-әрекетке үйренеді. Ойын бір ойыншының екіншісіне, бір команданың екіншісіне қарсы тұруымен сипатталады, егер ойыншылардың алдында лезде шешуді қажет ететін әр түрлі тапсырмалар пайда болса.

Ол үшін қоршаған ортаны қысқа мерзімде бағалау, ең дұрыс әрекетті таңдау және оны орындау қажет. Осылайша спорттық және қозғалмалы ойындар өзін-өзі тануға ықпал етеді. Сонымен қатар, ойын сабақтары Үйлестірілген, үнемді және келісілген қозғалыстарды дамытады; ойыншылар өмірде маңызды болып табылатын қажетті күш пен табандылықты көрсете отырып, әртүрлі мотор тапсырмаларын ептілікпен және жылдам орындай отырып, қажетті жұмыс қарқыны мен работыағына тез ену дағдыларын алады.

Сауықтыру, тәрбие және білім беру міндеттерін кешенді түрде шешу керек, тек осы жағдайда әр Спорттық және қозғалмалы ойын жан-жақты дене тәрбиесінің тиімді құралы болады.

Спорттық және қозғалмалы ойындар дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың жалпы дене дайындығын арттыру үшін қолданылады. Жүйелі түрде ұйымдастырылған спорттық және қозғалмалы ойындар дұрыс өткізілсе, қатысушылардың физикалық даму динамикасына оң әсер етеді. Мұғалім білім алушыларда спорттық және қозғалмалы ойындарға байыпты қарауға тәрбиелеуі керек.

Бір немесе басқа ойынның 12 оқу-жаттығу мәні бар екенін түсіндіру керек. Ойын тапсырмаларын саналы түрде орындай отырып, олар жоғары қызығушылықпен және жақсы тәртіппен спорттық және қозғалмалы ойындармен айналысады.

Спорттық және қозғалмалы ойындарды ойыншыларды ұйымдастыру негізінде қарастыра отырып, мыналарды ажыратуға болады:

а) команданы командаларға бөлмей (қатысушылар арасындағы қарапайым қатынастарға негізделген ойындар);

б) команданы командаларға бөле отырып (ұжымдық әрекеттерді тәрбиелеуге бағытталған ойындар).

Ойындар әр түрлі комбинацияларда жүруі мүмкін:

а) белсенді жекпе-жек болатын ойындар;

б) қарсыласпен байланыссыз ойындар;

в) әр қатысушының әрекеттері бірдей бағытталған эстафеталық ойындар жеке тапсырмаларды орындаумен байланысты.

Дене тәрбиесінің негізгі міндеттерінің бірі-қатысушылардың физикалық қасиеттерін дамыту және жетілдіру екенін ескере отырып, қолданылатын ойындарды қатысушылардың қозғалыс белсенділігі, олардың ойын белсенділігінің қарқындылығы тұрғысынан бағалау қажеттілігі туындайды.

Дене шынықтыру сабақтарында ойын материалын практикалық қолданудың мазмұнды бағыты, ең алдымен, келесідей. Егер өткізілген сабақта күшті дамыту

мәселесі шешілсе, онда оған қысқа мерзімді жылдамдық пен күш кернеулерімен және қарсыластың бұлшықет қарсыласуын жеңудің әртүрлі формаларымен байланысты көмекші және жетекші ойындарды қосу өте тиімді.

Мұндай ойындардың негізгі мазмұндық компоненттеріне әртүрлі тартулар, соқтығысулар, ұстау, итеру, күрес элементтері, ауыр атлетика, армрестлинг және т.б. бұл мәселені шешу үшін қол жетімді салмақтармен, иілу, отыру, итеру, көтеру, бұрылу, айналу, жүгіру операциялары да өте тиімді. Жылдамдықтың сапасын дамыту үшін визуалды, дыбыстық немесе тактильді сигналдарға жедел жауап беруді қажет ететін ойындарды таңдау керек.

Бұл ойындарға мезгіл-мезгіл жеделдету, кенеттен тоқтау, жылдам серпіліс, лезде кідіріс, қысқа қашықтыққа жүгіру және қарсыластың саналы және мақсатты алға жылжуына бағытталған басқа да қозғалыс әрекеттері бар жаттығулар кіруі керек. Ептілікті дамыту үшін қозғалыстарды дәл үйлестіруді және олардың іс-әрекеттерін команда серіктестерімен тез үйлестіруді, белгілі бір физикалық ептілікке ие болуды қажет ететін ойындарды қолдану қажет.

Төзімділікті дамыту үшін күрделі мотор операцияларын жиі қайталай отырып немесе қолданылатын ойын ережелеріне байланысты ұзақ үздіксіз мотор белсенділігімен күш пен энергияны көп жұмсауға байланысты ойындарды табу керек. Икемділікті дамыту құралдарының қатарына жекелеген бұлшықет топтарына, буындарға және байламдарға мақсатты әсер ететін арнайы спорттық және қозғалмалы ойындар кіреді.

Қорытынды

Әр түрлі оқу орындарында жүргізілген педагогикалық бақылаулар мен эксперименттер негізінен спорттық және қозғалмалы ойындарды, дене жаттығуларын білім беру бағдарламаларына енгізуден және олардың негізінде сабақтар өткізуден тұрады, курсанттардың осы сабақтарға деген көзқарасының жанданғанын, моториканы тезірек меңгергенін, тәртіптің жақсарғанын, дене шынықтыру мен спортқа деген қызығушылықтың артқанын көрсетті.

Спорттық және қозғалмалы ойындар дене тәрбиесінің маңызды құралы ретінде жоғары оқу орындарындағы практикалық дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың дене шынықтыру деңгейін, төзімділігі мен жұмыс қабілеттілігін арттыру үшін мақсатты түрде қолданылады. Белсенді қозғалыс белсенділігімен айналысатын білім алушылардың ақыл-ой қабілеттерін жақсарту маңызды фактор болып табылады.

Дене шынықтыру және ойын жаттығулары бірдей уақыт аралығында бірқатар қозғалыстарды шығара білуді дамытады, уақыт пен кеңістіктегі қозғалыстарды үйлестіруді жақсартуға ықпал етеді, стресске психологиялық төзімділікті және басқа да өте маңызды қасиеттерді дамытады. Ғалымдардың пікірінше, адамның физикалық дамуын сипаттайтын негізгі қасиеттер – күш, жылдамдық, ептілік, икемділік және төзімділік. Бұл қасиеттер спорттық және қозғалмалы ойындардың сипатына байланысты қалыптасады.

Болашақта олар әртүрлі спорт түрлерімен айналысу барысында жетілдіріледі. Спорттық және қозғалмалы ойындар, физикалық ойындардан басқа, ұжымшылдық сезімі, белсенділік, бастама, батылдық, тәртіптілік және мақсатқа жетудегі табандылық сияқты маңызды психологиялық және жеке қасиеттерді тәрбиелейді.

Айта кету керек, білім алушылардың жан-жақты физикалық даму мәселелерін шешуге тек спорттық және қозғалмалы ойындарды басқа спорт түрлерімен немесе физикалық жаттығулармен органикалық байланыстыру жағдайында қол жеткізуге болады. Осылайша, спорттық және қозғалмалы ойындар жас ұрпақтың дене тәрбиесінің әмбебап құралы болып табылады.

Спорттық және қозғалмалы ойындар-тәрбиенің кешенді құралдарының бірі: олар жан-жақты дене шынықтыруға (қозғалыс негіздерін және ұжымдық қызметтің өзгеретін жағдайларындағы күрделі әрекеттерді тікелей игеру арқылы) және дене функцияларын, ойыншылардың мінез-құлқын жақсартуға бағытталған. Көптеген ойындарды ажырататын басты белгі-олардың саналы табиғаты. Ойыншының алдына әрдайым мақсат қойылады – ойынның кез-келген түпкілікті міндетін орындау, яғни нәтижеге қол жеткізу, оған жетудің белгілі бір тәсілдері шеңберінде болса да, бірақ ойыншылардың өздері жол таңдауға мүмкіндік беретін, үнемі өзгеріп отыратын жағдайға байланысты өз мүмкіндіктеріне сәйкес жаңа шешімдер табуға мүмкіндік береді.

Спорттық және қозғалмалы ойындар, оларды дұрыс басқара отырып, жүрек – қан тамырлары, бұлшықет, 12-шыны салу және дененің басқа жүйелеріне пайдалы әсер етеді. Спорттық және қозғалмалы ойындар функционалды белсенділікті арттырады, дененің әртүрлі үлкен және кіші бұлшықеттерін әртүрлі динамикалық жұмыстарға тартады, буындардағы қозғалғыштығын арттырады. Қыста және жазда ашық ауада спорттық және қозғалмалы ойындар өткізу әсіресе сауықтыру жағынан құнды, өйткені ашық ауада қозғалу кезінде оттегі ағынының жоғарылауымен метаболизм айтарлықтай артады, бұл бүкіл денеге пайдалы әсер етеді. Мұндай ойындар белгілі бір спорт түрінің алдын-ала дайындалған техникалық және тактикалық әдістері мен дағдыларын жетілдіруге және бекітуге бағытталған. Спорттық және қозғалмалы ойындарда қозғалыстың дұрыс стереотипін тәрбиелеу өте маңызды, өйткені оны кейін түзету қиын болады. Оларда барлық дерлік физикалық қасиеттер (жылдамдық, ептілік, күш, төзімділік) кешенде дамиды; ойындар адамдарда жолдастық, ынтымақтастық және бір-бірінің әрекеттері үшін жауапкершілік сезімін дамытады. Ұжымдық ойынға қатыса отырып, адам өз мүдделерін команданың мүдделері үшін құрбан етуі керек: допты ең жақсы жағдайда тұрған досына беру, «тұтқынға алынған» достарына көмектесуге тырысу.

Мұның бәрі әдістемелік тұрғыдан мобильді ойынды көп қырлы, кешенді әсер ету, педагогикалық тәрбие құралы ретінде сипаттайды. Кешенділік 28 моториканы қалыптастыруда, өмірлік маңызды физикалық, психикалық және моральдық-еріктік қасиеттерді дамытуда және жетілдіруде көрінеді. Осылайша, ойындарды өткізу әдістемесін, жарыстар мен төрешілердің заманауи ережелерін, жұмыс қабілеттілігін қалпына келтіру құралдарын, адамдардың психологиялық және жас ерекшеліктерін біле отырып, жастарды алдағы жұмыс пен өмірге дайындау мақсатында жоғарғы оқу орындарында дене тәрбиесінің тиімді процесін ұйымдастыруға болады.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Жуков М.Н. Спорттық және қозғалмалы ойындар. Білім алушыларға

арналған оқу құралы пед. ЖОО-лар. – М.: Академия, 2000. – 157 б.

2. Пахомова С.В., Витун Е. В. Білім алушылардың дене тәрбиесі жүйесіндегі Спорттық және қозғалмалы ойындар мен эстафеталар. Әдістемелік нұсқаулар. – Орынбор: ГОУ ОГУ, 2005. – 24 б.

3. Попенченко, В. В. ЖОО-дағы дене тәрбиесі. Оқу құралы. – Мәскеу: Жоғары Мектеп, 1979. – 120 б.

4. Рахимов М. И. жас баскетболшылардың техникалық дағдыларын дамытуға арналған Жүз жаттығу. Оқу-әдістемелік құрал. – Қазан: КМУ, 2015. – 32 б.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

НУСУПОВ М.Т.¹, КУАТБЕКОВ А.А.²

¹ВРИД начальника кафедры физической подготовки и спорта Академии Национальной гвардии, подполковник, магистр.

²курсант 231 учебной группы Академии Национальной гвардии

Аннотация: Подвижные игры занимают важное место в процессе занятий физической культурой в вузах. Они способствуют не только укреплению физического здоровья обучающихся, но и развитию их личностных качеств, таких как коллективизм, лидерство, ответственность и дисциплина. Введение подвижных игр в учебные занятия повышает мотивацию обучающихся к активному участию, улучшает их координационные способности, реакцию и общую физическую подготовку. Кроме того, такие игры позволяют разнообразить тренировочный процесс, что помогает предотвратить утомление от однотипных упражнений и повышает эффективность образовательного процесса.

Ключевые слова: процесс игры, мышечная нагрузка, подвижные игры, игровой метод, эстафеты.

УДК 796

«КРОССФИТ» АЙНАЛМАЛЫ ЖАТТЫҒУ ӘДІСІМЕН КУРСАНТТАРДЫҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ ДЕҢГЕЙІН АРТТЫРУ

БІРІМЖАНОВ М.С.¹, ЕРҒАЛИ А.А.²

¹Магистр, подполковник, дене шынықтыру даярлығы және спорт кафедрасының аға оқытушысы, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясы, Петропавл қаласы, e-mail: brimganovmiras@mail.ru

²Қатардағы жауынгер, 2 оқу батальоны 4 оқу ротасы 2 оқу взводының курсанты, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясы, Петропавл қаласы,

Андатпа: Бұл жұмыста «Кроссфит» айналмалы жаттығу әдісімен студенттердің дене шынықтыру деңгейін арттыру әдістемесі қарастырылған.

Түйінді сөздер: Кроссфит, дене шынықтыру, жаттығулар кешені, курсанттар.

Біздің елімізде жаңа спорт түрі – кроссфит белсенді дамып келеді.

Кроссфит ауыр және жеңіл атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг, фитнес, классикалық гимнастика, шайнек спортының құрамдас бөліктерін қамтитын жаттығулардың жоғары қарқындылығымен, тұрақты өзгеруімен сипатталатын жаттығулар кешені. Кроссфиттің негізгі сипаттамалары, біріншіден, оның курсанттың денесіне жан-жақты әсер етуі, дене шынықтырудың тиімділігін арттыруға ықпал етеді. Екіншіден, жағдайдың, техниканың және жағдайдың тез өзгеруі курсанттарға тезірек, белсенді және ресурстық жұмыс істеуге мүмкіндік береді. Үшіншіден, белсенділіктің жоғары эмоционалдылық пен эмоционалды шиеленіспен үйлесуі, тежеу мен бақылаудың көрінісі. Төртіншіден, жарыс рухы курсанттарды кез-келген қиындықты жеңуге және мүмкіндігінше шиеленісті әрекет етуге үйретеді. Дене тәрбиесі бойынша оқу үдерісіне жүргізілген талдау және ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге шолу жоғары оқу орындарында оқушыларды оқыту әдістемесінде курсанттардың дене дайындығы деңгейін арттырудың ғылыми негізделген жүйесі жоқ екенін көрсетті.

Сонымен қатар, ғылыми әдебиеттерге шолу біздің елде жоқ екенін көрсетті. Курсанттардың дене шынықтыру дайындығының негізгі компоненттері-төзімділік, жылдамдық, үйлестіру, күш, ептілік. Осы қасиеттерден басқа, курсанттар икемділікті, реакцияны, уақыт сезімін, дәлдікті дамытуы керек. Сондықтан дене тәрбиесі сабақтарында курсанттардың дене дайындығы деңгейін арттыру үшін «Кроссфит» айналмалы жаттығу әдісін қарастыру ұсынылады. Курсанттарға арналған сабақтарда кроссфитті қолдану жақсы түсінілмеген. Кейбір ғалымдардың қолда бар зерттеулеріне сүйене отырып, біз жаттығу процесінде тек кейбір кроссфит жаттығулары қолданылды деген қорытынды жасауға болады, бұл фитнес деңгейін кешенді арттыру үшін жеткіліксіз.

Зерттеудің мақсаты-курсанттардың дене шынықтыру деңгейін арттыру әдістемесінің нәтижелілігін әзірлеу және эксперименттік негіздеу.

Зерттеу міндеттері: курсанттар үшін дене шынықтыру деңгейін арттыру әдістемесін әзірлеу.

Кроссфит жаттығуларында бір немесе бірнеше жаттығулар қолданылуы мүмкін. Құралдар ретінде дененің барлық физикалық қасиеттері мен функционалдық жүйелерін жан-жақты дамытатындай етіп кешенде құрастырылған әртүрлі бағыттағы жаттығулар қолданылады. Бұл жаттығулар жұмысқа қандай бұлшықеттер қатысатынына байланысты ауысады. Бұл әрбір келесі жаттығуды басқа, тартылмаған бұлшықеттердің жұмысына қосу керек дегенді білдіреді. Crossfit жаттығу әдістеріне мыналар жатады: «айналмалы әдіс», аралық жаттығу әдісі және қарқынмен орындалатын қайталау әдісі.

Техниканы әзірлеу кезінде дайындық, негізгі және қорытынды бөлімдерде қолдану үшін Crossfit арсеналынан жаттығулар таңдалды: - арнайы жылыту – су астындағы жаттығулар – физикалық қасиеттерді дамыту. Осы жас тобындағы жастардың моторикасын қалыптастыруды ескеретін және әр курсанттың физикалық мүмкіндіктеріне байланысты жүктемені өзгертуге мүмкіндік беретін жаттығулар таңдалды. Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау бұл әдіс көптеген спорт түрлерінде, атап айтқанда жекпе-жекте қолданылатынын көрсетті[2, 3].

Алайда, Кроссфит айналмалы жаттығу әдісімен курсанттардың дене

дайындығын арттыруға бағытталған зерттеулер жеткіліксіз. Crossfit үнемі өзгеріп отыратын жоғары қарқынды функционалды жаттығулардан тұрады. Оқушылардың жан-жақты физикалық дайындығының қажеттілігін ескере отырып, кроссфиттің әдістері мен құралдары негізгі физикалық қасиеттерді ғана емес, сонымен бірге жастардың денесін үйлесімді түрде дамытуға, дене салмағымен, өз денесімен күш жұмысының моторикасы мен дағдыларын қалыптастыруға мүмкіндік береді. Кроссфит жаттығуларының жүйесі дене шынықтырудың құралы және әдісі ретінде гимнастика, ауыр атлетика, жеңіл атлетика, плиометрия жаттығуларымен, арнайы дайындық жаттығуларымен және спорт түрінен нақты бәсекеге қабілетті жаттығулармен ұсынылған.

Ғылыми зерттеудің мақсатына жету үшін курсанттарға арналған кроссфит элементтері бар дөңгелек әдісті қолдана отырып жаттығулар кешені жүйеленген. «Кроссфит» дөңгелек әдісін қолдана отырып жаттығулар кешені осы жастағы курсанттардың жас ерекшеліктерін, олардың дене дайындығының даму деңгейін ескере отырып таңдалды.

Кроссфит қарапайым-жаттығулардың көпшілігі арнайы жабдықты қажет етпейді және оларды стадионмен, көлденең жолақпен және турникетпен жасауға болады. Әмбебап-төзімділікті арттыру, салмақ жоғалту немесе бұлшықет массасын арттыру сияқты кез келген мақсатқа қол жеткізуге болады. Бір қызығы, жаттығулардың көп мөлшері жаттығуларды үнемі әртараптандыруға мүмкіндік береді. Тиімді-біркелкі және толық физикалық даму.

Кроссфиттің негізгі кемшілігі-бұл шамадан тыс жүктеме, бұл жарақаттың жоғарылауы мен жүрек-қан тамырлары асқынуларының қаупін тудырады. Жаттығу кезінде Техникаға емес, жылдамдық пен үлкен салмаққа баса назар аудару жарақат алу мүмкіндігін арттырады. Сондықтан барлық жаттығулар мұғалімнің бақылауымен орындалуы керек[1]. Кроссфит жаттығуларына бөлінген уақыт келесідей бөлінеді.

Дайындық бөлімі:

15-20 минуттық уақыт, «айналмалы жүйе» бойынша кроссфит жаттығулары (жалпы уақыттың 100%), 10 минуттық аралық жаттығулар (жалпы уақыттың 50%); негізгі бөлім: 50-60 минуттық уақыт, «айналмалы кроссфит жаттығулары» бойынша кроссфит жаттығулары, аралықтар, тағы 25-30 минут (жалпы уақыттың 50% жалпы уақыт);

қорытынды бөлім: 10-15 минут;

кроссфит жаттығулары (жалпы жаттығу уақытының 100%) тек айналмалы жүйемен немесе әрдайым жүктемені уақытты ескермей қайта жинау, гимнастикалық жаттығулар енгізілген.

Оқу процесінде қолданылатын барлық құралдар тиімділік құрылымы бойынша төрт түрге бөлінді.

Тартуды және әр түрлі суспензияны қолданатын жаттығулар.

Пушуптар мен әр түрлі престерді қолданатын жаттығулар.

Аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған Жаттығулар: секіру, отыру, өкпе, бурпи және т.б. аэробты жаттығулар: жүгіру, арқанмен секіру, стационарлық велосипед және т.б.

Өзірленген әдістеменің тиімділігі арнайы физикалық қасиеттердің дамуының

эртүрлі деңгейлері бойынша анықталды: жылдамдық-күш (орнынан ұзындыққа секіру), бұлшықет төзімділігі (денені жату орнынан көтеру), жоғарғы иық белдеуі бұлшықеттерінің бұлшықет төзімділігі (штангаға ілулі тарту), арнайы бұлшықет қасиеттері (стендтік пресс). Барлық өлшеулер екі рет – оқу жылының басында және соңында жүргізілді.

Зерттеу көрсеткендей, мамандандырылмаған жоғары қарқынды кроссфит жаттығу жүйесі курсанттардың фитнес деңгейіне оң әсер етеді. Ол дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға деген ынтаны арттыратыны, дене тәрбиесін ұйымдастырудың заманауи тәсілдері, сондай-ақ дербес дене шынықтыру дағдылары мен дағдылары туралы білім алуға ықпал ететіні анықталды.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Ю.Н. Ермакова, Е.А. Осокина, Ю.В. Тихомиров дайындықтың бастапқы кезеңінде күштік үшсайыспен айналысатын студенттерде кроссфит жаттығуларын қолдану//ғылым мен білімнің заманауи мәселелері. – 2016. – № 3.

2. Е.А. Жураковский орта мектеп жасындағы каратэшілерде кроссфит құралдарын қолдану / қазіргі әлемдегі дене шынықтыру және спорт: проблемалар мен шешімдер. 2017. № 1. 37-42 бет.

3. О.В. Лимаренко, В.Ю. Акулов жаңадан келген боксшылардың физикалық және функционалдық дайындығын арттыруда айналмалы жаттығуды қолдану // педагогикалық ИМИДЖ. 2018.№ 3 (40). – Б. 99-106.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У КУРСАНТОВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ «КРОССФИТ»

БРИМЖАНОВ М.С.¹, ЕРГАЛИ А.А.²

¹Магистр, подполковник, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, город Петропавловск, e-mail: brimganovmiras@mail.ru

²Рядовой, курсант 2 учебного взвода 4 учебной роты 2 учебного батальона, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, город Петропавловск

Аннотация: в данной работе рассмотрена методика повышения уровня физической подготовленности у курсантов методом круговой тренировки «Кроссфит».

Ключевые слова: кроссфит, физическая подготовленность, комплекс упражнений, курсанты.

УДК 796.011

ЖОО-ДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ЖЫЛЖЫМАЛЫ ОЙЫНДАР

Б.Б. НҰРМАНОВ¹, Т.Б. СҮЙІНДІК²

¹дене шынықтыру даярлығы және спорт кафедрасының оқытушысы, магистр.

²Ұлттық ұлан академиясының 354 оқу тобының курсанты.

Андатпа: Жылжымалы ойындар адам ағзасына, соның ішінде эмоционалды әсерге байланысты ел халқының барлық санаттары арасында дәстүрлі түрде танымал. Сондықтан олар кең жас диапазонында дене тәрбиесінің тиімді құралы ретінде қызмет етеді. Барлық дерлік білім беру мекемелерінде спорттық және Жылжымалы ойындар оқу бағдарламаларына енгізілген. Жылжымалы ойындар негізінде барлық деңгейдегі басқа түрлердің арасында лайықты орын алатын ойын спорт түрлері қалыптасты.

Түйінді сөздер: оқытушылар, жылжымалы ойындар, педагогикалық технология, ойын әдісі.

Кіріспе

Білімге, дене тәрбиесіне, кәсіби және спорттық бағдарға қойылатын заманауи талаптар дене шынықтыру мұғалімдерін үнемі шығармашылық ізденіс қажеттілігін тудырады. Біздің университет басшылығы университетте ғылыми мектептерді қалыптастыру үшін жағдай жасауға, оқытушыларды, аспиранттарды, магистранттар мен студенттерді ғылыми қызметке тартуға ұмтылады.

Осының арқасында дене шынықтыру және спорт кафедрасының бастамашыл тобы ішкі грант есебінен морфо-функционалдық және психологиялық – педагогикалық зерттеулер үшін қажетті құралдарды сатып алуға мүмкіндік алды. Біздің зерттеуіміздің міндеті-экономикалық университет студенттерінің дене тәрбиесі мен өзін-өзі дамыту жүйесінде психологиялық-педагогикалық технологияны дамыту.

Педагогикалық технология-формалардың, әдістердің, оқыту әдістерінің, тәрбие құралдарының әлеуметтік жиынтығы мен орналасуын анықтайтын психологиялық-педагогикалық көзқарастардың жиынтығы; бұл педагогикалық процестің құралы. Біз әзірлейтін технологияның негізі физикалық белсенділікті жетілдіру, бар аурулардың алдын алу және спорттық өмір салтын қалыптастыру бойынша білім мен практикалық дағдыларды арттыруға бағытталған топтық және жеке әсер ету құралдары мен әдістерінің жиынтығы болып табылады.

Біз педагогикалық технологиямыздың әдістерінің бірі ретінде ашық және спорттық ойындарды қолдануға тоқталғымыз келеді. Жылжымалы ойындар физикалық жаттығулардың әмбебап түрін білдіреді, ойын сабақтары психикалық, эмоционалды-ерікті жүйелеріне, оқытушылардың үйлестіру қабілеттеріне бір мезгілде әсер етеді.

Ойынның үнемі өзгеріп отыратын жағдайында мінез-құлықты таңдау сана механизмдерінің бақылау және реттеу процестеріне кеңінен енуін анықтайды, бұл жүйке процестерінің күші мен қозғалғыштығына ықпал етеді, орталық жүйке жүйесінің тұрақсыздығы жақсарады. Жылжымалы ойындарды дене шынықтырудың басқа құралдарымен бірге қолдану қатысушылардың жеке қасиеттерін тәрбиелеудің жоғары тиімділігін қамтамасыз етеді. Ойын, әйгілі кеңес педагогы А.С. Макаренконың пікірінше, сол жұмыс: «ол жұмыс үшін қажет физикалық және психологиялық жағдайларға үйретеді».

Дене шынықтыру сабақтарында жылжымалы ойындар мен эстафеталарды қолдану жалпы дене дайындығын арттыруға ықпал етеді, олардың көмегімен қажетті моторика мен дағдыларды, физикалық және моральдық-еріктік қасиеттерді

тиімді қалыптастыруға және жетілдіруге болады. Ойын әдісін қолдану әртүрлі жағымсыз құбылыстарға қатысты тиімді профилактикалық құрал болып табылатындығын атап өткім келеді, мысалы, психикалық шамадан тыс жүктеме, дәріс сабақтарында ұзақ статикалық жүктеме, мазасыздық, стресс, жағымсыз көңіл-күй. Ойын әдісі, бұл күрделі өзгермелі жағдайларда қозғалыстарды кешенді жетілдіру.

Ойындарды өткізу кезінде физикалық қасиеттердің көрінісі туралы бөлек айту керек (В.Г. Яковлев бойынша). Ептілік: бір әрекеттен екіншісіне ауысуға итермелейтін ойындар; бір уақытта бірнеше әрекетке назар аударуды қажет ететін ойындар.

Жылдамдық: визуалды, дыбыстық сигналдарға уақтылы моторлық жауаптарды қажет ететін ойындар, қысқа үзілістермен; қысқа қашықтықты ең қысқа мерзімде еңсерумен; өзгермелі жағдайларда жылдамдыққа жүгірумен. Күш: динамикалық және статикалық сипаттағы қысқа мерзімді бұлшықет кернеулері бар ойын.

Төзімділік: белсенді әрекеттер демалу үшін қысқа үзілістермен, қозғалыстың кейбір түрлерінен екіншісіне ауысумен ауысатын үздіксіз қарқынды қозғалыстармен байланысты белсенді, қарқынды орындалатын әрекеттерді бірнеше рет қайталаумен ойын. Жылжымалы ойындарды өткізу барысында білім беру және тәрбие міндеттері шешіледі, бұл ұжымдағы ынтымақтастық пен өзара көмек, ұжымшылдық сезімін, бәсекелестік сезімін және басқа командалармен немесе ойын қатысушыларымен бәсекелестік күресті дамытады. Ойын әдісінің маңызды ерекшелігі-ойын әрекеттері күтпеген өзгертін сыртқы жағдайларда жүзеге асырылады. Әр ойыншы өзін қарсыласымен салыстырғанда ең тиімді жағдайға қоюға тырысады және сонымен бірге ол үшін ойын мақсаттарын жүзеге асыруда қиындықтар туғызады.

Ойын жағдайларының өзгергіштігі ойынға қатысушыларға үнемі және мұқият бағдарлау қажеттілігін тудырады, бұл байқау, қазіргі жағдайды талдау және бағалау қабілеті сияқты қасиеттердің көрінісін анықтайды. Біздің университетте жаттықтырушы-оқытушылар спорт бөлімшелерінде: баскетбол, волейбол, жеңіл атлетика, жүзу және семсерлесу сабақтарын өткізеді және өз тәрбиеленушілерінің спорттық дайындығында ашық ойындарды белсенді қолданады.

Ойынды таңдағанда, әрдайым қатысушылардың жасын, олардың дене шынықтыру деңгейін, денсаулық жағдайына байланысты қандай медициналық топқа жататынын, қатысушылардың санын және ойын өтетін орынды ескеру қажет.

Тапсырмаларды анықтау кезінде мұғалім ойында қандай қозғалыстар қолданылатынын, ойын қандай физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталғанын талдауы керек. Спорт бойынша оқу-жаттығу сабақтарында ойын (баскетбол, волейбол), біздің оқытушылар арнайы жаттығулармен бірге спортшыларды физикалық, техникалық және тактикалық даярлау міндеттерін шешу үшін ашық ойындарды пайдаланады.

Бірте-бірте ашық ойындарды қиындата отырып, олар қарсыласу элементтерін енгізеді, шешімді тәуелсіз таңдауға бағыттайды, бұл бәсекелестікке жақын жағдайда қажетті дағдыларды қалыптастырады және жетілдіреді. Волейбол мен баскетбол техникалық және тактикалық әрекеттерді құруда көптеген ұқсас

компоненттерге ие, бірақ әр спорттық ойынның өзіндік әдістері бар. Сонымен, баскетболда бұл секірген доп үшін күрес, волейболда торға блок қоя білу маңызды.

Көптеген ойындар ойыншыларда сайтта шарлау қабілетін дамытады, бұл спортшыларға нақты ойын жағдайында көп көмектеседі. Семсерлесушілердің оқу-жаттығу сабақтарында жұптық жаттығуларға, зейін мен реакция жылдамдығына арналған ойындарға көп көңіл бөлінеді, басылған және теннис доптары, арқанмен секіру арқандары бар жаттығулар мен эстафеталар қолданылады [4,С.164]. Ойын арқылы семсерлесуде ептіліктің жоғары деңгейін жақсартуға болады, олардың кейбіреулері: «дәл инъекция», «қылыштар, рэперлер, қылыштар», «рэперді ауыстырыңыз», «сұлтандардың жекпе-жегі».

Ойындар моральдық және ерік-жігердің дамуына ықпал етеді: батылдық, ерік, шыдамдылық және шешімділік. Жүзушінің алғашқы дайындығында, сондай-ақ келесі кезеңдерде суда өткізілетін ойындар маңызды орын алады. Біздің университетке жататын «Суқұйғыш» бассейні таяз (120-180), сондықтан жүзе алмайтын студенттер үшін өте қолайлы. Біз жаттығуларды қамтитын ойындарды қолданамызсуда ыңғайлы болу, судан қорқуды жеңу.

Жүзе алатын оқытушылар үшін жылдамдық – күш қасиеттерін, сүңгу қашықтығын, жеңілдетілген ережелерге сәйкес су полюсын бекітуге арналған ойындар. Спорттық топтарда және жеңіл атлетикадан оқу сабақтарында спорттық және ашық ойындардың барлық арсеналы қолданылады. Жүгірушілердің жаттығуларында реакция жылдамдығын, бастау техникасын, мәре сызығын жақсартатын ойындар қолданылады. Кедергілерді еңсере отырып, жүгіру техникасын игеруге, эстафеталық таяқшаны беруге бағытталған эстафеталар.

Ойындарды таңдағанда, бастапқы жылдамдықты тәрбиелеуге бағытталған ойындар баскетболшыларға немесе волейболшыларға ұсынылатын доп ойындары сияқты секірушілер мен лақтырушыларға бірдей қажет екенін есте ұстаған жөн (себетке және торға секірумен).

Осылайша, оқу сабақтарында және спорттық жетілдіру топтарында жылжымалы және спорттық ойындарды қолдану шешеді: ЖОО-дағы дене шынықтырудың білім беру, тәрбие, дамыту, сауықтыру міндеттері. Біз әзірлеп жатқан психологиялық-педагогикалық технологияда ойын әдісін белсенді қолдану өте өзекті және жана буынның білім беру стандарттарына сәйкес келеді.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Л.В. Былеева, И.М. Коротков ашық ойындар: физ. Культ институттарына арналған оқу құралы.- Басылым. 5-ші, қайта қаралды. Және қосымша-М. : дене шынықтыру және спорт, 1982. – 224с., ил.

2. В.А. Греховодов, ғылыми педагогикалық зерттеулердегі заманауи ұғымдарды талдау / В.А. Греховодов / / дене шынықтыру теориясы мен практикасы.-2013.-№ 9.- Б. 58-60.

3. С.В. Пахомова, студенттердің дене тәрбиесі жүйесіндегі ашық ойындар мен эстафеталар: әдістемелік нұсқаулар/С.В. Пахомова, Е.В. Витун. – Орынбор: ГОУОГУ, 2005.-24с.

4. С.О. Скворцова, Экономикалық университет студенттерінің семсерлесу спорт бөліміндегі оқу-жаттығу процесі /С.О. Скворцова// Интер ЭКСПО ГЕО —

Сібір. Басылым: Сиб. Мемлекеттік университет. Геожүйелер мен технологиялар.- Новосибирск, 2015. Т-6.-№ 2.- 163-167 ББ.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

НУРМАНОВ Б.Б.¹, СҮЙІНДІК Т.Б.²

¹преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Академии Национальной гвардии, магистр.

²курсант 354 учебной группы Академии Национальной гвардии

Аннотация: Подвижные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне. Практически во всех образовательных учреждениях спортивные и подвижные игры включены в учебные программы. На основе подвижных игр сформировались игровые виды спорта, занимающие достойное место среди других видов на всех уровнях.

Ключевые слова: обучающиеся, подвижные игры, педагогическая технология, игровой метод.

УДК 796/799

КРОССФИТ, КАК ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Д.Ю. КУЗЬМЕНКО¹, А.А. ШИТОВ², А.С. ШИТОВ³

¹магистр, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт», Северо-Казахстанский университет имени Манаша Козыбаева, E-mail: ffk.kuzmenko@mail.ru

²магистр, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт», Северо-Казахстанский университет имени Манаша Козыбаева, E-mail: ntvf123456@mail.ru

³магистр, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт», Северо-Казахстанский университет имени Манаша Козыбаева, E-mail: ashitov_61@mail.ru

Аннотация: статья посвящена изучению такого популярного направления совершенствования физического воспитания в высшей школе, как кроссфит. Обоснована потребность в развитии инновационных физкультурно - оздоровительных технологий в высших учебных заведениях, в т.ч., развития программ физической подготовки по системе кроссфит в образовательных учреждениях. Статья содержит практические рекомендации по структуре занятий для юношей и девушек, базовые упражнения кроссфита, особенности адаптации методики в условиях низкого уровня физической подготовленности студенческой молодежи.

Ключевые слова: Физическая культура, занятие спортом, кроссфит, физического воспитания, спорт, студент, образование, тренировка, упражнения.

Введение

На сегодняшний день современная система высшего образования переживает сложный процесс реформирования. Это проявляется в серьезных изменениях в области содержания педагогического процесса, оптимизации организационно-управленческих структур, постоянном поиске наиболее эффективных форм и методов организации учебной и методической работы, соответствующих современным требованиям к профессиональному уровню специалиста в области высшего образования.

В исследованиях ряда авторов делается акцент на то, что образовательная часть задачи процесса физического воспитания предполагает совершенствование двигательных качеств в избранном виде деятельности (виде спорта, комплексе каких-то двигательных действий, упражнений). Оздоровительная задача направлена на сохранение и укрепление при этом здоровья. Воспитательная задача способствует формированию нравственных убеждений и правил поведения. В целом же, данные задачи указывают на подготовку человека к жизни.

В настоящее время занятие спортом набирает популярность среди молодежи, в том числе студентов, обучающихся в высших профессиональных учреждениях. Стоит уделять особое внимание дисциплине «Физическая культура» и делать ее не только полезной, но и интересной для студентов.

В большинстве высших учебных заведений занятия по физической культуре проводятся по различным видам, таким как волейбол, легкая атлетика, лыжный спорт, борьба, футбол, баскетбол, плавание, бадминтон и так далее: то есть студенты занимаются тем, что им наиболее интересно. Это дает некие гарантии учебному заведению, что обучающиеся будут постоянно посещать занятия по физической культуре. Но, если в ВУЗе такая система не организована, у обучающихся может пропасть желание посещать уроки. Для эффективной организации занятий необходимо разрабатывать и вводить различные новые формы проведения занятия физической культуры. Также необходимо определить механизмы мотивации обучающихся, которые удовлетворяли как студентов, так и преподавателей.

Существуют различные контрольные нормативы по физической культуре, которые обучающиеся должны уметь выполнять. Например, юноши 1-2 курса должны подтягиваться на перекладине 8-15 раз.

Данное упражнение некоторые студенты выполнить не могут в силу своих природных особенностей. Вследствие чего, у студента может пропасть интерес как к различным упражнениям, так и к физической культуре в целом. Поэтому, стоит рассмотреть индивидуальный подход к проведению физических занятий, в частности, возможно ввести в программу обучения студентов различные фитнес-тренировки, которые учитывали бы природные способности каждого обучающегося.

Фитнес-тренировки - это такой вид физических нагрузок, при которых происходит укрепления мышц, корректировка проблемных частей тела и

избавление от лишнего веса, то есть, поддержания здоровья и физической формы обучающихся. Занятия такого вида привлекательны для молодежи, так как в комплексе упражнения, которые под силу выполнить индивидуально каждому (не зависимо от уровня подготовленности), также в процессе их выполнения улучшается физическая форма студента. Например, возможно проведение уроков физической культуры в стиле кроссфит.

Кроссфит – комплекс упражнений, выполнение которых предполагает высокую интенсивность, практически не делая перерывов во время тренировки. Данная программа позволяет проработать все группы мышц, воспитать выносливость и улучшить физическое здоровье студента в целом. Так как для работы студентов всегда необходимо использовать различные средства мотивации, то данная тренировка может без особых усилий оправдать себя. В процессе непрерывного выполнения упражнений тренируются сердечные мышцы, легкие, задействованы мышцы спины, рук, ног. По причине того, что данный комплекс задействует одновременно мышцы различных групп, сжигание калорий происходит быстрее, чем при стандартной тренировке, увеличение метаболизма при этом возможно до 40%.

То есть, данная система упражнений подходит для избавления от лишнего веса – актуальный вопрос для студентов во все времена.

Для проведения занятия в стиле кроссфит необходимо разделить студентов на группы по уровням подготовленности. Упражнения комплекса должны учитывать не только физический уровень студентов, но иметь различные вариации, чтобы у преподавателя была возможность в любое время заменить невыполняемое задание на более легкое или вообще включить в индивидуальную программу такое, которое относится к другим группам мышц. Так, для студентов будут созданы комфортные условия для занятий физической культурой, то есть обучающиеся находятся в группе, где уровень их подготовки примерно равен, и все упражнения будут под силу каждому.

Применение кроссфита на занятиях по физической культуре способствует комплексному развитию физических и психических качеств. Исследования ряда авторов показывают, что кроссфит как вид спорта имеет свои характерные особенности:

- разносторонний характер воздействия на организм и на развитие специальных профессионально-важных качеств. Чередование движений и действий, часто изменяющиеся по интенсивности, разносторонности и продолжительности двигательная деятельность оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся, способствует развитию и совершенствованию у студентов основных физических качеств;

- внезапность изменения условий проведения приемов, быстрая смена обстановки, постоянно изменяющиеся условия заставляют занимающихся мгновенно оценивать ситуацию, действовать находчиво, быстро, инициативно, проявлять самостоятельность в действиях;

- высокая эмоциональность занимающихся и высокая активность выполнения движений поддерживается на фоне эмоционального напряжения (в этих условиях высокую оценку получают те занимающиеся, которые проявляют

сдержанность, не теряют контроль за своими действиями);

- соревновательный характер, стремление превзойти соперника в быстроте и точности действий, в технической и тактической изобретательности приучает занимающихся мобилизовать свои возможности для действий с максимальным напряжением сил и преодолевать трудности.

Поиск рациональных подходов физического воспитания и оздоровления студентов с применением кроссфита на занятиях по физической культуре является, на наш взгляд, одним из путей оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию, кроссфит:

- требует и способствует всесторонней подготовке занимающихся;
- средство развития интеллектуальных способностей;
- воспитывает, «ставит» волевые качества, формирует нравственные привычки и поведение.

- доступен прикладными знаниями, умениями и навыками, необходимыми человеку в жизни;

- доступен любому, он не накладывает каких-либо ограничений на данные, свойства, способности, качества и т. п.

В зависимости от вашей цели, будь то похудение, улучшение выносливости или силы или набор мышечной массы, кроссфит делится на несколько видов:

- тренировка на выносливость;
- тренировка на силу;
- кардиотренировка.

Но в основном все эти тренировки являются частями одного комплекса и выполняются отдельно в течение недели. Тренировки кроссфита очень короткие в сравнении с другими видами спорта, но это по причине того, что они невероятно интенсивны и из-за этого гораздо быстрее создают для мышц состояние стресса.

Еще одной особенностью кроссфита является то, что этот вид спорта очень универсален, у него нет четкой специализации и он подойдет вам в любой из поставленных целей.

Таким образом, подводя итог можно сказать, что кроссфит - это:

1. Просто - для большинства упражнений вам не понадобится определенный инвентарь, достаточно лишь стадиона и турника с брусками.

2. Универсально - выбирая из огромного множества целей, которые вы можете себе поставить, будь-то сжигание жира, набор мышечной массы, улучшение силы, ловкости, выносливости, вы можете быть уверены, что кроссфит поможет вам в достижении любой из этих целей.

3. Интересно - количество упражнений в кроссфите действительно огромно и из-за этого вы можете постоянно разнообразить свои тренировки.

4. Эффективно - кроссфит действительно очень эффективный вид спорта.

Проведение занятий в стиле кроссфит требует тщательной подготовки со стороны педагога: разработка упражнений для различных уровней подготовки, создание вариативных упражнений и умение правильно показать их. Для решения этих задач преподаватель должен не только профессионально уметь проводить занятия, но и самому держать себя в форме, соответствующей данной профессии.

Главная задача педагога – правильно определить уровень физической

подготовки каждого студента и в процессе выполнения упражнений следить за состоянием обучающихся.

Заключение

Резюмируя вышесказанное, мы пришли к выводу, что в литературе отсутствует единый методический подход к совершенствованию учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Что не позволяет дать ясный ответ на вопрос: как в пределах строго лимитированных затрат времени на учебные занятия по физическому воспитанию студентов получать от них больший эффект, который был бы выражен в повышении общего уровня работоспособности, крепком здоровье, разностороннем развитии и совершенствовании физических способностей.

Изучив научно-методическую литературу по данной теме, мы ещё раз убедились в том, что изменение структуры организации и содержания занятий по физической культуре имеет большое значение для формирования физических качеств учащихся высшей школы, укрепления и сохранения их здоровья и двигательной активности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Атилов А.А. Современный бокс. Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: Феникс, 2003.

2. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. - М.: Профиздат, 2003.

3. Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре и спорту: монография / А.З. Зиннатуров [и др.]. - М.: Изд-во «ТиПФК», 2011. - 79 с.

4. Столяров В.И. Фундаментальные теоретические основы современной системы комплексного физического воспитания. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. - №2. - С. 2–7.

5. Показаньева А.А., Ханевская Г.В. Инновационная технология физического воспитания и оптимизации двигательной активности, способствующая укреплению здоровья и физической подготовленности обучающихся «Международная студенческая научно-практическая конференция» г. Екатеринбург, 2014. – 478 с.

УДК 378

МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ КАК СРЕДСТВО АКТИВИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МОЛОДЕЖИ.

И.А.ПРОСВИРКИНА¹, А. ЗУЛКАРНАЕВ²

¹старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г.Петропавловск.

²курсант 4 курса Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г.Петропавловск.

Аннотация. В последние годы наблюдается активный рост использования

мобильных приложений в различных сферах жизни, в том числе и в сфере физической культуры и спорта. В данной статье рассматриваются возможности и преимущества мобильных приложений как инструмента активизации работы по развитию физической подготовки молодежи. Анализируются существующие приложения, их функциональные возможности, а также влияние на мотивацию, вовлеченность и физическую активность молодежи.

Ключевые слова: мобильные приложения, физическая подготовка, функциональные возможности, мотивация, физическая активность.

Введение

В последние десятилетия информационно-коммуникационные технологии все более активно проникают в различные сферы нашей жизни, включая сферу физической подготовки и спорта. Это слияние технологий и физической активности открывает новые возможности для тренеров и спортсменов, обеспечивая более глубокое понимание процесса тренировок и улучшения результата. В условиях стремительного развития технологий, физическая подготовка может и должна эволюционировать, адаптируясь к новым реалиям. Интеграция информационно-коммуникационных технологий в сферу физической культуры представляет собой эффективный подход, который открывает новые горизонты для повышения здоровья и общей физической эффективности. В современных условиях, центральное место в повседневной жизни занимают мобильные приложения, которые открывают новые возможности для индивидуализации тренировочных процессов и становятся важным инструментом развития интереса к физической активности и спорту.

Согласно статистике, многие молодые люди ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на их здоровье и психоэмоциональном состоянии. Но при этом являясь наиболее активной частью населения, молодежь демонстрирует высокую вовлеченность в цифровую среду, это в свою очередь открывает новые возможности для привлечения их к регулярным занятиям физической культурой через мобильные приложения. Мобильные приложения предлагают доступные и разнообразные средства для мониторинга, планирования и улучшения физической активности, что делает их важным элементом современных программ по развитию физической культуры. Использование мобильных приложений может обеспечить доступ к тренировочным программам, мотивационным ресурсам и сообществам единомышленников, что в свою очередь будет способствовать не только повышению уровня физической активности, но и формированию устойчивых привычек здоровья. Особенно актуально это стало в условиях пандемии COVID-19, когда занятия спортом переходили в онлайн-формат.

В последние годы наблюдается значительный рост интереса к мобильным приложениям, предназначенным для физической подготовки. Эти приложения представляют собой инновационный подход к стимулированию физической активности молодежи, предлагают широкий спектр функциональных возможностей, направленных на улучшение физической формы, повышение уровня здоровья и достижение спортивных целей. Основными аспектами

использования мобильных приложений в контексте развития физической подготовки молодёжи можно считать следующее:

Во-первых, мобильные приложения предоставляют пользователям адаптированные планы тренировок. Эти планы разработаны с учётом различных уровней физической подготовки и целей, что позволяет молодым людям выбирать оптимальные для себя занятия и следить за их выполнением. Такой подход способствует более эффективному достижению поставленных целей и повышению мотивации к регулярным тренировкам.

Во-вторых, приложения содержат подробные инструкции по правильному выполнению упражнений. Это включает в себя не только технические аспекты, но и советы по технике безопасности, что особенно важно для молодых людей, которые могут быть недостаточно опытными в вопросах физической активности. Наличие таких инструкций снижает риск травм и способствует более эффективному и безопасному выполнению упражнений.

В-третьих, мобильные приложения включают элементы мотивации, такие как системы поощрений, статистика прогресса и обратная связь. Эти функции играют ключевую роль в поддержании интереса и мотивации молодых людей к занятиям физической подготовкой. Возможность отслеживать свои достижения, видеть прогресс и получать обратную связь от приложения помогает поддерживать высокий уровень вовлечённости и стремления к улучшению.

Кроме того, мобильные приложения предоставляют доступ к образовательным материалам, видеоурокам и советам от профессиональных тренеров и спортсменов. Это позволяет молодым людям получать более глубокие знания о физической подготовке, осваивать новые техники и стратегии тренировок, а также вдохновляться примерами успешных спортсменов. Важно отметить, что использование мобильных приложений в физической подготовке молодёжи требует учёта ряда факторов, таких как возраст, уровень физической подготовки и индивидуальные особенности каждого пользователя. Приложения должны быть разработаны с учётом этих особенностей и предоставлять персонализированные рекомендации и планы тренировок.

Использование мобильных приложений, посвящённых физической подготовке, играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни у современной молодёжи. Это обусловлено несколькими научными факторами, которые подкрепляют эффективность подобных приложений.

- Доступность информации является фундаментальным аспектом. Молодые люди могут получать необходимую информацию о физической подготовке в любое время и из любого места, что способствует повышению их осведомлённости о важности занятий спортом и физической культурой.

- Поддержка мотивации играет важную роль в формировании устойчивых привычек. Приложения предлагают элементы мотивации, такие как системы наград, достижения и персональные тренировки, которые удерживают интерес и мотивацию молодых людей.

- Разнообразие тренировок позволяет молодым людям выбирать наиболее подходящие занятия, что способствует повышению их удовлетворённости и мотивации.

Это подтверждается исследованиями в области физической активности, которые показывают, что регулярный доступ к информации о здоровом образе жизни, разнообразие тренировок повышают интерес к регулярной физической активности и приверженности к здоровому питанию. Однако некоторые исследователи также обращают внимание на необходимость тщательного подхода к выбору мобильных приложений для физической подготовки молодёжи. Они отмечают, что не все приложения могут быть эффективными и безопасными для использования молодыми людьми, поэтому важно проводить исследования и разрабатывать рекомендации по выбору качественных и проверенных приложений.

На рынке представлено множество мобильных приложений, направленных на развитие физической подготовки молодёжи. Рассмотрим некоторые из них:

My Fitness Pal – это популярное приложение для отслеживания питания и физической активности. Оно предоставляет пользователям возможность вести дневник питания, устанавливать цели по калориям, макронутриентам и физической активности, а также получать персонализированные рекомендации по улучшению здоровья. Приложение включает встроенные тренировки, которые можно использовать для достижения фитнес-целей, а также возможность поиска и загрузки упражнений из различных источников.

Пользователи могут делиться своими достижениями, задавать вопросы и получать советы от других участников сообщества MyFitnessPal. Приложение интегрируется с фитнес-трекерами, умными часами и другими устройствами для отслеживания физической активности и сна.

Nike Training Club – чтобы помочь пользователям достичь своих фитнес-целей – это приложение, разработанное Nike, предлагает разнообразные тренировки, такие как кардиотренировки, силовые тренировки, йога и пилатес. Все тренировки сопровождаются подробными видеоуроками, которые можно выполнять дома или в спортзале. В приложении доступна встроенная музыка, которая помогает поддерживать ритм и мотивацию во время тренировок. Пользователи могут настраивать тренировки в зависимости от своих предпочтений и уровня подготовки. Nike Training Club объединяет пользователей со всего мира, предоставляя возможность делиться своими достижениями и получать поддержку от других участников.

Strava – это приложение позволяет пользователям записывать свои пробежки, велопогулки, плавание и другие виды активности. Предоставляет подробную статистику о пройденном расстоянии, времени, скорости, высоте и калориях. В приложении можно участвовать в различных соревнованиях и вызовах, чтобы мотивировать себя и других пользователей. Пользователи могут оставлять комментарии и отзывы о своих тренировках, а также получать обратную связь от других участников. Strava предлагает инструменты для планирования маршрутов и навигации, что особенно полезно для любителей активного отдыха.

Endomondo – это приложение позволяет записывать и анализировать различные виды активности, такие как бег, велоспорт, плавание, фитнес и другие. Предоставляет детальную статистику о пройденном расстоянии, времени, скорости, высоте, пульсе и калориях. Endomondo предлагает множество соревнований и вызовов, которые помогают мотивировать пользователей и

устанавливать новые цели. Приложение отправляет уведомления и напоминания о тренировках, целях и соревнованиях. Endomondo интегрируется с различными фитнес-трекерами и умными часами, что позволяет автоматически синхронизировать данные о тренировках.

Такие мобильные приложения являются мощным инструментом для активизации работы по развитию физической подготовки молодёжи. Они предоставляют доступ к разнообразной информации, советам и тренировкам, способствуя повышению мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом. Использование мобильных приложений может способствовать формированию здорового образа жизни у молодёжи, что делает их важным компонентом в работе по развитию физической подготовки.

Заключение. Таким образом, использование мобильных приложений для активизации работы по развитию физической подготовки молодёжи является перспективным направлением, которое может способствовать повышению мотивации, вовлечённости и формированию здоровых привычек среди молодых людей. Однако для достижения максимального эффекта необходимо учитывать индивидуальные особенности и потребности молодёжи, а также проводить исследования и разрабатывать рекомендации по выбору качественных и безопасных мобильных приложений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев Т.А., Павленко Е.П., Ситникова М.И. Применение мобильных приложений для занятий физической культурой // Наука-2020. 2021. № 6(51). С. 88-94.
2. Белякова П.Е. О современных тенденциях цифровизации физического воспитания студентов вузов / П.Е. Белякова // Горизонты науки: VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция. -Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 14-21.
3. Васильева Н.И. Использование мобильных приложений в аспекте повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни // Мир педагогики и психологии. 2019. № 12 (41). С. 59-67.
4. Великанова Е.С. Применение мобильных приложений для оптимизации занятий физической культурой и спортом // Аллея науки. 2019. Т. 2. № 12 (39). С. 855-858.

УДК 378

КАЗАХСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ. ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

АЙТЖАНОВА С.А.¹, ТАСТАНБЕК Е.Ж.²

¹преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск.

²курсант 1 курса Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г.Петропавловск.

Аннотация. Статья посвящена казахским национальным играм и их роли в

физическом воспитании молодежи. В статье рассматривается исторический контекст происхождения этих игр, подчеркивая их важность в кочевом образе жизни казахского народа. Основное внимание уделяется значению игр для физического и морального развития, а также для формирования социальных навыков и культурной идентичности. В статье анализируются современные тенденции популяризации казахских игр в образовательных учреждениях. Заключение подчеркивает, что казахские национальные игры представляют собой ценное наследие, способствующее укреплению общества и развитию молодежи в современном мире.

Ключевые слова: казахские национальные игры, физическое воспитание, традиции, культура, образование, командный дух, казакша курес, байга, кокпар, асык, тогызкумалак.

Введение

Казахские национальные игры занимают центральное место в культурном наследии народа и играют важную роль в физическом воспитании молодежи. Эти игры не только сохраняют традиции, но и служат инструментом для формирования физических, моральных и социальных качеств. В этом контексте стоит рассмотреть их историческое развитие, влияние на физическую культуру и значение в современном образовании. Многие игры развивали навыки, необходимые для выживания в условиях кочевой жизни, такие как охота и верховая езда. Они объединяли молодежь, укрепляя связи внутри общины и позволяя старшему поколению передавать знания и традиции. А также служили средством обучения, развивая не только физические, но и интеллектуальные навыки.

История национальных игр.

Казахские национальные игры имеют богатую историю, уходящую корнями в глубокую древность. В играх охвачены многие стороны трудовой, духовной деятельности и быта народа и отражены особенности мировоззрения и материальной культуры кочевников. Игры выполняли всегда общественные функции: воспитательные, военно-спортивные, ритуальные, зрелищно-эстетические, коммуникативные и другие. Посредством игр, забав в молодом поколении вырабатывались физические и умственные способности, формировались навыки необходимые в условиях кочевого образа жизни. Они служили средством подготовки молодежи к взрослой жизни и выживанию в сложных условиях степи. Эти игры использовались для воспитания силы, ловкости и стратегического мышления, необходимых в повседневной жизни. Важные события, такие как праздники и торжества, сопровождались соревнованиями, что способствовало формированию духа соперничества и единства среди участников.

Среди известных игр можно выделить байга, казакша курес, тогызкумалак и кокпар. Каждая из этих игр имеет свои особенности и традиции, которые передаются из поколения в поколение. В них заложены важные культурные и этические нормы, такие как уважение к сопернику, честность и командная работа. Национальные игры способствуют всестороннему развитию личности. Рассмотрим подробнее их влияние на физическое воспитание.

Казахская культура, основанная на кочевом образе жизни, немыслима без

лошади. В ходе развития общества, сформировались казахские конные игры, помогавшие развить силу, ловкость и сноровку при езде верхом. Также, это было увлекательное развлечение и метод развития духовного единства народа. Некоторые конные игры уходят корнями в далекое прошлое, когда их суть была более бытовой. Другие конные игры появились исключительно как развлечение на праздниках. Все они прекрасно сохранились как часть культуры Казахстана, и сегодня без них не обходится ни одно крупное торжество.

Байга – традиционные скачки, популярные у многих тюркских народов. Помимо казахов, байгу на протяжении длительного периода времени культивировали киргизский, узбекский, башкирский, татарский и другие народы. Особенность байги заключается в том, что она объединяет в себе спортивное состязание и культурно-массовое зрелище. В прежние времена казахи зачастую организовали скачки, приурочивая их к значимым праздникам – свадьбам, рождению ребенка, тоям и другим событиям. Традиционно байга – это скачки по пересеченной местности. Уже позже, в наши времена, байгу начали проводить на специально отведенных для этого аренах – ипподромах. Дистанции для проведения конных соревнований выбирались разные – от коротких в 5 км до сверхдлинных в 50 км и более. Естественно, на первый план в ходе конного соревнования выходила выносливость и сила лошади. Далеко не каждая порода способна выдержать скачку галопом на длинные расстояния. Казахи и другие тюркские народы на протяжении веков занимались селекцией животных, при этом не применяя каких-либо научных подходов, а опираясь исключительно на практический опыт. В результате им удалось вывести очень выносливые породы лошадей, которые по сей день принимают участие в традиционных скачках.

Конные скачки развивают не только физические качества, но и умение взаимодействовать с животными. Эта игра учит ответственности, поскольку участники заботятся о своих лошадях, и требует высокой концентрации и быстроты реакции. Байга также развивает командный дух, если проводится в формате эстафеты.

Кокпар – это старинная игра, которая является не только частью культуры Казахстана, но и других народов Центральной Азии. Цель игры – поднять на скаку тушу барана и доставить ее до определенной точки или забросить в огромный котел. Игра требует от всадников огромной силы, крепкой хватки, и умения держаться в седле свесившись к земле. Здесь каждый участник выступает индивидуально. Также есть игра «улак», где всадники действуют командами. Название «кокпар» переводится с казахского языка как «синий волк», и его происхождение связывают со следующей теорией: в далекие времена во время зимы кочевники устраивали охоту на волков, и возвращаясь домой устраивали для себя развлечение в виде борьбы за тушу хищника. Со временем эта охотничья традиция трансформировалась в игру, тушу волка заменили на барана, и стали проводить соревнования во время крупных праздников. Как командное соревнование кокпар начал формироваться уже в советское время. Тогда его воспринимали как достаточно жестокую национальную игру, поэтому она не считалась официальным видом спорта, по ней не было разрядов и званий. Большую популярность игра имела в сельской местности. Впервые стандарты и правила игры

в кокпар сформировали уже в 90-е годы – были установлены четкие размеры поля и количество игроков в командах. В 2001 году в Бишкеке была основана Международная федерация Кок-Бору. Сегодня эта игра считается официальным видом конного спорта в Казахстане, Узбекистане, Кыргызстане и других странах Азии

Эта динамичная командная игра требует от участников не только физической силы, но и тактического мышления. Кокпар формирует навыки командной работы и лидерства, а также учит действовать в условиях стресса и неопределенности.

Казакша курес – один из видов единоборств, неразрывно связан с историей жизни нашего народа. Ныне мы знаем ее такие древние разновидности, как борьба в обнаженном по пояс виде, борьба босиком, борьба в сапогах с длинными голенищами, борьба с захватом ниже колена, кулачный бой. Традиционная связь между воспетыми народом в сказках, легендах и эпических поэмах могучими силачами-батырами и сегодняшними знаменитыми борцами продолжается благодаря нашей национальной борьбе. Имена легендарных казахских силачей Балуана-Шолака, Хаджимукана, Боранкула, Молдабая, Битабара, Байгабыла, Озамана-Шолака и многих других пользуются в народе огромным уважением как борцов, показавших необычайно яркие примеры настоящего мужества и невероятной физической силы.

До начала XX века в казакша курес не существовало правило деления борцов на весовые категории. Поэтому они боролись лишь по принципу «Кто сильнее, тот и победитель». Борьба по весовым категориям и возрастным различиям стала применяться только с 30-х годов XX столетия. Ныне казакша курес наряду с сохранением элементов национальной самобытности учитывает и прогрессивные направления в мировом искусстве борьбы, которые оказывают позитивное влияние на ее дальнейшее развитие. Борцы казакша курес зачастую принимают участие и в соревнованиях по другим видам борьбы, дзюдо, самбо. Схватка в казакша курес происходит в специальных куртках - «чапанах» - с матерчатым поясом - «белбеу». За пояс и выше пояса разрешаются любые захваты. Цель схватки – бросить противника на спину. Своеобразное отличие казакша курес от других видов борьбы заключается в том, что здесь можно достичь победы лишь в том случае, когда с находчивостью и мастерством сочетаются физическая сила и быстрота действия. Состязание сразу же прекращается после того, как один из борцов будет положен на ковер своим соперником, так как борьба разрешается только стоя на ногах. Техника казакша курес включает в себя броски подножками, броски подсечками, броски зацепом голенью, броски подхватом, броски через спину, броски наклоном, броски подсадом, броски с кружением, броски через грудь, броски перекатом, броски обвивом. В 2000 году были утверждены Правила борьбы казакша курес. По этим Правилам теперь состязания проводятся в 7 весовых категориях (58, 65, 73, 82, 92 кг и свыше). Первый национальный чемпионат по казакша курес проводился 15 декабря 2000 года в Астане. Казакша курес в настоящее время признали многие страны мира.

Этот вид борьбы является не только физической активностью, но и искусством, требующим техники и стратегии. Занятия борьбой способствуют развитию силы, выносливости и координации. Дети учатся уважать традиции и

ценности, а также получают навыки самодисциплины и уверенности в своих силах.

Тогызкумалак – это интеллектуальная настольная игра, в которой участвуют два игрока, располагающие 81 камешком, расставленным по 18 ячейкам на доске. Тогызкумалак всегда считалась игрой для интеллекта, требующей стратегического мышления и планирования. История одной из древнейших казахских национальных игр тогызкумалак, насчитывает более 4 тысяч лет. Во многих тюркских народах есть схожие игры, и это не удивительно, потому как у нас общие корни. Сегодня у игры появилось множество поклонников во всем мире, выйдя далеко за границы Казахстана. Проводятся чемпионаты Европы и мира, есть компьютерная версия игры. Тогызкумалак называют степными шахматами, потому что игра способствует формированию основ системного и логического мышления, развитию способностей к науке и знаниям, а также формирует такие личностные качества как выдержка и упорство. Известно, что эту игрой увлекались Абай Кунанбаев, Ыбырай Алтынсарин, Шокан Уалиханов. Первый республиканский чемпионат по игре тогызкумалак состоялся в 1948 году, на котором была создана группа для систематизации правил игры. В нее вошли знатоки обычаев и традиций, среди них писатель Мухтар Ауэзов, артист Калыбек Куанышбаев. Этой группой были разработаны правила, не изменившиеся по сей день. В 2008 году в Казахстане была основана Международная ассоциация игры тогызкумалак, преобразованная в 2012 году во Всемирную ассоциацию. Первый чемпионат мира по игре тогызкумалак состоялся в 2010 году в Астане, в нем приняли участие игроки из 16 стран.

В прошлом, эта игра использовалась как способ подготовки молодежи к взрослой жизни. Она развивала навыки анализа, критического мышления и способности к планированию. По существу, тогызкумалак сочетает в себе элементы развлечения и образования. Эта интеллектуальная игра требует стратегического мышления и анализа, что развивает не только умственные способности, но и навыки планирования и прогнозирования. В процессе игры участники учатся принимать решения и учитывать действия соперника, что является важным аспектом социальной активности.

Асык – это одна из древнейших игр, которая была распространена среди кочевых народов Центральной Азии, особенно казахов. Игра в асык является удивительной по своей универсальности и многопрофильности. Человеческий возраст, различие пола для него не преграда. Для того, чтобы играть в асыки, не нужно дорогого снаряжения, сложной экипировки и особых условий. Главное – вооружиться косточками коленного сустава животных (чаще – мелкого рогатого скота: барашка или козы) и иметь свободную площадку, где можно их расставить (на поляне, внутри жилища на полу, в очень тесном пространстве. Его можно назвать самым демократичным видом спорта и самым древним благодаря результатам археологических исследований. Погребения, в которых вместе с умершим встречаются асыки на всей территории Евразийской степи характерны для эпохи бронзового, раннежелезного веков. По результатам археологический исследований 2014 года в погребениях, относящихся к бронзовому веку и предварительно датированных II тысячелетием до н. э., были найдены 140 асыков. Асыки были обнаружены у ног погребенного в каменном ящике. Все асыки были

выкрашены красной охрой, что очень четко фиксируется, несмотря на значительную стертость краски. Среди них встречается асык горного козла «сака» - самый большой и главный асык в игре и многие другие, имеющие следы потертости на разных гранях. Наличие отверстия с одной стороны у большого количества асыков указывает, что они нанизывались на веревку или нить и были использованы в качестве амулетов. Амулеты-асыки развязывались перед походом на похороны. В кургане Гол Мод, расположенного в Монголии, в погребениях гуннского времени найдены асыки с выбитыми знаками. Функциональное использование асыков в древние времена носит более глубокий характер. У тюркских народов, в том числе и казахского, было распространено гадание на костях. Этот факт доказывает, что асыки это не просто игра, а часть культурного наследия тюркских народов.

Датой рождения асык ату как вида спорта можно считать 2011 год, когда были опубликованы правила игры, подготовленные Сабыржановым Ж.С. и Нарымбаевым Е. Б. Министерством юстиции РК было выдано авторское свидетельство на разработанные правила игры. На прошедшем в южнокорейском городе Чеджу с 4 по 9 декабря 2017 года 12-й сессии ЮНЕСКО, игра асык ату была внесена в список нематериального наследия человечества. 18 мая 2018 года Федерация асык ату была признана Национальным олимпийским комитетом РК. В ноябре того же года Федерация прошла аккредитацию. За эти годы асык ату вошла в учебную программу общеобразовательных школ, в программу соревнований на призы Президента РК, соревнований среди учащихся, обучающихся по программе «Болашак», в программу Всемирного Курултая казахов. Интересный факт – играть в асык ату пробовал и сам президент Франции Эмманюэль Макрон. Существует более десяти видов игры в асыки. Самые распространенные – это алшы, асык ату, хан талапай, уштабан, торт асык. Все игры отличаются друг от друга, количество участвующих варьируется, при этом игроки могут импровизировать и менять правила как им угодно. Названия игр и правила также бывают различными, в зависимости от региона. Некоторые из игр в асыки напоминают такие известные современные игры, как бильярд, шахматы, боулинг.

Асыки использовались не только для развлечения, но и как средство воспитания молодежи, обучения ловкости и меткости. В игре важно было не только мастерство, но и стратегия, поскольку каждый ход требовал продуманного подхода. Асыки также играли на соревнованиях, что придавало игре социальное значение. Участники соревновались в ловкости и хитрости, что развивало их навыки взаимодействия и командной работы

Значение национальных игр.

С течением времени казахские национальные игры нашли свое место в образовательных программах. В школах и университетах организуются занятия и соревнования, направленные на популяризацию этих традиций. Преподаватели физической культуры используют игры как средство повышения интереса к физической активности среди молодежи. Турниры и чемпионаты по национальным играм становятся неотъемлемой частью школьных праздников и общественных мероприятий. Это создает атмосферу единства и поддержки среди учащихся, а также способствует укреплению физического здоровья. Кроме того, такие

мероприятия формируют у молодежи чувство гордости за свою культуру, прививая уважение к традициям своего народа.

Национальные игры также выполняют важную социальную функцию. Они становятся площадкой для общения и взаимодействия, где молодежь может встретиться, обменяться опытом и создать новые дружеские связи. Игры помогают преодолеть социальные барьеры и объединяют людей разных возрастов и статусов.

Казахские национальные игры способствуют сохранению культурной идентичности, что особенно важно в условиях глобализации. Участие в играх помогает молодым людям осознать свою принадлежность к богатой истории и традициям своего народа, формируя чувство ответственности за сохранение культурного наследия.

Заключение

Казахские национальные игры представляют собой мощный инструмент физического воспитания, объединяя в себе элементы спорта, культуры и образования. Они не только развлекают, но и воспитывают, способствуют развитию физических и моральных качеств, формируют личные и социальные навыки. Помогают сохранить связь между поколениями. Важно продолжать популяризировать эти традиции и интегрировать их в современное образование, чтобы молодежь могла гордиться своим наследием и активно участвовать в жизни общества. Национальные игры не только обогащают культурную жизнь страны, но и формируют сильные, здоровые и ответственные личности, готовые к вызовам современности. Это неотъемлемая часть культурного наследия казахского народа.

Они продолжают быть символом национальной гордости и культурной преемственности, объединяя казахов всех возрастов и способствуя сохранению и развитию уникальной культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аманжолов, К. «Казахские национальные игры: история и современность». Алматы, Казахстан: «Киелі Қазақстан», 2021. [с. 25-42]
2. Байжанова, Г. «Традиционная культура казахского народа». Нур-Султан, Казахстан: «Астана», 2019. [с. 68-75]
3. Исмаилов, Н. «Физическое воспитание в Казахстане». Алматы, Казахстан: «Білім», 2020. [с. 100-110]
4. Мусагалиева, С. «Интеллектуальные игры казахов: тоғызқұмалақ.» Алматы, 2019 г., с. 6-15
5. Тлеугабдулов Д.Т., Умиткалиев У.У. «Асыки и их роль в мировоззрении кочевников» // Народы и религии Евразии, 10(1-2), Астана 2017 г., с. 37-44.
6. Ерзат Сергазин «Асык ату — история и правила самой популярной игры кочевников, в которую умеет играть даже Макрон» // МИА «Казинформ» 19 Май 2024 / URL: <https://www.inform.kz/ru/asik-atu-istoriya-ipravila-samoy-populyarnoy-igri-kochevnikov-vkotoruyu-umeet-igrat-dazhe-makron>

УДК 004.8

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ АДАПТАЦИЮ И ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Қ.К. СЕЙІТЖАН¹, М.Б. ЖОЛДАСБЕК²

¹преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, капитан, г. Петропавловск. E-mail: sk_007@bk.ru;

²курсант, 4 учебного батальона Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, рядовой, г. Петропавловск. E-mail: sk_007@bk.ru;

Аннотация. Статья посвящена эффективности использования искусственного интеллекта на психологическую адаптацию и влияние подвижных игр на физическую подготовку военнослужащих. Рассматриваются актуальные аспекты развития системы диагностики психологического состояния на основе ИИ, требуют огромным потенциалом для повышения гарантии благополучия военнослужащих. Выводы подчеркивают их применение позволит не только заранее выявлять проблемы, но и обеспечивать поддержку, необходимую для сохранения психоэмоционального здоровья военнослужащих в условиях высокой стресса. Статья может быть полезна преподавателям, администраторам вузов и исследователям в области образования в сфере IT-технологий и физической культуры.

Ключевые слова: искусственный интеллект, физическая подготовка, подвижные игры, военнослужащий, эффективность.

Введение

Современные военнослужащие сталкиваются с множеством стрессовых ситуаций, которые могут негативно сказываться на их психологическом состоянии и физической подготовленности. В условиях высокой ответственности и специфики военной службы, психологическая адаптация и поддержание физической формы играют ключевую роль в успешности выполнения боевых задач. В связи с тем, что технологии искусственного интеллекта (далее – ИИ) активно внедряются в различные области, важно рассмотреть их влияние на психологическую адаптацию военнослужащих, а также обсудить значение подвижных игр для физической подготовки.

ИИ способен оказать значительное воздействие на процесс психологической адаптации военнослужащих. Использование ИИ в психологической помощи открывает новые горизонты для диагностики и терапии. В частности, он может анализировать большое количество данных о психоэмоциональном состоянии военных, выявляя закономерности и предрасположенности к стрессовым состояниям.

Использование ИИ в образовательных целях для военнослужащих открывает новые горизонты в повышении их профессиональной подготовки и

психологического благополучия. Одним из ключевых направлений является обучение техникам управления стрессом и развитию эмоционального интеллекта. Это можно реализовать через интерактивные симуляции и виртуальные тренинги.

ИИ может применять алгоритмы машинного обучения для анализа поведения и эмоций военнослужащих, что позволяет заранее выявлять потенциальные проблемы. Например, приложения на основе ИИ могут использоваться для мониторинга уровня стресса и выгорания, предлагая рекомендации для улучшения психоэмоционального состояния. Способность военнослужащих управлять своим эмоциональным состоянием играет ключевую роль в их эффективности. Инструменты ИИ, такие как адаптивные обучающие системы и приложения для мониторинга психоэмоционального состояния, могут помочь в этом.

ИИ способен разрабатывать индивидуализированные программы психологической поддержки, учитывающие особенности каждого военнослужащего. Это может включать элементы когнитивно-поведенческой терапии, медитации или тренировки навыков эмоционального интеллекта. Также может использоваться в образовательных целях, обучая военнослужащих техникам управления стрессом и улучшения эмоционального интеллекта через интерактивные симуляции и виртуальные тренинги.

Подвижные игры представляют собой важный аспект физической подготовки военнослужащих. Они не только способствуют улучшению физических показателей, но и оказывают положительное влияние на командный дух и психологическую составляющую.

Подвижные игры, такие как футбол, волейбол, военная эстафета или другие командные виды спорта, способствуют улучшению выносливости, силы и координации, что критично для военнослужащих. Регулярные занятия помогают поддерживать оптимальную физическую форму и снижают риск травматизма. Участие в подвижных играх укрепляет командный дух и способствует взаимопомощи. Это особенно важно в условиях, когда работоспособность всей группы зависит от слаженных действий каждого члена. Игры оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние военнослужащих. Они способствуют снятию стресса и напряжения, улучшая общее настроение и мотивацию. Часто такие игры помогают военнослужащим не только физически подготовиться, но и эмоционально адаптироваться к своей роли и обязанностям.

Современные военнослужащие подвергаются значительным стрессам, связанным с выполнением боевых задач, высокими требованиями в плане физической и моральной готовности, а также стрессовыми ситуациями, возникающими в условиях неопределенности и опасности. Адаптивные обучающие системы используют алгоритмы ИИ для разработки персонализированных программ обучения, которые могут изменяться в зависимости от потребностей и успешности военнослужащего. Способность военнослужащих управлять своим эмоциональным состоянием играет ключевую роль в их эффективности. Инструменты ИИ, такие как адаптивные обучающие системы и приложения для мониторинга психоэмоционального состояния, могут помочь в этом. Алгоритмы могут анализировать собранные данные на протяжении времени и предоставлять отчет о состоянии пользователя, а также рекомендации

по улучшению психоэмоционального здоровья.

Применение технологий ИИ также может быть направлено на улучшение командной работы и групповой динамики. Алгоритмы могут анализировать взаимодействия внутри групп и предоставлять рекомендации по улучшению коммуникации и сплоченности. Включение визуальных, аудиальных и практических элементов помогает лучше усваивать материал, касающийся управления стрессом. Например, интерактивные тренажеры могут моделировать стрессовые ситуации, чтобы подготовить военнослужащего к реальным условиям. Регулярное использование специализированных опросников, адаптированных для военнослужащих, которые могут быть интегрированы в мобильные приложения. Алгоритмы ИИ обрабатывают ответы, выявляя тревожные моменты.

Подвижные игры занимают важное место в физической подготовке военнослужащих, поскольку они не только развивают физические навыки, но и способствуют улучшению психологического состояния. Подвижные игры способствуют общему укреплению организма, развитию координации, силы и выносливости – всех тех качеств, которые необходимы в боевой обстановке. Участие в подвижных играх способствует сплочению коллектива, улучшает взаимопонимание и создает атмосферу доверия среди военнослужащих. Физическая активность, которую обеспечивают подвижные игры, помогает в снижении уровня стресса и напряженности, способствуя выделению эндорфинов и улучшению общего самочувствия. Многие подвижные игры требуют не только физической активности, но и стратегического планирования и командной работы, что развивает лидерские качества и способности к быстрой адаптации в изменяющихся условиях.

ИИ позволяет разрабатывать индивидуализированные программы психологической поддержки, анализируя личные данные о воинах, их эмоциональном фоне и потребностях. Это может включать в себя онлайн с психологами, рекомендации по саморазвитию и релаксации. ИИ может анализировать результаты тренировок и предоставлять рекомендации по улучшению навыков эмоционального управления. Это позволяет военнослужащим учитывать свои слабые и сильные стороны в обучении. Регулярное прохождение опросов, которые помогут собрать информацию о текущем эмоциональном состоянии, уровне стресса и других важных показателях. Регулярное прохождение опросов, которые помогут собрать информацию о текущем эмоциональном состоянии, уровне стресса и других важных показателях.

ИИ могут помочь в раннем выявлении признаков стресса или выгорания, что позволяет вовремя принять меры для предотвращения серьезных проблем, таких как посттравматическое стрессовое расстройство.

Управление стрессом и эмоциональным состоянием – это важный аспект подготовки военнослужащих, который влияет на их боеспособность, принятие решений и общее благополучие. Возникновение стрессовых ситуаций на поле боя требует от военнослужащих быстрой реакции и способности сохранять концентрацию.

Инструменты на основе ИИ могут существенно облегчить этот процесс, обеспечивая поддержку в нескольких ключевых областях. Использование носимых

технологий для мониторинга физиологических параметров (*пульс, уровень стресса и т.д.*), что позволяет ИИ анализировать реакцию на стрессовые факторы в реальном времени. Современные мобильные приложения на базе ИИ могут отслеживать эмоциональное состояние военнослужащих в реальном времени. Виртуальные консультации, которые позволяют военнослужащим взаимодействовать с профессионалами в удобное для них время с учетом их эмоционального состояния и потребностей.

Используя биометрические данные, такие как частота сердечных сокращений и уровень стресса, ИИ может сигнализировать командирам о возможной необходимости вмешательства. Постоянный мониторинг состояния военнослужащих помогает выявлять устойчивые позитивные изменения или, наоборот, ухудшения, что позволяет своевременно пересматривать подходы к поддержке. Создание виртуальных сценариев, имитирующих различные стрессовые ситуации на поле боя или в быту. Например, сценарии могут относиться к неожиданным нападениям, потерям или критическим решениям в условиях ограниченного времени. ИИ может анализировать действия военнослужащего во время симуляции и предоставлять мгновенную обратную связь. Это позволит им корректировать свои действия и учиться на своих ошибках

Использование ИИ для обучения военнослужащих техникам управления стрессом и развития эмоционального интеллекта представляет собой перспективное направление. Это не только повышает уровень их подготовки, но и способствует улучшению общего психологического состояния, что, в свою очередь, влияет на эффективность выполнения задач и благополучие военнослужащих.

Современные технологии ИИ открывают новые горизонты в диагностике психологического состояния военнослужащих. Применение алгоритмов машинного обучения и анализа данных позволяет не только мониторить эмоциональное состояние, но и предсказывать потенциальные проблемы, что крайне важно для поддержания боеспособности и психологического здоровья военнослужащих.

Для эффективного использования ИИ в диагностике психологического состояния важно интегрировать эти технологии в существующие системы командования и управления. Командиры и офицеры должны быть обучены правильному использованию данных, предоставляемых ИИ, чтобы понимать, когда и как реагировать на сигналы тревоги. Необходимо соблюдать высокие стандарты этики и конфиденциальности при сборе и обработке психоэмоциональных данных военнослужащих.

Создание библиотек с обучающими материалами по управлению стрессом, методами расслабления и повышения эмоциональной устойчивости является важным шагом в поддержании психологического здоровья военнослужащих. Эти ресурсы могут быть доступны в любое время и в любом месте, что обеспечит удобство и позволит оперативно реагировать в стрессовых ситуациях. Вот несколько ключевых аспектов, которые следует учитывать при создании таких библиотек.

Заключение

Таким образом, применение ИИ в области психологической адаптации и проведение подвижных игр для физической подготовки военнослужащих представляют собой эффективные инструменты для повышения боеготовности армии. ИИ способствует более глубокому пониманию психологических аспектов службы, в то время как подвижные игры поддерживают физическое здоровье и командный дух. Успешная интеграция этих методов может значительно повысить общую эффективность военнослужащих и их готовность к выполнению поставленных задач. Вместе с тем, сохранение физической активности через подвижные игры помогает не только развивать физические качества, но и способствует созданию сильного духа команды, что крайне важно в условиях военной службы. Эффективная комбинация ИИ и традиционных методов физической подготовки может значительно повысить готовность и устойчивость военнослужащих в условиях высоких стрессов и ответственности.

Интеграция инструментов ИИ в процесс обработки стресса у военнослужащих открывает новые горизонты для повышения их психологической устойчивости.

Использование адаптивных обучающих систем и приложений для мониторинга психоэмоционального состояния может значительно улучшить качество жизни военнослужащих, а также повысить их боевую готовность. Эффективное управление стрессом становится ключевым элементом в подготовке нового поколения военнослужащих, что, в свою очередь, скажется на общих результатах выполнения задач. Индивидуализированный подход к психологической поддержке военнослужащих с использованием ИИ – это многообещающее направление, способствующее значительному улучшению их эмоционального и психологического состояния. Применение технологий позволяет разработать гибкие и персонализированные программы, что делает их более эффективными и результативными.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Стюарт Рассел, Питер Норвиг. «Искусственный интеллект. Современный подход (AIMA-2)» 2-е издание, - Издательство «Вильямс», 2015.
2. Джон Крон, Грант Бейлелевд, Аглаэ Бассенс. «Глубокое обучение в картинках. Визуальный гид по искусственному интеллекту» - Москва, Издательство «Питер», 2020.
3. Ник Бостром. «Искусственный интеллект. Этапы. Угрозы. Стратегии», Издательство «МИФ», 2016 г.
4. А.С. Потапов. «Искусственный интеллект и универсальное мышление» - Издательство «Политехника», 2012.

УДК 378(574)

ПРИМЕНЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИССЛЕДОВАНИЕ ИХ ВЛИЯНИЯ НА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

С.В. БОТЯЕВ¹, Е.П. СКВОРЦОВА², Т.Г. ВЫЛЕГЖАНИНА³

¹магистр, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта НАО Северо-Казахстанский университет имени Манаша Козыбаева, г.Петропавловск. E-mail: sbotyauev@mail.ru, sbotyaev@ku.edu.kz;

²магистр, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта НАО Северо-Казахстанский университет имени Манаша Козыбаева, г.Петропавловск. E-mail: kvortsova1@list.ru, epskvorcova@ku.edu.kz

³учитель физической культуры, КГУ Средняя школа 1 имени Мурата Айтхожина, педагог-исследователь, г.Петропавловск. E-mail: tanya_vylegzhana@mail.ru;

Аннотация. В данной статье рассматриваются методические особенности применения национальных подвижных игр различной направленности на уроках физической культуры и их влияние на развитие двигательных способностей у обучающихся среднего звена. Представленные игры можно применять на уроках физической культуры в разных возрастных звеньях, а также в процессе физической подготовки спортсменов в различных видах спорта.

Ключевые слова: подвижные игры, национальные игры, двигательные способности, обучающиеся, физическая подготовленность.

Введение

В наше время в Республике Казахстан как независимое государство активно развивает национальную культуру и это стало неотъемлемой частью воспитания подрастающего поколения. Это все вызвало проведения реформ системы образования и в том числе в физическом воспитании.

Одной из задач физического воспитания является воспитание гармонически всесторонне развитой личности, это в том числе достигается использованием в системе физического воспитания молодежи казахских национальных игр, это все у детей формирует широкое мировоззрение, нравственность, формирует национальное историческое наследие и закрепляется опыт и жизнь многих поколений народа Казахстана.

Изучению проблемы физического воспитания школьников на основе казахских национальных игр посвящены исследования многих ученых, разработавших общие положения по проблеме влияния казахских национальных игр и физических упражнений на всестороннее развитие детской личности.

Активное внедрение национальной культуры в физическое воспитание, использование казахских народных игр на практических занятиях физической культуры является актуальным направлением гуманизации процесса обучения молодого поколения. Использование народных игр в образовательном процессе позволяет реализовать двигательный компонент, представленный в физическом

воспитании, познавательный компонент, основанный на знаниях о народной культуре, и эмоциональный компонент, связанный с сюжетной основой национальных игр.

В соответствии с накопленным опытом в области теории и практики физического воспитания школьников на основе казахских национальных игр в современных условиях всё ещё не достигает своих главных целей - формирования у учащихся физического и духовного самоопределения, соответствующего индивидуальным особенностям каждой личности и запросам общества и времени.

Цель исследования – подобрать и проверить эффективность подвижных национальных игр различной направленности на развитие двигательных способностей в процессе физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста.

Методы и организация исследования. Экспериментальное исследование, посвященное оценке эффективности применению подвижных национальных игр в учебном процессе по физическому воспитанию обучающихся 7-х классов, проходило в период с октября по декабрь 2023 года на базе КГУ «Средняя школа №1 имени Мурата Айтхожина» в городе Петропавловск. Участниками педагогического эксперимента стали обучающиеся 7 класса КГУ «Средняя школа №1 имени Мурата Айтхожина» в городе Петропавловск, в количестве 9 мальчиков и 8 девочек.

Для определения двигательных способностей мы использовали следующие тесты:

- Бег 60 м (с);
- Бег 1500 м (мин. С);
- Прыжок в длину (см);
- Прыжок в высоту (см);
- Метание мяча 150 г, (м);
- Подтягивание на высокой /низкой перекладине (к-во раз);
- Бег 30 м (с);
- Прыжок в длину с места (см);
- Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (см);
- Челночный бег 3x10 (с).

Результаты исследования и их обсуждение. В действующей типовой программе по физической культуре предусмотрен 4 раздел «Национальные и интеллектуальные игры»: Казахские национальные игры, который проходит во второй четверти вместе с разделом 3 «Когнитивные навыки и навыки по управлению телом посредством гимнастики».

На уроках физической культуры на которых проходил раздел 4 «Национальные и интеллектуальные игры»: Казахские национальные игры, предложенные игры применялись в течении всего урока (45 минут), во всех частях (начало середина и конец урока), а на уроках где проходил раздел 3 «Когнитивные навыки и навыки по управлению телом посредством гимнастики», национальные подвижные игры применялись в конце середины урока (основной части) в течении 10-15 минут.

Подвижные национальные игры являются прекрасным способом повышения

моторной плотности уроков физической культуры, а это в свою очередь приводит к повышению физических нагрузок по объему и интенсивности на организм обучающихся и особенно это важно при прохождении такого строго-регламентированного раздела школьной программы как «Когнитивные навыки и навыки по управлению телом посредством гимнастики», где дети тратят много времени но ожидании очередного подхода для работы на гимнастических снарядах.

Помимо этого, большинство используемых национальных игр являются командными и помимо развития двигательных способностей у детей также развиваются важные личностные качества такие как сплоченность, коллективизм и взаимовыручка.

Так мы хотим отметить эмоциональный фон проводимых уроков, явно отмечала эмоциональность, явно выраженный интерес к игровой деятельности и как следствие желание детей 7 класса посещать данные уроки физической культуры.

Характеризуя действующую типовую программу по физической культуре так же хочется сказать, что в ней не навязываются никакие национальные казахские игры, в отличие от программы 2013 года. Учителя физической культуры самостоятельно подбирают национальные игры в соответствии с целями обучения (7.2.7.1 обсуждать и адаптировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; 7.2.3.1 уметь обсуждать и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; 7.3.5.1 определять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей) возрастом, физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся.

Ниже мы представляем перечень подвижных игр, применяемых на уроках физической культуры, их направленность на развитие различных двигательных способностей:

«Кокпар», «Курыс», Шақ шақ, **Токсақ тұрақ (Тяга за пояс), Арқан тарту (Поднятие бревна)**, «Жапалақтар мен карлығаш» (ястребы и ласточки), «Ағсан дурна» («Хромой журавль»), «Айголек» казахская игра (кандалы), «Токта» казахская игра (стой), «Орамал кімде?» казахская игра (У кого платок?), «Жаяу көкпар» (пеший кокпар), «Арқан тартыс» - перетягивание каната, «Бәйге» (скачки), «Ұшты-ұшты» (летит-летит)», «Тапқыш» («Находчивый»), «Күміс алу» («Подними монету»). Хочется отметить что некоторые игры адаптированы для их применения на уроках физической культуры.

Среди представленных игр есть такие которые задействуют одновременно всех детей и физическая нагрузка при этом довольно таки значительная, что делает их эффективными для повышения двигательных способностей, среди таких игр, например, «Жаяу көкпар» (пеший кокпар), «Арқан тартыс» (перетягивание каната), «Бәйге» (скачки) и другие.

На уроках где игры включались как в начало (подготовительная часть) так и коней урока (заключительная часть) они должны быть малой интенсивности, так как урок нельзя начинать сразу с большой нагрузки, в конце урока чтобы снизить уровень эмоционального и функционального возбуждения также рекомендуется использовать данный игры, к их числу можно отнести например: «Ұшты-ұшты»

(летит-летит)», «Тапқыш» (находчивый), «Белбеу тастау» (ремешок) и другие.

Так же национальные подвижные игры поскольку они командные прививают качества ведения спортивных соревнований в команде, а не по отдельности, к ним, например, относятся: «Күміс алу» (подними монету), «Жаяу көкпар» (Пешии кокпар), «Арқан тартыс» (перетягивание каната) и другие.

Помимо всего перечисленного не будем забывать о том, что, проживая в Казахстане перед учителями стоит задача привитие детям национальных обычаев нашей страны.

В начале и конце второй четверти было проведено входное и итоговое тестирование двигательных способностей. Для оценки динамики изменения исследуемых показателей (двигательных способностей) в начале и конце исследования по применению подвижных национальных игр, мы применяли t-критерий Стьюдента для зависимых выборок, он применяется для сравнения средних значений двух зависимых между собой выборок.

Данные расчеты представлены нами в таблицах 1 и 2 отдельно по мальчикам и отдельно по девочкам.

Таблица 1. Результаты тестирования подготовленности мальчиков 7-го класса в начале и конце эксперимента и оценка значимости различий по критерию t – Стьюдента для зависимых выборок.

№	Учебные нормативы	начало эксперимента M±m	окончание эксперимента M±m	Достоверность различия – t
1.	Бег 60 м (с)	10,8±01	10,1±0,1	2,3 P<0,05
2.	Бег 1500 м (мин. С)	7,55±0,2	7,39±0,02	2,1 P<0,05
3.	Прыжок в длину (см)	285±6,2	351,6±4,3	3,3 P<0,05
4.	Прыжок в высоту (см)	99±2,6	114,2±1,2	3,9 P<0,05
5.	Метание мяча 150г, (м)	25,2±1,0	33,7±1,0	2,8 P<0,05
6.	Подтягивание на в/перекладине из виса (к-во раз)	3,2±0,3	5,1±0,3	3,7 P<0,05

Данные таблицы 1 показывают достоверные улучшения исследуемых данных развития двигательных способностей у обучающихся мальчиков 7-го класса после применения на уроках физической культуры отобранных нами подвижных национальных игр.

Те же расчеты мы произвели с обучающимися девочками и представили в таблице 2.

Таблица 2. Результаты тестирования подготовленности девочек 7-го класса в начале и конце эксперимента и оценка значимости различий по критерию t – Стьюдента для зависимых выборок.

№	Учебные нормативы	начало эксперимента M±m	окончание эксперимента M±m	Достоверность различия – t
1.	Бег 60 м (с)	11±01	10,4±0,05	2,7 P<0,05

2.	Бег 1500 м (мин. С)	8,3±0,05	8,09±0,03	1,3 P>0,05
3.	Прыжок в длину (см)	243,1±4,1	315±5,9	3,9 P<0,05
4.	Прыжок в высоту (см)	88,2±1,9	105,8±2,3	3,7 P<0,05
5.	Метание мяча 150г, (м)	15,5±0,4	19,8±0,9	3,2 P<0,05
6.	Подтягивание на н/перекладине из виса лёжа (к-во раз)	9,6±0,7	14,8±0,6	3,7 P<0,05

Данные таблицы 2 показывают достоверные улучшения исследуемых данных развития умений и навыков у обучающихся девочек 7-го класса после применения на уроках физической культуры отобранных нами подвижных национальных игр. Лишь в тесте бег на 1500 метров прирост был, но оказался не достоверным.

Также мы в конце второй четверти после применения национальных игр использовали двигательные тесты результаты которых оценивались по пяти уровням физической подготовленности (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий).

Сведения о физической подготовленности мальчиков и девочек 7-го класса в конце исследования (после применения подвижных национальных игр), участвующих в исследовании, представлены в таблице 3.

Таблица 3. Оценка физической подготовленности учащихся 7-го класса в конце эксперимента.

№ испытуемого	Бег 30 м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы		Челночный бег 3x10	
	Рез-т	Уровень	Рез-т	Уровень	Рез-т	Уровень	Рез-т	Уровень
Мальчики								
1.	4,4	в/сред	188	в/сред	510	в/сред	7,8	высок
2.	5,0	сред	165	сред	440	сред	8,4	сред
3.	5,1	сред	171	сред	495	в/сред	8,7	сред
4.	4,7	в/сред	168	сред	480	сред	8,8	сред
5.	5,2	сред	180	сред	450	сред	8,6	сред
6.	4,8	в/сред	191	в/сред	440	сред	8,2	в/сред
7.	5,1	сред	179	сред	510	в/сред	8,8	сред
8.	4,4	в/сред	193	в/сред	520	в/сред	8,1	в/сред
9.	4,5	в/сред	195	в/сред	500	в/сред	8,2	в/сред
Девочки								
1.	5,0	в/сред	171	высок	450	в/сред	8,7	в/сред
2.	5,2	в/сред	161	сред	385	сред	8,8	в/сред
3.	5,3	сред	165	в/сред	370	сред	9,8	сред
4.	4,8	высок	169	в/сред	410	сред	8,5	высок
5.	5,4	сред	165	сред	420	сред	9,2	сред
6.	4,9	высок	173	высок	510	в/сред	8,7	в/сред
7.	5,5	сред	164	сред	460	сред	9,6	сред
8.	5,0	в/сред	170	в/сред	480	в/сред	8,8	в/сред

Результаты, представленные в таблице 3 говорят о достаточно высоком уровне показателей физической подготовки детей 7-го класса к концу 2 четверти

после применения подвижных национальных игр различной направленности.

В целом все обучающиеся 7-го класса занимающиеся с применением подвижных национальных игр показали хорошие результаты в тестах на физическую подготовленность, результатов, которые бы относились к уровням ниже среднему и низкому в данном классе не было.

Исходя из этого можно утверждать, что предложенный вариант прохождения материала по физической культуре с применением подвижных национальных игр различной направленности является достаточно эффективным.

Заключение. Применяемые национальные подвижные игры в процессе физического воспитания положительно сказались на формировании у обучающихся двигательных способностей.

Национальные подвижные игры прививают молодому поколению казахскую культуру и обычаи, что, несомненно, важно для становления государства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асарбаев А. Традиционные казахские национальные игры. // Физическая культура в школе. 2007. – № 6. – С. 6.

2. Амренова А.Д., Кушнир М.П. Национальная культура // Караганда, Вестник КарГУ. – 2013. №3. – С.45-47.

3. Концепция развития интеллектуального потенциала нации в системе непрерывного образования Республики Казахстан. – Алматы: «Ұлагат», 2013. – С. 36.

4. Қожахметұлы С. Традиции и обряды казахского народа / С. Қожахметұлы. – Алматы : ТОО Алматы кітап, 2005. – 248 с.

5. Турдиматов, Д. Б. Воспитательная функция национальных казахских игр в жизни молодежи / Д. Б. Турдиматов // Молодой ученый. — 2016. — № 7 (111). — С. 712-714.

УДК 796.35

РОЛЬ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ: ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ

КОШКИНА А.К.¹, ТЫЩЕНКО В.А.²

¹Преподаватель кафедры туризм, начальная военная подготовка физическая культура и спорт магистрант педагогики и психологии Кокшетауский университет имени Абая Мырзахметова г.Кокшетау E-mail: irma933@mail.ru.

²Студент 3 курса группы ФКС-32 Образовательной программы 6В10405«Физическая культура и спорт», Кокшетауский университет имени Абая Мырзахметова г.Кокшетау

Аннотация: В статье рассматривается роль спортивных и подвижных игр в образовательном процессе и их влияние на физическое, социальное и личностное развитие учащихся. Подчеркивается важность физической активности для

укрепления здоровья, формирования правильной осанки и моторных навыков, а также для снижения уровня стресса у школьников. Особое внимание уделено социальным аспектам игр, таким как развитие командного духа, навыков сотрудничества, лидерства, а также способности к разрешению конфликтов. Спортивные игры также способствуют формированию таких личностных качеств, как самодисциплина, настойчивость и эмоциональная устойчивость. В статье описаны примеры успешной интеграции подвижных игр в учебный процесс, а также в сфере внеурочной деятельности. В заключении подчеркивается значимость включения спортивных и подвижных игр в образовательный процесс как средства всестороннего развития учащихся и подготовки их к успешной жизни в социуме.

Ключевые слова: спортивные игры, подвижные игры, образовательный процесс, физическое развитие, социальное развитие, личностное развитие, командный дух, сотрудничество, лидерство, здоровье учащихся.

Введение

В современном образовательном процессе особое внимание уделяется всестороннему развитию учащихся, включая физическое, социальное и эмоциональное здоровье. Спортивные и подвижные игры занимают центральное место в этом контексте, способствуя не только физическому развитию, но и формированию социальных навыков, необходимых для успешной интеграции в общество. Данная статья рассматривает роль спортивных и подвижных игр в образовательном процессе, а также их влияние на физическое и социальное развитие учащихся.

Значение физической активности:

3. Физическое развитие учащихся.

Спортивные и подвижные игры играют ключевую роль в физическом развитии детей. Регулярные занятия физической активностью способствуют:

- Укреплению здоровья: Занятия спортом способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы, увеличивают выносливость, укрепляют мускулатуру и суставы. В условиях растущего числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, физическая активность становится особенно важной.

- Формированию навыков моторик: Подвижные игры развивают координацию, баланс и ловкость, что крайне важно в раннем возрасте. Дети учатся управлять своим телом, что сказывается на их общей физической подготовке.

- Снижению уровня стресса: Физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и общее самочувствие. Регулярные занятия спортом помогают детям справляться с учебным стрессом и эмоциональными нагрузками.

2. Профилактика заболеваний.

Занятия спортом в школьные годы закладывают основы здорового образа жизни, способствуя снижению риска различных заболеваний в будущем. Исследования показывают, что дети, активно занимающиеся физической культурой, менее подвержены заболеваниям сердечно-сосудистой системы и ожирению.

Социальное развитие учащихся.

3. Формирование социальных навыков.

Спортивные и подвижные игры оказывают значительное влияние на социальное развитие учащихся. В процессе игр дети учатся

- Работе в команде: Игры, требующие коллективного взаимодействия, формируют у детей навыки сотрудничества и взаимопомощи. Они учатся слушать друг друга, делиться мнениями и поддерживать командный дух.

- Разрешению конфликтов: в процессе игр могут возникать споры и конфликты. Дети учатся находить компромиссы и решать возникающие проблемы мирным путем. Эти навыки особенно важны в школьной среде, где взаимодействие с одноклассниками является неотъемлемой частью жизни.

- Лидерству и ответственности: Участие в играх дает возможность проявить лидерские качества и научиться брать на себя ответственность за действия команды. Дети понимают, что успех зависит от их усилий и взаимодействия.

2. Уважение и понимание.

Спортивные игры способствуют формированию уважения к другим. Дети учатся ценить труд и усилия своих соперников, что формирует дух справедливой конкуренции. Уважение к другим участникам соревнований помогает развивать толерантность и понимание.

Влияние на личностное развитие.

Подвижные игры способствуют развитию таких личностных качеств, как:

- Самодисциплина: Спорт требует от детей самоконтроля, соблюдения правил и ответственности. Эти качества формируются через регулярные занятия и соревнования, что способствует развитию характера.

- Настойчивость: в процессе игр учащиеся сталкиваются с трудностями и неудачами, что учит их не сдаваться и продолжать стремиться к успеху. Настойчивость формирует у детей уверенность в себе и своих силах.

- Эмоциональная устойчивость: Спорт помогает детям научиться справляться с эмоциями, такими как радость победы и разочарование от поражения. Эти навыки являются важными для их дальнейшей жизни.

Интеграция в образовательный процесс.

3. На уроках физической культуры.

Включение спортивных и подвижных игр в учебный процесс может происходить на уроках физической культуры. Специально разработанные программы, включающие разнообразные игры, помогают развивать физические навыки и социальные качества учащихся. Программы могут быть адаптированы под возрастные особенности и интересы детей, что способствует повышению их вовлеченности.

2. Во внеурочной деятельности.

Организация спортивных секций, турниров и праздников способствует привлечению детей к активному образу жизни и укреплению их социальных связей. Внеурочные мероприятия, направленные на развитие спортивных навыков, создают дополнительные возможности для самовыражения и социализации.

3. Интеграция в учебные предметы.

Применение элементов подвижных игр на уроках других предметов, таких

как математика или литература, делает обучение более динамичным и увлекательным. Это позволяет интегрировать физическую активность в повседневную учебную практику и сделать ее более привлекательной для детей.

Примеры успешной реализации.

Существует множество примеров успешной интеграции спортивных и подвижных игр в образовательный процесс. Например, в некоторых школах проводятся тематические спортивные недели, где ученики могут принимать участие в различных соревнованиях и играх. Эти мероприятия способствуют не только физическому развитию, но и формированию дружеских связей между учениками.

Также важно отметить примеры школ, где внедрены программы по обучению через движение. Такие инициативы, как «физкультура на свежем воздухе», позволяют учащимся активно участвовать в учебном процессе, сочетая теорию с практикой.

Заключение:

Спортивные и подвижные игры играют ключевую роль в образовательном процессе, способствуя физическому, социальному и личностному развитию учащихся. Они помогают формировать здоровое поколение, готовое к взаимодействию в социуме и успешному преодолению жизненных вызовов. Важно активно интегрировать спортивные игры в учебный процесс, создавая условия для развития как физических, так и социальных навыков у детей. Учитывая все вышеперечисленные аспекты, можно утверждать, что подвижные игры - это не просто развлечение, но и мощный инструмент для формирования гармонично развитой личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Захарова, Н. И. (2018). *Социальное развитие детей через подвижные игры*. Санкт-Петербург: Наука.
2. Шмидт, В. А. (2017). *Спортивные игры как средство физической культуры в школьном обучении*. Ростов-на-Дону: Феникс.
3. Кузнецова, Н. С. (2018). *Подвижные игры как основа социальной адаптации детей школьного возраста*. Вестник образования, 4, 78–82.
4. Гусев, В. П. (2021). *Профилактика заболеваний у школьников через физическую активность*. Москва: Российский государственный педагогический университет.

УДК 796.29

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ЗВЕНА ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.П. СКВОРЦОВА¹, С.В. БОТЯЕВ²

¹магистр, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта НАО Северо-Казахстанский университет имени Манаша Козыбаева, г.Петропавловск. E-mail: kvortsova1@list.ru, epskvorcova@ku.edu.kz

²магистр, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта
НАО Северо-Казахстанский университет имени Манаша Козыбаева,
г.Петропавловск. E-mail: sbotyayev@mail.ru, sbotyayev@ku.edu.kz

Аннотация. Реализация игрового метода на уроках физической культуры обучающихся младшего звена, предполагает использование подвижных игр как основного средства физического воспитания. В данной работе были отобраны и систематизированы комплексы подвижных игр и заданий, направленных на оптимизацию двигательных способностей детей; разработан план реализации подвижных игр на уроках физической культуры, определена эффективность целенаправленного влияния подвижных игр на процесс развития двигательных способностей младших школьников.

Ключевые слова: подвижные игры, игровая деятельность, физические качества, двигательные способности, физическая подготовленность.

Введение

Подвижные игры для детей разного возраста – это самое любимое и одновременно полезное занятие. Их основой являются двигательные действия, физические упражнения, при выполнении которых игроки, выполняя условия игры, добиваются поставленной цели. Игровая деятельность представлена огромным разнообразием содержания и за счет этого оказывает разностороннее влияние на организм ребенка, одновременно выполняя важную задачу физического воспитания – развитие основных физических качеств и способствует воспитанию решительности, настойчивости, сдержанности, веры в себя и свои возможности, укреплению силы воли.

Применение игрового метода на уроках физической культуры требует такого процесса физического воспитания, который будет способствовать проявлению и развитию у младших школьников двигательных способностей и в дальнейшем иметь качественные изменения.

С помощью подвижных игр также можно развивать социальные навыки у детей, такие как умение работать в команде, соблюдать правила игры, а также развивать лидерские качества и умение общаться с другими детьми.

Таким образом, развитие физических качеств, обучающихся младшего школьного звена с помощью подвижных игр на уроках физической культуры, является актуальной и эффективной методикой, способствующей не только физическому, но и социальному развитию детей.

Цель исследования – составить комплекс подвижных игр, направленных на оптимизацию двигательных способностей детей на уроках физической культуры и определить эффективность влияния подвижных игр на процесс развития физических качеств младших школьников.

Организация исследования. Педагогический эксперимент был организован и проведен на базе КГУ «Первая гимназия» города Петропавловска, во время уроков физической культуры. Обучающиеся 4 «А» класса в нашей работе явились испытуемыми, в количестве 28 человек (15 мальчиков и 13 девочек). Экспериментальное исследование проводилось в течение 2 четверти.

Результаты исследования и их обсуждение.

В соответствии с целью работы, нами были определены методические подходы к подбору и использованию игрового материала в интересах физической подготовки, отобраны игровые задания и подвижные игры, направленные на развитие двигательных способностей младших школьников, составлены комплексы подвижных игр целенаправленных на развитие определенных двигательных способностей. Выбор подвижных игр зависел и от педагогических задач урока, учитывалась степень трудности игры для обучающихся.

Следует сказать, что в долгосрочном плане типовой учебной программы «Физическая культура» для начального образования Республики Казахстан, а именно для обучающихся 4 класса, имеется раздел «Казахские национальные (подвижные) игры (раздел 4, четверть 2). Он посвящен знакомству с национальными видами спорта Республики Казахстан, связанными с коренными условиями проживания, воспитанию патриотизма, умению честно соперничать в двигательной деятельности. Наряду с этим казахские подвижные игры, имея разностороннюю направленность, активно способствуют развитию физических качеств, что позволяет их использовать на уроках физической культуры с соответствующими задачами. Таким образом, в разработанный комплекс мы включили и казахские подвижные игры, в соответствии с целью занятия.

Комплекс подвижных игр, состоящий из 7 блоков был распределен на 24 урока физической культуры следующим образом, таблица 1.

Таблица 1. Планирование проведения уроков физической культуры с целенаправленным использованием подвижных игр для обучающихся младшего школьного звена.

№	Реализуемые подвижные игры	Цель занятия
1 Блок: Развитие скоростно-силовых способностей		
1	«Кто дальше», «Встречная эстафета с набивными мячами», «Аңшылар».	Развитие у обучающихся скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр.
2	«Пожарные поручения», «Перепрыгни ручеек», «Жаяу көкпар».	
3	«Спутанные кони», «Альпинисты», «Күшің жетсе-үзіп кет».	
2 Блок: Развитие силовых способностей		
1	«Бой петухов», «Перетягивание», «Аркантартыс»	Развитие у обучающихся силовых качеств посредством подвижных игр.
2	«Толкание ядра», «Кто сильнее», «Джаяу-тартыс»	
3	«Бег на руках», «Дойди до середины»	
4	«Перетягивание каната», «Айголек»	
3 Блок: Развитие ловкости и меткости		
1	«Охотники и утки», «Вышибалы», «Қазан»	Развитие у обучающихся ловкости, меткости посредством подвижных игр.
2	«Чей мяч дальше?», «Снайперы», «Жамбы ату»	
3	«Бросить и поймать», «Мяч сквозь обруч»,	

	«Бурук теппек»	
4	«Кто самый меткий?», «Плоский камень и мяч»	
4 Блок: Развитие скоростных способностей		
1	«Возьми набивной мяч!», «Самые быстрые», «Жигит-куалау»	Развитие у обучающихся быстроты посредством подвижных игр.
2	«Перелет птиц», «Не давай мяч водящему!», «Ак суек»	
3	«Ловля бабочек», «Вызов номеров», «Орамал»	
5 Блок: Развитие координационных способностей и ловкости		
1	«Удочка», «Караси и щука», «Бестас»	Развитие у обучающихся ловкости, координации движений посредством подвижных игр.
2	«Передал мяч-беги», «Чье звено соберется скорее?»	
3	«Волк во рву», «Кружева», «Асык»	
4	«Охотник и зайцы», «С кочки на кочку», «Кумис алу».	
6 Блок: Развитие выносливости		
1	«День и ночь», «Посадка картофеля», «Казахша курес»	Развитие у обучающихся выносливости, быстроты реакции посредством подвижных игр.
2	«Сумей догнать», «Байга»	
3	«Дедушка-рожок», «Шишки, желуди и орехи», «Кындык-сандык»	
7 Блок: Развитие гибкости		
1	«Кот и мостик», «Сложная гонка»	Развитие у обучающихся гибкости посредством подвижных игр
2	«Кто быстрее?», «Скамейка над головой»	
3	«Эстафета с лазанием и перелезанием»	

Структура урока физической культуры с применением подвижных игр и игровых заданий не отличалась от традиционного урока и также состояла из трех частей – начало урока, середина урока и окончание урока. Отличием стало содержание 2-ой части, в которую мы включили обязательное проведение подвижных игр (знакомство с правилами игры, организация, проведение, результаты). Для проведения игр мы пользовались следующим оборудованием: скакалки, обручи, мячи (волейбольные, теннисные, набивные), кубики, конусы, маты, канат, гимнастические маты.

Наши наблюдения за время исследовательской работы позволяют говорить о том, что подвижные игры для школьников - являются одним из любимых видов деятельности на уроках физической культуры. Наиболее популярными для младших школьников стали командные игры, которые отличаются большей сложностью, так как одновременно с развитием двигательных навыков необходима крайне организованные тактические действия всего коллектива.

После окончания проведения исследовательской работы мы провели итоговую диагностику, направленную на определение динамики уровня развития двигательных способностей младших школьников. На рисунках 3.1-3.5

представлены результаты испытуемых, полученные в ходе эксперимента.

В начале и по окончании экспериментальной работы чтобы иметь представление о физической подготовленности обучающихся 4 класса, мы провели диагностику, с использованием контрольных испытаний по В.И. Ляху, характеризующую развитие физических качеств. Критериями, определяющими показатель диагностики, стали уровни (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий) развития координационных, силовых, скоростных способностей, активной гибкости и общей выносливости.

В таблице 2 представлены расчетные показатели полученных результатов двигательных способностей испытуемых, полученные в ходе эксперимента. Мы сопоставили результаты школьников с показателями, которые соответствуют каждому уровню и занесли данные в таблицу, дополнив свои расчеты процентным соотношением.

Таблица 2. Результаты диагностики обучающихся 4 класса (28 человек) в ходе экспериментальной работы.

Упражнения	Уровни развития двигательных способностей					
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
<i>Координационные способности, кол-во человек, %</i>						
Челночный бег 3*10м, сек	до	2	8	36	8	46
	после	4	23	30	31	12
<i>Силовые способности, кол-во человек, %</i>						
Подтягивание в висе на высокой/низкой перекладине, кол-во раз	до	19	8	19	19	35
	после	15	12	27	38	8
<i>Скоростные способности, кол-во человек, %</i>						
Бег 30м, сек	до	4	8	23	23	42
	после	12	8	31	37	23
<i>Активная гибкость, кол-во человек, %</i>						
Наклон вперед из положения стоя, см	до	0	12	38	38	12
	после	4	8	62	27	0
<i>Общая выносливость, кол-во человек, %</i>						
Бег 6 минут, м	до	0	15	15	15	45
	после	0	15	15	44	26

Таким образом, после проведенной исследовательской работы, на этапе формирующего эксперимента, мы отметили, что положительная динамика показателей, характеризующих развитие физических качеств у испытуемых, произошла во всех контрольных тестах.

Следовательно, в своей работе мы доказали, что развитие физических качеств обучающихся младшего школьного звена с помощью подвижных игр на уроках физической культуры, является актуальной и эффективной методикой, способствующей не только физическому, но и социальному развитию детей.

Заключение. Игровая деятельность имеет большое значение в формировании, развитии и совершенствовании двигательных способностей обучающихся младшего школьного возраста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Геллер Е.М. Основные функции подвижных игр и проблема дальнейшего их внедрения в практику физкультурного движения «Теория и практика физ.культуры». - М., 2017. - 3- С.20-21.
2. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах. – М.: Народная асвета, 2009.
3. Нормативные и методические документы для учителей физической культуры на 2022 – 2023 учебный год. [<https://nnpckf.kz/images/docs/2022/pedagogam/asgustkonf/metod-2022-23.pdf>].
4. Абилова Г. Казахские детские игры, 2001 г.
5. Турскельдина М.Т. Подвижные игры 2018г.

СЕКЦИЯ 2

«ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРИ СОВМЕЩЕНИИ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И НАЧАЛЬНИЙ ВОЕННОЙ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»

УДК 796.011

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРИ СОВМЕЩЕНИИ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКЕ

ГРИШМАНОВ Р.В.¹, БАЙЖАНОВ Д.Ж.²

¹Магистрант Омского государственного педагогического университета, подполковник, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, город Петропавловск, Казахстан.

²Курсант 2 учебного взвода 4 учебной роты 2 учебного батальона, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, город Петропавловск, Казахстан.

Аннотация. Статья посвящена вопросам оптимизации учебного времени в процессе совмещения теоретических и практических занятий в сферах физического воспитания и начальной военной и технологической подготовки. Рассматриваются цели и задачи оптимизации, методы интеграции теории и практики, применение активных методов обучения и системы оценки эффективности. Основное внимание уделяется созданию образовательной среды, способствующей максимальному усвоению знаний и развитию ключевых навыков у обучающихся. Предложенные подходы направлены на повышение мотивации студентов и улучшение качества образовательного процесса.

Ключевые слова. Оптимизация учебного времени, теоретические и практические занятия, физическое воспитание, начальная военная подготовка, активные методы обучения, интеграция теории и практики, качество образования.

Идея оптимизации учебного процесса была выдвинута доктором

педагогических наук, профессором Бабанским Юрий Константинович, который под оптимизацией учебного процесса понимал не какую-нибудь новую форму или новый метод обучения, а специальную процедуру действий педагога по обоснованию и осуществлению в конкретных условиях наиболее эффективных и качественных решений учебно-воспитательных задач при минимально необходимых затратах времени и усилий учащихся и преподавателей.

Выбор оптимального варианта процесса обучения предполагает следующие этапы деятельности преподавателя:

- а) определение задач обучения, воспитания и развития (цели учебного занятия);
- б) отбор и конкретизацию содержания обучения с учетом поставленной цели;
- в) выбор наиболее целесообразных форм, методов и средств обучения;
- г) внесение коррективов в спроектированный учебный процесс с учетом особенностей состава студентов, учебно-материальной базы и т.п.;
- д) оформление плана учебного занятия.

Для оптимизации учебного времени при совмещении теоретических и практических занятий можно использовать следующие подходы:

Разделение дисциплин на укрупнённые блоки. Знания одного предмета постепенно дополняются информацией последующего курса. При этом частично происходит быстрое повторение пройденного ранее материала, так как предыдущий курс является базой последующего.

Чередование лекций и практических занятий. Лекция должна готовить обучающихся к практическому занятию, а практическое занятие – к очередной лекции.

Использование системы задач постепенно возрастающей сложности. Преподаватель выстраивает систему задач, чтобы добиться усвоения студентами наиболее важных методов и приёмов, характерных для данной учебной дисциплины.

Оптимизация учебного процесса осуществляется прежде всего на этапе его проектирования – при планировании учебного занятия, однако проходит и через всю педагогическую деятельность преподавателя. Та или иная конкретная ситуация заставляет преподавателя отклониться от намеченного плана, выбирать оптимальные решения, исходя из поставленной цели и имеющихся педагогических возможностей – средств и методов воздействия и учитывая индивидуальные особенности самих студентов.

В учебно-воспитательной работе со студентами нет и не может быть жестких алгоритмов, так как слишком большое количество составляющих определяет ее эффективность.

Выбор решения в незапланированных ситуациях – это всегда поиск оптимального варианта. Предположим, студенты пришли не подготовленными к занятиям. Что должен сделать преподаватель: поставить всем студентам неудовлетворительные оценки или одному-двум «для острастки» остальных; отказаться от проверки знаний и умений и перейти к изучению нового материала; предложить студентам на уроке подготовить домашнее задание и все-таки провести опрос, а на дом дать задание самостоятельно изучить новый материал;

оставить студентов после занятий для выполнения задания; отказаться вообще проводить занятие и доложить об инциденте директору или его заместителю?

Это далеко не все возможные варианты решения; выбор определяется не каким-то установленным алгоритмом, а на основе учета и анализа всех условий. В данном конкретном случае необходимо установить, насколько важно домашнее задание для изучения последующего материала; каковы взаимоотношения преподавателя и студентов; каковы особенности состава студентов, на каком этапе произошел инцидент (на младшем или старшем курсе, в начале или конце учебного года и изучения темы); каковы причины неподготовленности студентов; насколько сложным и большим по объему было задание. Условия, которые должны быть учтены, можно продолжить. Выбор оптимального варианта решения должно быть сделан быстро.

Таким образом, оптимизация учебного процесса – это постоянная непрерывная деятельность педагога. Однако она особенно важна на этапе разработки плана учебного занятия. Преподаватель планирует не абстрактное, а конкретное учебное занятие, предполагающее работу с конкретными студентами. Проектируя учебный процесс, преподаватель должен предвидеть возможные трудности в овладении учебным материалом.

В современных образовательных учреждениях особое внимание уделяется интеграции теоретических и практических занятий, особенно в таких важных сферах, как физическое воспитание и начальная военная и технологическая подготовка. Оптимизация учебного времени в этих областях требует системного подхода, направленного на повышение эффективности образовательного процесса и развитие ключевых навыков у обучающихся.

Основная цель оптимизации учебного времени – создание образовательной среды, способствующей максимальной усвояемости знаний и навыков.

Задачи, которые ставятся перед оптимизацией учебного времени:

1. Снижение временных затрат на теоретическую подготовку:

Оптимизация содержания курсов для фокусировки на ключевых темах.

Использование интерактивных технологий и онлайн-ресурсов для ускорения процесса усвоения.

2. Увеличение доли практических занятий:

Внедрение проектной деятельности и кейс-методов, позволяющих применять теорию на практике.

Организация стажировок и практик в реальных условиях.

3. Повышение мотивации обучающихся:

Разнообразие форм и методов обучения (игровые технологии, групповая работа, flipped learning).

Внедрение системы поощрений и обратной связи для поддержания интереса и вовлеченности.

Эти меры помогут создать более эффективную и привлекательную образовательную среду, соответствующую современным требованиям и ожиданиям студентов.

Основная цель оптимизации образовательной среды: Создание образовательной среды, способствующей максимальной усвояемости знаний и

навыков, чтобы подготовить студентов к успешной профессиональной деятельности.

Заключение. Оптимизация учебного времени при совмещении теоретических и практических занятий по физическому воспитанию и начальной военной подготовке важная задача, которая требует комплексного подхода и применения инновационных методов обучения. Успешная реализация этих принципов позволит повысить качество образования, развить практические навыки у студентов и подготовить их к современным требованиям. В результате обучение станет более эффективным, а студенты получат ценные знания и умения, которые пригодятся им в будущем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гаврилов, В.В. «Методика преподавания физической культуры в вузах» - 2019, Москва.
2. Старостин, А.И. «Оптимизация учебного процесса в физическом воспитании» - 2020, Санкт-Петербург.
3. Кузнецов, А.В. «Теория и практика физического воспитания» - 2021, Казань.
4. Шарафутдинов, Р.Р. «Эффективность занятий физической культурой» - 2022, Екатеринбург.
5. Мырзагалиев, Н.Б. «Физическое воспитание студентов: проблемы и решения» - 2021, Алматы.
6. Есмагамбетов, Б.А. «Начальная военная подготовка в учебных заведениях» - 2020, Нур-Султан.
7. Кенжебаев, А.Т. «Интеграция теории и практики в физическом воспитании» - 2019, Караганда.
8. Аубакирова, А.С. «Методы оптимизации учебного времени в физической культуре» - 2022, Шымкент.

УДК 371.3

ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ В ПРОВЕДЕНИИ НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

А.С ГОРОХОВ¹, В.Н РЕУТОВА², Т.А ЖАКСЫМБАЕВ³

¹ старший преподаватель магистр, кафедры физической культуры и спорта Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск. E-mail: gorohovalrksey@mail.ru

²студент группы ФКНВП-22, кафедры физической культуры и спорта Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск. E-mail: reutova.valentina192@gmail.com

³студент группы ФКНВП-21, кафедры физической культуры и спорта Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск. E-mail: zhaksymbayev@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается интенсивное использование интерактивных методов на уроках начальной технологической подготовки в общеобразовательной школе. Описаны средства интерактивных методов, применяемых в процессе обучения, открывающие новые возможности как для педагога, так и для обучающихся. Автор акцентирует внимание на возможность не просто выдавать текстовый материал, но и вести дискуссию, беседу с обучающимися, задавая ряд вопросов, позволяющих обучающимся применять знания, полученные ранее как по предмету начальная военная и технологическая подготовка, так и по другим предметам, обобщать, делать выводы.

Ключевые слова: интерактивные методы, активизация познавательной деятельности, воспитательный процесс.

На современном этапе гуманитарного прогресса перед человечеством раскрываются новые горизонты, проникающие во все сферы деятельности. Образование и педагогика, в свою очередь, не остаются в тени перемен. Интерес обучающихся к познавательной деятельности, превращая обучение в захватывающее путешествие.

Одной из ключевых составляющих профессиональных знаний и умений педагога становится информационно-компьютерная грамотность. Эффективное применение этих знаний не только способствует развитию мышления, но и обогащает познавательную деятельность обучающихся, улучшает их речь и память, а также обладает значительной воспитательной силой. Более того, информационно-компьютерная грамотность является незаменимым инструментом для диагностики уровня понимания и усвоения материала, позволяя учителям глубже оценить успехи своих воспитанников.

Таким образом, в эпоху стремительного технологического прогресса взаимодействие традиционного образования и информационных технологий и интерактивных методов проведения занятий открывает большие возможности для педагогов и обучающихся, готовя их к вызовам будущего.

Интерактивные методы проведения занятий дают возможность составлять образовательный процесс так, чтобы обучающиеся активно работали на уроке, с интересом и увлечением включались в работу, а также видели результат проделанных заданий и могли оценить свой труд.

Использование интерактивных методов на уроках начальной военной и технологической подготовки позволяет:

- производить контроль, как за учебной деятельностью обучающихся, так и за результатом усвоения учебного материала;
- вести подготовку выпускников к жизни в условиях информационной среды;
- осуществлять индивидуализацию процесса обучения, в связи с возможностью изучения и повторения учебного материала с индивидуальной скоростью усвоения;
- визуализовать учебную информацию с помощью наглядного просмотра на экране теоретического материала, технологического процесса и т. д.;
- развивать межпредметные связи.

Применять интерактивные методы на уроках начальной военной и технологической подготовки можно при изучении всех тем и разделов программы.

Это даёт возможность педагогу-организатору начальной военной и технологической подготовки сделать урок более интересным и красочным, что позволяет повысить активную деятельность обучающихся. Также благодаря визуализации учебной информации развивается их мышление, память и речь. Интерактивные методы имеют большую воспитательную силу и являются хорошим диагностическим средством.

К интерактивным методам относятся: лекция, дискуссия, «мозговой штурм», обучающие игры, кейс-метод, тренинги, дистанционное обучение, метод проектов, внеаудиторные методы, творческие задания, мультимедийная презентация, тестирования, групповая работа с иллюстративным материалом, обсуждение видеофильмов, использование общественных ресурсов и т.

Рассмотрим более подробно такой интерактивный метод как мультимедийная презентация.

«Презентация» переводится как «представление». Такое средство обучения и воспитания, как мультимедийная презентация, включает в себя совокупность компьютерных технологий и интерактивных методов обучения, одновременно использующих несколько информационных сред: графику, текст, видео, фотографию, анимацию, звуковые эффекты, звуковое сопровождение.

Мультимедийная презентация (Microsoft PowerPoint) доносит контент через устные, аудио - и визуальные каналы, позволяя педагогу и обучающемуся взаимодействовать и делая процесс обучения более привлекательным. С помощью презентаций педагоги могут наглядно представлять сложные концепции, иллюстрируя ключевые принципы и вовлекая аудиторию в активные обсуждения.

Microsoft PowerPoint – самая простая, распространенная и эффективная программа разработки мультимедийных презентаций, позволяющая благодаря комбинации различных средств наглядности подготовить материалы к предстоящему уроку.

Ряд условий при использовании Microsoft PowerPoint:

- отображение на большом экране (обучающиеся следят за показом со своих мест);
- индивидуальный просмотр готовых слайдов на компьютере в автоматическом или управляемом слушателем режиме;
- демонстрация на компьютерах слушателей (управление слайдами производится только автором).

Классификация использования программы Microsoft PowerPoint на уроках по начальной военной и технологической подготовки:

- лекционные занятия, основной целью является не иллюстрировать, а визуально дать сложный материал для записи обучающимся в удобной форме;
- наглядные пособия выступающие как образцы, для возможности в дальнейшем обучающимся самостоятельно создавать подобные работы;
- уроки – иллюстрации по темам, где присутствует необходимость ярких зрительных образов.

Интерактивные методы обучения также позволяют педагогу облегчить

трудовую деятельность, имеется ряд программ, позволяющий быстро и интересно провести тестирование для обучающихся, в результате которого можно ознакомиться с успеваемостью каждого ученика в течение года и сохранить эту информацию на неопределенное количество времени.

Занятия по начальной военной и технологической подготовки так же могут проводиться в специально оборудованном классе «Смарт-классе».

Смарт-класс для общеобразовательной школы – универсальный интерактивный кабинет, позволяющий максимально использовать потенциал информационных технологий и интерактивных методов в учебно-воспитательном процессе. Смарт-класс охватывает такие процессы, как подготовка учебного материала, проведение уроков с использованием мультимедийных презентаций, интерактивное тестирование, опрос и дискуссии, мониторинг знаний учеников, организация межшкольных on-line занятий. В универсальном интерактивном кабинете можно проводить занятия по различным дисциплинам средних классов.

В заключении можно сделать вывод что, интерактивные методы, а именно мультимедийная презентация применяющиеся методически грамотно, повышают познавательную активность обучающихся, в свою очередь это несомненно, приводит к повышению эффективности обучения. Интерактивные методы обучения не только для педагогов ищущих, любящих осваивать новое, они для тех, кому важен уровень своей профессиональной компетентности, кого беспокоит, насколько он, педагог современной школы, соответствует требованиям времени.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Семенова И. Н., Слепухин А. В. Методика использования информационных образовательных технологий. – Учебное пособие/ Под ред. Б.Е. Стариченко / Урал. Гос. Пед. Ун-т. Екатеринбург, 2013. – 144 с.

2. Методические рекомендации по изучению предмета «Начальная военная и технологическая подготовка». Методическая рекомендация. – Астана: НАО им. И. Алтынсарина, 2017. – 121 с.

УДК 796.43

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

С.П СЕМЕНЕНКО¹, Е.А СОТНИЧЕНКО², М.Т БЕГАЛИН³

¹старший преподаватель, магистр, кафедры физической культуры и спорта Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск. E-mail: Sergei_74_07@mail.ru

² старший преподаватель, магистр кафедры физической культуры и спорта Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск. E-mail: wesot@mail.ru

³ старший преподаватель, магистр кафедры физической культуры и спорта Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск. E-mail: mukhtar.begalin@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с основами скоростно-силовых способностей спортсменов, занимающихся легкой атлетикой. Раскрывается методологическая сущность структуры скоростно-силовых качеств и возможностей спортсмена легкоатлета.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, легкая атлетика, спортсмен, теория спорта.

Легкая атлетика - это один из важнейших видов спорта, охватывающий разнообразные дисциплины, такие как ходьба, бег, прыжки и метания. В высших учебных заведениях легкая атлетика становится не только физической практикой, но и учебно-научной дисциплиной, которая включает в себя глубокое понимание теории легкоатлетического спорта и методологию его преподавания. В этом синтезе практического и теоретического знаний раскрываются безграничные горизонты возможностей, которые предлагает этот вид спорта. Способствуя развитию физической формы, легкая атлетика также формирует моральную устойчивость и стремление к совершенству у молодых спортсменов. Она становится ареной, где каждый шаг и каждое движение пронизаны волей к победе и желанием самосовершенствования. Таким образом, легкая атлетика не только укрепляет тело, но и вдохновляет дух, являясь важным элементом образования и культурного развития.

Легкая атлетика характеризуется большим разнообразием соревновательных упражнений и заключительным количеством различных способов и вариантов их выполнения. Прыжки - естественный и наиболее быстрый способ преодоления препятствий, характеризующийся кратковременными, но интенсивными мышечными напряжениями. Они содействуют развитию способности концентрировать свои усилия, быстро ориентироваться в пространстве, а также развивают такие качества, как сила, быстрота, ловкость, смелость.

Скоростно-силовые способности являются ключевым аспектом в легкой атлетике, определяющим успех спортсменов в различных дисциплинах. Эти способности включают в себя высокий уровень силы, скорость и мощность, которые необходимы для достижения оптимальных результатов на соревнованиях. В спринте, прыжках и метании важность быстроты и силы проявляется особенно ярко: каждая доля секунды или дополнительный сантиметр могут стать решающим фактором.

Для развития скоростно-силовых способностей атлетам необходим комплексный тренировочный подход, включающий как специфические силовые тренировки, так и методики, направленные на улучшение скорости. Это может включать в себя использование различных сопротивлений, а также высокоинтенсивные интервальные тренировки. Правильная дозировка нагрузок и восстановление также играют важную роль в достижении желаемых результатов, поскольку переутомление может негативно сказаться на показателях спортсмена.

Важным аспектом является и индивидуальный подход к каждому атлету, учитывающий его физические и психологические особенности. Подобная методика позволяет не только повысить уровень подготовленности, но и

минимизировать риск травм, тем самым способствуя долгосрочному успеху в карьере легкоатлета.

Прыжок в длину - одна из дисциплин технических видов легкой атлетики, имеющая отношения к горизонтальным прыжкам, вид программы требует от легкоатлетов прыгучести, качеств спринтера, а также и в равной степени скоростно-силовых способностей, которые наряду с другими видами спорта являются одним из важнейших физических качеств.

Скоростно-силовые возможности прыгунов, профилирующийся в прыжках длину, проявляются в умении задать высокий уровень скорости бега и умение держать заданную скорость до последних шагов разбега. Чем дольше прыгун сохраняет набранную скорость, а также чем она будет выше, тем больше при прочих условиях предпосылка для создания высокого результата в прыжках.

Составляющей быстроты является такое качество как сила, где при ее развитии мы улучшаем скоростные способности, а конкретнее скорость бега прыгуна, и быстроту отталкивания. Из этого можно вынести следующий вывод: развитие скорости и силы - очень тесно взаимосвязанные процессы, отсюда и зарождаются все средства и методы развития скоростно-силовых качеств, используемых прыгунами. Сегодня достижения в легкой атлетике так велики, что, если нет регулярной программы занятий с детства, нельзя рассчитывать на высокие достижения в карьере взрослого спортсмена. Занятия с юными легкоатлетами - одна из приоритетных задач формирования спортивного резерва, повышения авторитета спорта, как в государстве, так и на мировой арене.

Вопросы как подготовить спортсменов, которые занимаются прыжками в длину, сегодня - самая важная задача в спортивных тренировках. И с какой рациональностью вопросы будут решаться в детстве, процесс первоначальной постановки технического мастерства, качества совершенствования специфических физических качеств, по большей части влияет на последующее совершенствование результатов в спорте. Вопросы совершенствования способностей скорости и силы у спортсменов-легкоатлетов изучают большинство ученых, однако этот вопрос все еще полностью не изучен и до сих пор остается актуальным.

Скоростно-силовые способности - это одна из разновидностей силовых качеств. Способности характеризуются умением человека показывать силу при разнообразных скоростях совершения движения. Для проявления скоростно-силовых качеств существует формула, рассматриваемая в результате движения.

Механическая мощность: $N=F \cdot V$, где V - скорость сокращения мышцы, а F ее сила. Эти два показателя проявляются в действиях движения, где наряду с силой мышц нужна и быстрота движений (к примеру, финальное отталкивание у прыгунов в длину и в высоту, а также финальное действие метателей спортивных снарядов. Следует обратить внимание на такие компоненты в подготовке легкоатлетов, в той же степени скоростно-силовой и физической:

- поиск личных возможностей и способностей занимающегося спортсмена;
- четкую постановку цели;
- определение конкретных целей и задач воспитания, обучения, а также повышения функций организма;
- выбор упражнений и методов для тренировки;

- учет и контроль нагрузок на тренировках и соревнованиях.

Скоростно-силовые способности - являются не только слиянием силы и скорости. Максимум напряжения мышц возможно лишь при медленном сокращении, а максимум скорости с применением минимального отягощения.

Между скоростью и силой их максимумом лежит зона проявления скоростно-силовых навыков. Для скоростно-силовых качеств характерно неопредельное напряжения мышц, что проявляется с нужной, часто максимальной мощностью в упражнениях, которые выполняются с высокой скоростью, однако не максимальной. Они видны в движении, когда вместе с существенной мышечной силой нужна также скорость движений (к примеру, при отталкивании в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, усилие в конце, когда метают спортивные снаряды).

Вместе с этим, чем выше внешнее отягощение, что преодолевает легкоатлет (к примеру, когда поднимает штангу на грудь), тем выше роль у силового компонента, а при меньшем отягощении (к примеру, когда метают копье) увеличивается важность такого компонента как скорость.

Скоростно-силовые качества - это навыки человека к проявлению максимальных своих усилий в наиболее короткий временной промежуток, при этом удерживается оптимальная амплитуда движений. Эта способность еще называется «взрывная сила».

Скоростно-силовые качества находятся в зависимости:

- от того, в каком состоянии нервно-мышечный аппарат;
- от абсолютной силы мышц;
- от того, могут ли мышцы быстро наращивать усилия в начале движения.

Рассмотрим структуру скоростно-силовых качеств:

1. Абсолютная сила

2. Стартовая сила заключается в умении мышц быстро развивать рабочее усилие в первый момент, когда идет напряжение.

3. Ускоряющая сила заключается в умении мышц оперативно увеличивать рабочее усилие, если началось их сокращение.

4. Абсолютная быстрота сокращения мышц.

Когда проявляются скоростно-силовые качества, на первое место выходит градиент силы (повышение силы в единицу времени).

В заключение хочется отметить что, скоростно-силовые способности в легкой атлетике играют ключевую роль в достижении высоких результатов. Эти способности представляют собой комбинированные качества, которые включают в себя как силу, так и скорость, что особенно актуально для спринтеров, прыгуны и метатели. В условиях современной легкой атлетики необходимость в гармоничном развитии данных качеств становится все более очевидной.

Оптимизация тренировочного процесса, включающего как силовые упражнения, так и скоростные тренировки, позволяет атлетам достигать максимальной эффективности. Акцентирование внимания на специфических упражнениях, направленных на развитие взрывной силы, способствует увеличению прыжковых возможностей и стартовой скорости. Адаптация методик тренировки к индивидуальным особенностям спортсмена также является важным

аспектом.

Не менее значимым является и восстановление после физических нагрузок. Эффективные восстановительные процедуры и правильное питание помогают сохранить баланс между силой и скоростью, что в конечном итоге влияет на результаты на соревнованиях. Таким образом, скоростно-силовые способности являются основным залогом успеха в легкой атлетике, и их развитие должно находиться в центре внимания каждого спортсмена и тренера.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гринштейн Ю. //Легкая атлетика.-2015.-№ 11.- С .33.
2. Ашмарин. Теория и методика физического воспитания. ФиС 2012.-С. 5-26.
3. Выдрин В.М. Введение в специальность. - М.: Физкультура и спорт, 2010.- С. 34-43.

УДК 37.018.4

ВИРТУАЛЬНЫЕ СИМУЛЯТОРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКЕ: ПРЕИМУЩЕСТВА И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ

С.Б. САРСЕНБАЕВ¹, С.Т. АЛПЫСОВ²

¹студент 4 курса по образовательной программе «Начальная военная подготовка» университета имени Абая Мырзахметова, г.Кокшетау. E-mail: sayan.sarsenbayev.04@bk.ru;

²научный руководитель: старший преподаватель, кафедры туризма, начальной военной подготовки, физической культуры и спорта университета имени Абая Мырзахметова, полковник в отставке, г.Кокшетау. E-mail: sembayalpysov@gmail.com.

Аннотация. Данная научная статья посвящена изучению применения виртуальных симуляторов в процессе начальной военной подготовки. Виртуальные симуляторы позволяют создать реалистичные условия для отработки тактических и боевых навыков в безопасной среде, обеспечивая экономическую эффективность и высокое качество обучения.

Целью исследования является анализ преимуществ использования виртуальных симуляторов, их влияния на процесс обучения и перспектив дальнейшего развития данной технологии.

Основные направления исследования включают изучение ключевых преимуществ симуляторов, таких как безопасность, индивидуализация обучения и снижение финансовых затрат на подготовку, а также анализ технологических перспектив, связанных с развитием искусственного интеллекта и виртуальной реальности. Работа демонстрирует, что виртуальные симуляторы повышают уровень подготовки, обеспечивая оперативную обратную связь и возможность моделирования сложных боевых ситуаций.

Основные выводы указывают на высокую ценность виртуальных симуляторов в военной подготовке, а также их потенциал для интеграции с

физическими и командными тренировками. Практическая значимость работы заключается в том, что симуляторы могут стать важным элементом военной подготовки, снижая затраты и риски, улучшая подготовку будущих специалистов.

Внесенный вклад данной работы состоит в обосновании необходимости более широкого применения виртуальных симуляторов и анализа перспектив их развития для повышения качества военного образования.

Ключевые слова: виртуальные симуляторы, начальная военная подготовка, инновационные методы обучения, тактические навыки, моделирование боевых ситуаций, цифровые технологии, военное образование, виртуальная реальность, безопасность, индивидуализация обучения.

Введение

Современные условия требуют постоянного развития и модернизации образовательных процессов, включая физическое воспитание и начальную военную подготовку. Прогресс в области технологий, изменения в социальных запросах и рост конкуренции между образовательными учреждениями способствуют активному внедрению инновационных методов обучения. В процессе физического воспитания и начальной военной и технологической подготовки инновационные подходы играют важную роль, так как они не только повышают эффективность образовательного процесса, но и развивают у обучающихся ключевые навыки, необходимые в условиях современного мира.

В начальной военной подготовке, одной из ключевых составляющих является формирование и отработка тактических навыков, развитие физических качеств и освоение принципов командной работы. Для повышения эффективности этих процессов широко используются инновационные методы, включая виртуальные симуляторы. Виртуальная среда позволяет моделировать боевые ситуации, обучать военной тактике и стратегии, а также развивать практические навыки без реальной угрозы жизни и здоровья обучающихся. В данной статье рассмотрим основные преимущества виртуальных симуляторов в военной подготовке и перспективы их дальнейшего применения.

Виртуальные симуляторы в начальной военной подготовке - это специализированные компьютерные программы и системы, которые используют технологии моделирования для создания реалистичных тренировочных условий. Они позволяют учащимся отрабатывать боевые навыки, тактические действия и решения, а также взаимодействовать с военными ситуациями в виртуальной среде без реального риска для здоровья и безопасности.

Такие симуляторы позволяют имитировать различные сценарии, от простых задач до сложных военных операций, предоставляя возможность обучающимся погружаться в условия боевых действий. Виртуальные симуляторы позволяют развивать критическое мышление, принимать решения в стрессовых ситуациях, тренировать командные действия и стратегическое планирование. Эти технологии могут использоваться как для индивидуального обучения, так и для тренировки целых команд, моделируя совместные действия в условиях приближенных к реальной военной обстановке.

Преимущества виртуальных симуляторов в военной подготовке

Безопасность и снижение рисков. Одним из главных преимуществ использования виртуальных симуляторов является обеспечение безопасной учебной среды. В отличие от реальных полигонов, где существует вероятность травм или ошибок, симуляторы позволяют отрабатывать действия в боевых условиях без угрозы для здоровья участников. Это особенно важно на этапах начальной подготовки, когда обучающиеся только знакомятся с основными принципами военной тактики и оборудования.

Реалистичное моделирование боевых ситуаций. Современные виртуальные симуляторы позволяют создать реалистичные условия, приближенные к реальным боевым действиям. Сценарии могут варьироваться от простых тактических задач до сложных операций с участием нескольких подразделений. Благодаря таким технологиям обучающиеся могут получить практический опыт в ситуациях, которые им могут встретиться на поле боя, без необходимости участия в реальных военных действиях. Это способствует лучшей подготовке к стрессовым ситуациям и развитию оперативного мышления.

Индивидуализация обучения. Виртуальные симуляторы предоставляют возможность адаптировать учебные программы под каждого обучающегося. Инструкторы могут изменять сложность задач, учитывать уровень подготовки и возможности каждого участника. Такой подход способствует более быстрому освоению навыков и позволяет избежать перегрузки или, наоборот, недостаточной нагрузки, что часто происходит в условиях стандартного обучения.

Экономическая эффективность. Проведение военных учений в реальных условиях требует значительных финансовых затрат: на транспортировку, оборудование, боеприпасы и обеспечение безопасности. Виртуальные симуляторы позволяют сократить эти расходы, сохраняя при этом высокий уровень обучения. Кроме того, они уменьшают потребность в реальном использовании дорогостоящей техники, что делает обучение более доступным.

Оперативная обратная связь и анализ ошибок. Виртуальные симуляторы предоставляют возможность мгновенного анализа действий обучающихся. После завершения симуляции инструкторы могут просмотреть записи выполненных задач, выделить ошибки и предложить пути их исправления. Такая система оперативной обратной связи способствует ускорению процесса обучения и развитию критического мышления у обучающихся.

Перспективы применения виртуальных симуляторов в военной подготовке

Развитие технологий искусственного интеллекта (ИИ). В будущем симуляторы будут использовать ИИ для создания более динамичных и адаптивных боевых ситуаций. Это позволит обучающимся взаимодействовать с виртуальными противниками, которые реагируют на их действия в реальном времени, что сделает обучение ещё более приближенным к реальности.

Виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR). Современные технологии виртуальной и дополненной реальности открывают новые перспективы для военной подготовки. С использованием VR-устройств обучающиеся смогут полностью погружаться в виртуальные боевые действия, что обеспечит более глубокое восприятие задач и условий. AR может быть использована для наложения виртуальных элементов на реальные полигоны, что

сделает обучение ещё более гибким и эффективным.

Международные совместные тренировки. Виртуальные симуляторы открывают возможности для проведения международных военных учений, не выходя за пределы собственной страны. Это значительно снижает затраты на проведение учений и позволяет обмениваться опытом с военными подразделениями из разных стран.

Интеграция с физической подготовкой. Виртуальные симуляторы могут быть интегрированы с физическими упражнениями, что позволит развивать не только тактические, но и физические навыки. Например, выполнение физических задач в реальном времени может повлиять на результаты в виртуальной среде, что будет стимулировать обучающихся к совершенствованию своих физических данных.

Заключение

Таким образом, современные образовательные процессы в Казахстане стремительно трансформируются под влиянием технологического прогресса и изменений в обществе. Важной составляющей этой трансформации является внедрение инновационных методов в физическое воспитание и начальную военную подготовку. Эти изменения не только повышают эффективность обучения, но и способствуют всестороннему развитию обучающихся, подготавливая их к вызовам современного мира.

Виртуальные симуляторы в начальной военной подготовке являются эффективным инструментом для повышения качества обучения. Они обеспечивают безопасную и экономичную среду для моделирования сложных боевых ситуаций, что позволяет обучающимся развивать как тактические, так и физические навыки.

С развитием технологий, таких как искусственный интеллект и виртуальная реальность, перспективы применения симуляторов будут расширяться, предоставляя новые возможности для подготовки будущих военных специалистов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Григоров С.Ю., Ойношев А.Э. Инновации в военном образовании как условие формирования профессиональной компетентности.
2. Спицын П.А., Бавула А.А. Перспективные формы обучения курсантов с использованием средств виртуальной реальности.
3. Михаил И.И., Прохоренко А.А. Применение технологий дополненной и виртуальной реальности в образовательном процессе по дисциплине «Физическая подготовка».
4. Зейналов Г.Г., Макеев С.И. Технология расширенной реальности в образовательном пространстве.
5. Макеев С.И. Влияние расширенной объективно-виртуальной реальности на жизнь современного общества.

ИНТЕГРАЦИЯ STEM-ОБРАЗОВАНИЯ В НАЧАЛЬНУЮ ВОЕННУЮ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ: ПРЕИМУЩЕСТВА И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ

Ш.К. КЕНЕСОВ¹, А.Е. ДЮСЕКИН²

¹студент 4 курса по образовательной программе «Начальная военная подготовка» университета имени Абая Мырзахметова, г.Кокшетау. E-mail: shunguskenes@gmail.com;

²научный руководитель: магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры туризма, начальной военной подготовки, физической культуры и спорта университета имени Абая Мырзахметова, полковник запаса, г.Кокшетау. E-mail: adusekin@gmail.com.

Аннотация. Данная статья посвящена интеграции STEM-образования (наука, технологии, инженерия, математика) в начальную военную и технологическую подготовку.

Цель исследования - выявить преимущества и перспективы применения STEM-подхода в обучении военных специалистов. Основные направления работы включают анализ междисциплинарного подхода, развитие технических навыков, критического мышления и командной работы.

Научная значимость работы заключается в обосновании необходимости внедрения STEM-образования для повышения уровня подготовки будущих военных, а практическая - в улучшении их способности к использованию высоких технологий и защите от современных угроз. Методология исследования включает анализ существующих образовательных программ и их адаптацию к условиям воинской службы.

Основные результаты показывают, что STEM-образование способствует развитию аналитических и технических навыков у курсантов, а также готовит их к работе с современными технологиями. Работа делает вклад в совершенствование военного образования, предлагая новые подходы к обучению в условиях технологических изменений.

Ключевые слова: STEM-образование, начальная военная подготовка, технологии, инженерия, критическое мышление, командная работа, кибербезопасность, высокие технологии, междисциплинарный подход, военно-техническое образование.

Введение

Современные вызовы, стоящие перед оборонной сферой, требуют высокой технической подготовки и способности к быстрому освоению новых технологий. В условиях стремительного развития науки и техники, интеграция STEM-образования (наука, технологии, инженерия, математика) в начальную военную и технологическую подготовку становится необходимостью. STEM-подход направлен на междисциплинарное обучение, которое объединяет фундаментальные науки с практическими навыками, что особенно важно для

подготовки будущих военных специалистов. В данной статье рассматриваются преимущества внедрения STEM-образования в начальную военную подготовку и перспективы его применения.

STEM-образование (science, technology, engineering, math) - это программа обучения, сочетающая занятия естественными науками, технологией, инженерией и математикой. Главная цель STEM-подхода - преодолеть свойственную традиционному образованию оторванность от решения практических задач и выстроить понятные обучающимся связи между учебными дисциплинами.

STEM-образование (наука, технологии, инженерия, математика) играет важную роль в развитии современных образовательных систем. Оно направлено на подготовку обучающихся к решению сложных технических и научных задач через междисциплинарный подход и практическое применение знаний. В условиях растущих технологических вызовов интеграция STEM-образования в начальную военную и технологическую подготовку становится все более актуальной. Этот подход позволяет не только развить у обучающихся навыки критического мышления и решения сложных проблем, но и подготовить их к работе с современными технологиями в условиях воинской службы.

Преимущества интеграции STEM-образования.

Интеграция STEM-образования имеет множество преимуществ, которые помогают развивать важные навыки у обучающихся и лучше подготовить их к современным вызовам. Прежде всего, STEM способствует развитию критического мышления и навыков решения проблем, так как обучение направлено на практическое применение знаний и решение реальных задач. Это особенно важно в условиях военной и технологической подготовки, где необходимо принимать быстрые и обоснованные решения. Кроме того, STEM-образование подготавливает обучающихся к использованию современных технологий. В мире, где всё чаще применяются высокие технологии, такие как робототехника, искусственный интеллект и кибербезопасность, способность эффективно работать с ними становится важным преимуществом.

Ещё одним существенным плюсом является междисциплинарный подход, когда обучающиеся учат физику, математику, инженерные науки и технологии в совокупности, что позволяет лучше понимать сложные процессы и эффективно использовать знания на практике. STEM также способствует развитию навыков командной работы, поскольку многие задачи требуют коллективного подхода. Обучающиеся учатся координировать действия и принимать решения в команде, что критически важно в военной среде, где командная работа является основой успешных операций.

Важно также отметить, что STEM-образование делает обучающихся более адаптивными к быстро меняющемуся миру. Способность быстро осваивать новые технологии и находить решения в нестандартных ситуациях становится решающей в современных условиях.

STEM-образование не только развивает технические навыки, но и помогает формировать важные личные качества. Оно стимулирует у обучающихся креативное мышление, так как требует поиска нестандартных решений для сложных проблем. Это умение выходит за рамки конкретных дисциплин и

применимо в различных жизненных ситуациях. К тому же, через STEM обучающиеся развивают навыки самоуправления и самостоятельности. Решая практические задачи, обучающиеся учатся планировать свои действия, распределять время и ресурсы, что готовит их к более эффективной работе в будущем.

Ещё одним важным аспектом является то, что STEM-образование повышает интерес к науке и технике. Вовлеченность в увлекательные и практически значимые проекты помогает обучающимся увидеть ценность получаемых знаний и мотивирует их продолжать обучение. Это особенно важно для формирования кадров в таких областях, как инженерия, наука и технологии, где постоянно требуется привлечение молодых специалистов.

STEM также активно используется для улучшения образовательной и профессиональной подготовки в таких направлениях, как оборона и безопасность. Благодаря интеграции технологий в обучение, обучающиеся и военные специалисты могут осваивать новейшие достижения науки, что даёт им существенное преимущество в условиях современной высокотехнологичной среды. STEM-подход способствует более тесной связи между теорией и практикой, что особенно важно для военной подготовки, где важны навыки быстрой адаптации и применение знаний на практике.

STEM-образование продолжает расширять свои возможности, особенно в контексте внедрения новых технологий, таких как виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR). Эти инновации позволяют обучающимся полностью погружаться в обучающие среды, моделируя сложные ситуации и задачи в условиях, близких к реальности. В военной подготовке это может включать симуляции боевых операций или тренировок на новейшем оборудовании, что повышает качество подготовки без рисков, связанных с реальными учениями. Виртуальные симуляторы позволяют практиковаться в безопасной среде, изучая тактику и стратегию в различных условиях.

STEM также открывает широкие перспективы для международного сотрудничества в образовательной сфере. Благодаря единому междисциплинарному подходу к обучению, страны могут обмениваться опытом и разрабатывать совместные программы подготовки. Это усиливает партнерские отношения и позволяет военным специалистам из разных стран учиться на примерах лучших мировых практик. Такие совместные проекты способствуют укреплению международной безопасности и улучшению координации действий на глобальном уровне.

Одним из ключевых направлений STEM-образования становится подготовка к киберугрозам и защите информационных систем. В современном мире, где кибератаки становятся одной из основных угроз для национальной безопасности, обучающиеся должны быть готовы к быстрому и эффективному реагированию на такие вызовы. STEM даёт возможность глубже изучить области, связанные с кибербезопасностью, а также учит обучающихся использовать аналитические и технические навыки для защиты данных и предотвращения кибератак.

Кроме уже упомянутых преимуществ, STEM-образование также играет важную роль в формировании устойчивого интереса к научно-техническим

профессиям, что особенно актуально в условиях нехватки специалистов в таких областях, как инженерия, ИТ и наука. Благодаря междисциплинарному подходу и вовлечению в реальные проекты, обучающиеся видят прямую связь между изучаемыми предметами и их применением в повседневной жизни и профессиональной деятельности. Это делает STEM привлекательным для тех, кто стремится развивать карьеру в высокотехнологичных отраслях.

STEM-образование способствует не только развитию технических и научных навыков, но и оказывает положительное влияние на развитие лидерских качеств и инициативности. В ходе работы над проектами и исследованиями обучающиеся часто принимают на себя ведущие роли, координируют действия команды и берут на себя ответственность за результаты работы. Это помогает развивать управленческие навыки, которые впоследствии могут быть полезны в карьере, особенно в военной сфере, где лидерские качества крайне важны.

Интеграция STEM-образования также развивает у обучающихся навыки междисциплинарного общения. Работа над сложными задачами требует тесного взаимодействия между специалистами различных областей - математики, инженерами, программистами, и учеными. Это учит будущих профессионалов работать в команде, эффективно передавать информацию и находить общий язык с представителями различных дисциплин. Такой опыт особенно ценен в условиях многозадачности и коллективной работы, характерной для современных военных и научных проектов.

Также стоит отметить, что STEM способствует социальной ответственности и экологическому мышлению. Многие проекты, разрабатываемые в рамках STEM-программ, направлены на решение актуальных проблем современности, таких как изменение климата, устойчивое развитие, энергосбережение и обеспечение продовольственной безопасности. Это учит обучающихся применять свои знания и навыки на благо общества, формируя у них понимание глобальных проблем и стремление к их решению.

Наконец, важное преимущество STEM заключается в подготовке обучающихся к будущему, где быстрые технологические изменения будут нормой.

STEM-развитие помогает адаптироваться к новым вызовам, так как учит обучающихся быть гибкими, постоянно обучаться и осваивать новые технологии. Это становится особенно актуально в военной сфере, где развитие технологий требует от специалистов постоянного обновления знаний и навыков для работы с современным оборудованием и программными системами.

Ещё одним важным аспектом является развитие у обучающихся устойчивости к стрессу и умения справляться с вызовами. Процесс решения комплексных технических задач в рамках STEM-программ требует от обучающихся концентрации, терпения и навыков работы в условиях неопределенности. Это готовит их к тому, что они будут сталкиваться с трудностями и быстро изменяющимися условиями в своей профессиональной жизни, особенно в военной и технологической сферах, где умение оставаться собранным в критических ситуациях является ключевым фактором успеха.

STEM также способствует развитию инновационного мышления. Обучающиеся, работающие над проектами, часто сталкиваются с задачами,

которые требуют новых подходов и нестандартных решений. Это стимулирует их к генерации идей и внедрению инноваций, что в будущем может привести к созданию новых технологий и методик в различных сферах, от медицины до оборонной промышленности.

Наконец, STEM-образование оказывает значительное влияние на повышение цифровой грамотности. В эпоху цифровой трансформации умение работать с данными, программировать и понимать технологические процессы становится неотъемлемым навыком в любой области. STEM обучает базовым и продвинутым технологиям, от обработки данных до работы с искусственным интеллектом, что делает обучающихся готовыми к вызовам цифрового мира.

STEM-образование также активно способствует созданию инновационных экосистем и стартапов. Обучающиеся, получившие знания в области науки, технологий, инженерии и математики, могут инициировать свои собственные проекты и компании. Это особенно важно в условиях, когда страны стремятся к экономическому росту через инновации и предпринимательство. Войска могут выигрывать от внедрения новых технологий, созданных такими стартапами, что повышает общую эффективность оборонных систем.

Кроме того, STEM-образование может повысить доступность и равенство в образовании. Программы STEM могут быть адаптированы для разных групп населения, включая молодежь из малообеспеченных семей и женщин, которые традиционно могут быть недостаточно представлены в технических и инженерных областях. Внедрение доступных и инклюзивных STEM-инициатив может способствовать более равномерному распределению возможностей и созданию разнообразного пула талантов в будущих военных специалистах.

Наконец, интеграция STEM в военную подготовку может улучшить подготовку специалистов к работе в международной среде. Многие современные военные операции требуют сотрудничества между различными странами и культурами. Обучение в рамках STEM позволяет обучающимся развивать навыки межкультурной коммуникации и понимания, что будет полезно для успешной работы в многонациональных командах. Это важно в условиях, когда мир сталкивается с глобальными угрозами, требующими совместных усилий для их преодоления.

Перспективы применения STEM-образования.

Перспективы применения STEM-образования в начальной военной и технологической подготовке обширны и многообразны. Важным направлением является развитие навыков в области кибербезопасности, так как современные угрозы требуют специалистов, способных защищать информационные системы и противодействовать кибератакам.

С каждым годом военные технологии совершенствуются, и внедрение STEM-образования в программы подготовки позволяет будущим офицерам и солдатам освоить новейшие достижения науки и техники. Например, такие направления, как кибербезопасность, робототехника и искусственный интеллект, могут стать неотъемлемой частью учебных планов, что повысит готовность обучающихся к службе в высокотехнологичной среде.

Одной из перспективных областей является использование виртуальной и

дополненной реальности для подготовки обучающихся. Это позволит моделировать сложные боевые условия и обучать взаимодействию с высокотехнологичным оборудованием без риска для здоровья. Виртуальные симуляторы могут стать важным инструментом для интеграции STEM-образования, предоставляя учащимся возможность использовать полученные знания в практических условиях.

STEM-образование создает возможности для международного обмена знаниями и технологиями. В будущем возможно создание совместных программ подготовки с другими странами, что будет способствовать обмену опытом и развитию международного сотрудничества в области обороны и безопасности. Это поможет укрепить партнерские отношения между странами и повысит качество военной подготовки на глобальном уровне.

Одной из ключевых задач современных вооруженных сил становится защита от кибератак и обеспечение безопасности информационных систем. STEM-образование позволяет обучать обучающихся кибербезопасности, включая защиту критически важных данных и предотвращение атак на военные сети. Это делает будущих военных специалистов более подготовленными к противодействию современным угрозам.

Заключение

Интеграция STEM-образования в начальную военную и технологическую подготовку открывает новые перспективы для развития военного образования. Этот подход помогает не только развивать технические и аналитические навыки у обучающихся, но и подготовить их к использованию современных технологий в условиях реальных боевых действий. STEM-образование способствует междисциплинарному развитию, улучшает навыки командной работы и критического мышления, а также открывает возможности для международного сотрудничества. Перспективы применения STEM-подхода связаны с развитием высоких технологий, интеграцией виртуальной реальности и подготовкой специалистов для работы в условиях новых угроз, таких как кибербезопасность.

Таким образом, STEM-образование становится важной частью современной военной подготовки, повышая эффективность обучения и готовность будущих военных специалистов к выполнению своих задач.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воробьев В.С., Костенко И.Н. Инновационные подходы в подготовке кадров для вооруженных сил: STEM-образование в действии // Военная мысль. – 2023. – Т. 16, № 1. – С. 78-85.
2. Ильина Т.Г. Развитие STEM-образования в России: перспективы для военной подготовки // Образование и наука. – 2022. – № 5. – С. 12-19.
3. Михайлов А.Е. Использование виртуальных симуляторов в обучении военнослужащих: новый взгляд на STEM // Вестник военного образования. – 2021. – № 4. – С. 44-50.
4. Кузнецов И.В., Петров А.Н. Научный подход к внедрению технологий в военную подготовку // Образование и технологии. – 2021. – Т. 20, № 5. – С. 34-40.
5. Рыбаков В.Н. Кибербезопасность и STEM-образование: вызовы и

УДК 355.233.231.1.

ЖАСТАРДЫ БАСТАПҚЫ ӘСКЕРИ ЖӘНЕ ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ САБАҚТАРЫНДА ПАТРИОТТЫҚ ТӘРБИЕЛЕУ ӘДІСТЕРІ

А.И. КАСЕНОВА, К.М. КАНГУЖИНА, А.А АЙЖЕРКЕНОВА, М.Т. БЕГАЛИН

Петропавл қ., М. Қозыбаев атындағы СҚУ, аға оқытушы, магистр, asel.kasenova.1980@mail.ru)

Аңдатпа. Жастарды Қазақстан Республикасының Қарулы Күштерінде қызметке даярлаудағы және қазақстандық патриотизмге тәрбиелеудегі инновациялық жұмыстарды анықтау мақсатында білім беру ұйымы қызметінің жастарды әскери-патриоттық тәрбиелеу және оқушылардың тыныс-тіршілігінің негіздері бойынша республикалық конкурсы өткізілді.

Түйінді сөздер: әскери-патриоттық тәрбие, Қарулы Күштер, бастапқы әскери және технологиялық даярлық.

Кіріспе. Жастарды Қазақстан Республикасының Қарулы Күштерінде қызметке даярлаудағы және қазақстандық патриотизмге тәрбиелеудегі инновациялық жұмыстарды анықтау мақсатында білім беру ұйымы қызметінің жастарды әскери-патриоттық тәрбиелеу және оқушылардың тыныс-тіршілігінің негіздері бойынша республикалық конкурсы өткізілді. Басқа мәселелермен қатар патриоттық тәрбиені жандандыру қажеттілігі туралы мәселе туындады. Бұл туралы еліміздің Президенті Қосым-Жомарт Тоқаев бірнеше рет айтады, Оның сөздері менің педагогикалық ұраным болып табылады: «Көпұлтты Қазақстанның болашағы - оның жастары, ол елдің құрылуы мен қауіпсіздігі ісін жалғастыруы керек». Білім беруді дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасының перспективасы шығармашылық құзыреттілікте, үздіксіз білім беру мен тәрбиелеуде, кәсіби өзін-өзі анықтауда тұлғаның бәсекелестік артықшылықтарын қалыптастыру мақсатында қосымша білім беруді жетілдіру болып табылады. Қазақстандағы білім беру реформаларының жалпы мақсаты білім беру жүйесін мемлекеттік әлеуметтік тапсырысты іске асыру шеңберінде жаңа әлеуметтік-экономикалық ортаға бейімдеу болып табылады.

Қазақстан Республикасының Президенті Қосым-Жомарт Тоқаевтың негізгі проблемалары болып табылатын қазақстандық патриотизмді дамытуға көп көңіл бөлуі кездейсоқ емес:

- а) жастарға патриоттық тәрбие беру мәртебесін арттыру;
- ә) қоғамды шоғырландыру;
- б) жеке тұлғаны тәрбиелеу мен дамыту үшін қалыпты жағдай жасау.

Қазақстан азаматы мен патриоты белгілі тұлғалардың құқықтық, мемлекеттік жүйесін, рәміздерін, өмірі мен қызметін зерделеу арқылы.

Жас ұрпақтың жан-жақты дамуын қамтамасыз ету қажеттілігі көптеген факторларға байланысты, олардың арасында білім алушыларды Қазақстан

Республикасының Қарулы Күштерінде қызметке даярлау ерекше рөл атқарады. Әскери қызметке қауіпті жылдарға дейін білім алушыларды даярлаудың тиімділігін зерттейтін көптеген жұмыстарда, сөзсіз жетістіктермен қатар, алғашқы әскери-техникалық дайындық үшін дәстүрлі ұйымның тиімділігінің төмендігін көрсететін кемшіліктер бар. Ол мектеп түлектерінің дене шынықтыру дайындығының жеткіліксіз деңгейіне назар аударады, олардың едәуір бөлігі оқу кезінде әскери - қолданбалы қозғалыс дағдыларын игере алмады, әскери-спорт кешенінің нормаларын орындауға дайындала алмады. Мұның бір себебі, кейбір сарапшылардың пікірінше, әскери спорт клубтарын қаржыландырудағы түбегейлі өзгеріс, бұл олардың жұмыс тиімділігінің айтарлықтай төмендеуін болжады.

Сонымен бірге әскерге шақырылушыларды оқытуға арналған жинақталған әдістемелік инфрақұрылым айтарлықтай ескірген және Қарулы Күштердің қазіргі қажеттіліктері мен талаптарына жауап бермейді.

Зерттеу міндеттері:

1. Патриоттық тәрбиенің әдіснамалық негіздерін, оның мақсаттары мен міндеттерін, негізгі әдістерін талдау.

2. Патриоттық тәрбие бойынша алғашқы әскери және технологиялық дайындық педагогы жұмысының негізгі бағыттарын айқындау.

3. Патриоттық тәрбиеге бағытталған алғашқы әскери және технологиялық дайындық жүйесіндегі тәрбие жұмысының бағыттарын анықтау.

4. Патриоттық тәрбие мектептің тәрбие жұмысының ажырамас бөлігі екенін дәлелдеу.

Бастапқы әскери және технологиялық даярлық бойынша үлгерімді бағалау жаңа оқу бағдарламасына және ҚР БҒМ бұйрығының әдістемелік ұсынымдарында баяндалған нұсқауларға сәйкес жүзеге асырылады. Оқу орындары оқушыларының білімін бағалауға қабылданған бес балдық жүйе бойынша бастапқы әскери және технологиялық даярлық бойынша оқушылардың үлгерімі бағаланады.

Оқушылардың патриотизмге тәрбиелеу проблемаларының туындау себептері мен оларды шешу жолдары бойынша білім сапасының деңгейін анықтау әдістемесінің нәтижелері

Бастапқы әскери және технологиялық даярлық өткізу үрдісінде қазақстандық патриотизмге тәрбиелеу проблемаларының туындау себептері мен оларды шешу жолдары бойынша 10 сынып оқушыларының білім деңгейін бағалау нәтижелері (эксперименттің басында).

Кесте 1

Білім сапасы	%	Оқушылар саны
5	40%	5
4	34%	4
3	16%	3
2	10%	8
барлығы	100%	20

Бастапқы әскери және технологиялық даярлық өткізу үрдісінде қазақстандық патриотизмге тәрбиелеу проблемаларының туындау себептері мен оларды шешу жолдары бойынша 10 сынып оқушыларының білім деңгейін бағалау нәтижелері

(эксперименттің соңында).

Кесте 2

Білім сапасы	%	Оқушылар саны
5	42%	6
4	40%	5
3	18%	9
2	-	-
барлығы	100%	20

Өте жақсы-егер оқушы қойылған сұраққа саналы, дұрыс және жеткілікті түрде толық жауап берсе, бұл ретте оқулыққа сәйкес қажетті анықтамалар беріп, Қазақстан Республикасының Қарулы Күштерінде өмірі мен қызметінен мысалдар келтірсе, ал жауап беру кезінде қауіпсіздік шаралары мен талаптарын сақтай отырып, көрнекі құралды, тақта, техникалық оқыту құралдарының немесе қарудың үлгілерін пайдаланса тиісті нұсқаулар;

Жақсы - егер жауап дұрыс, толық болса, тұжырымдар жарғыларға сәйкес келсе, практикалық әрекеттер сенімді болса, қару-жарақ немесе техникамен жұмыс істеу нұсқаулардың талаптарына жауап берді және қауіпсіздік шаралары сақталды, бірақ жауап беруші қажетті мысалдар келтіре алмады, командаларды анық орындамады және мәселелерді шешуде кішігірім қателіктер жіберді;

Қанағаттанарлық - егер оқушы негізгі сұраққа жетекшілік ететін және қосымша сұрақтардың көмегімен толық жауап бермесе, жауап практикамен біріктірілмейді, тәсілдерді (іс-қимылдарды) анық орындамайды, қару-жарақпен және техникамен жұмыс істегенде дәлсіздіктерге жол береді; оқулықтың, жарғылардың, нұсқаулықтардың мәтінін салыстырмалы түрде жаңғыртады және қосымша сұрақтар кезінде баяндалған жекелеген ережелерді жеткіліксіз түсінеді; бүкіл оқу мерзімі ішінде орташа бағалары бар;

Қанағаттанарлықсыз - егер оқушы бұрын зерттелген материалдың көп немесе маңызды бөлігін білмесе және түсінбесе; негізгі сұраққа өз бетінше және дәйекті жауап бере алмаса, қосымша және бақылау сұрақтарына теріс және толық емес жауаптар береді; іс жүзінде қару-жарақпен, аспаптармен, сондай-ақ анық емес саптық әдістермен іс жүзінде әрекет ете алмайды; оқушы білмеген немесе түсінбеген кезде Бастапқы әскери дайындық бағдарламасының материалын түсінеді.

Қорытынды

Біз жастардың патриоттық тәрбиесін одан әрі жетілдіру, оның тиімділігін арттыру проблемаларын болжаймыз. Оқу орындарындағы патриоттық тәрбиенің тиімділігі тұжырымдамасының мәнін анықтау, оның мазмұны мен құрылымын қарастыру оны қайта құру міндеттерін сәтті шешуге, оның тиімділігін бағалаудың жалпы әдіснамалық принциптерін, патриоттық тәрбие жүйесінің оңтайлы жұмыс істеуін бағалауға болатын бірыңғай критерийлерді жасауға ықпал етеді.

Патриоттық тәрбие жүйесінің тиімділігінің мәні елдің қорғаныс мүмкіндіктерін одан әрі нығайтуға жәрдемдесудің әлеуметтік мақсатын толық іске асыру болып табылады, бұл патриоттық міндеттерді орындау үшін қажетті жоғары дүниетанымдар, моральдық-психологиялық, физикалық және әскери-кәсіби қасиеттер кешенін қалыптастыруда көрінеді.білім алушылар арасындағы

кезекшілік.

Патриоттық тәрбие жүйесінің тиімділігін анықтаудың келесі кезеңі оның тиімділігін сипаттайтын көрсеткіштер жиынтығын таңдау болып табылады. Бұл жағдайда олардың басым бөлігін бөліп көрсету, бірінші кезекте қандай ақпарат алу керектігін, екіншісінде қайсысын алу керектігін анықтау маңызды. Көрсеткіштердің мұндай орналасуы белгілі бір құбылыстың әлсіз және күшті жақтарын, оның құрылымын құру логикасын кезең-кезеңімен жоспарлы түрде көрсетуге ықпал етеді.

Осылайша, қазіргі жастардың негізгі қажеттіліктерін зерделеу, олардың мүдделерін батылдық пен патриоттық сананы қалыптастыру міндеттерімен байланыстыру, қазіргі жағдайда қарулы қорғауға қажетті жетекші қасиеттерді анықтау. Осы негізде білім беру процесінің мақсаттарын анықтау-осының барлығы патриоттық тәрбие тиімділігінің негізгі өлшемдерін, өлшемшарттар ретінде жастардың айрықша сипаттамаларына ие болатын және оған қойылатын талаптарға сәйкес келетін көрсеткіштерді анықтауға мүмкіндік береді.

Біз ғылым жетістіктерін тәжірибеге кеңінен енгізу арқылы ғана оқушы жастарды патриоттық тәрбиелеу жүйесінің тәрбиелік әсерінің тиімділігін арттыруға болатындығын дәлелдедік.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Калимолдаева А. К. «Қазақстандық патриотизм» ұғымдарының мәнін түсінудің заманауи тәсілдері // Қазақстан Педагогика Ғылымдары Академиясының Хабаршысы. - Алматы, 2009ж. - № 4 (31) - С. 33-37.

2. «Қазақстан Республикасының Президенті туралы» Қазақстан Республикасының конституциялық заңы.

3. «Қазақстан Республикасының Конституциясына өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы» Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 21 мамырдағы № 254-III Заңы.

4. «Қазақстан Республикасының қорғанысы және Қарулы Күштері туралы» Қазақстан Республикасының 2005 жылғы 7 қаңтардағы № 29-III Заңы).

УДК 37.013-051

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРИ СОВМЕЩЕНИИ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

ЖАНГУЛИН Б.Е.¹, ЕСИМХАНОВ Б.С.²

¹магистр, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск. E-mail: zhangulinb@mail.ru;

²курсант 2 учебного батальона, 4 учебной роты, 1 учебного взвода Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск.

Аннотация: в статье рассматриваются оценка уровня физического воспитания обучающихся в военном вузе, выявление особенностей физического воспитания при совмещении теоретических и практических занятий в военном вузе.

Ключевые слова: учебно-воспитательный процесс, теоретические, методические навыки, физическое воспитания, физическая форма, уровень физической подготовки.

В военном вузе учебно-воспитательный процесс организован в соответствии с требованиями государственных общеобязательных стандартов образования и осуществляется на основе учебных планов специальностей, индивидуальных учебных планов курсантов.

Образовательная программа содержит: теоретическое обучение, включающее изучение циклов общеобразовательных, базовых и профилирующих дисциплин, дополнительные виды обучения физическая подготовка.

При каждом курсе изучаются соответствующая методика обучения и воспитания; курсанты привлекаются к проведению занятий под руководством преподавателей, а затем и в качестве руководителей (на стажировке, практике).

Основными целями являются изучение индивидуально-психологических особенностей и личностных качеств курсантов; адаптация их к условиям воинской жизни; мотивация к учебному процессу; сплочение воинского коллектива и укрепление воинской дисциплины; формирование высоких морально-волевых качеств, психологической устойчивости, физической выносливости, стремления к самосовершенствованию и здоровому образу жизни.

В Академии организована работа клуба, кружков и спортивных секций. В вузе обучаются курсанты – чемпионы мира, Европы, Азии, Казахстана, Вооружённых Сил по различным видам спорта.

Оценка состояния физического воспитания курсантов военного ВУЗа основывается на теоретическом анализе, который позволил нам сделать вывод об актуальности исследуемой проблемы и обусловил выделение критериев.

На основании результатов проведенного анализа изучения взглядов на физическое воспитание в коллективе (С. В. Николаева, В. А. Щёголева, Ю. Н. Щедрина, С. Шенсона и др.) и работ, посвященных проблеме изучения физиологических признаков, определяющих проявление физических сил и некоторых других, связанных с физическим и психическим напряжением, которое необходим. Методикой проверки структурных систем физического воспитания (В.Л. Карпман, В.С. Фарфель, Ю.М. Шапкайц и др.), определены следующие критерии и показатели для проверки уровня физического воспитания курсантов военного вуза, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Критерии и методы оценки состояния развития личностных качеств у курсантов военного ВУЗа.

Критерии	Показатели
----------	------------

Мотивационный	Направлена на понимание студентами потребностей обучения и развития в физическом воспитании, их целей и их представлений о целях и результатах будущей профессиональной деятельности; способность работать вместе в учебной среде; хорошая мотивация.
Познавательный	Отражает наличие у курсанта знаний о технологии сотрудничества, представлений и знаний норм, правил поведения при взаимодействии людей в процессе сотрудничества.
Поведенческий	Включает умения, навыки и модели поведения, способствующие эффективному взаимопониманию и взаимодействию в процессе сотрудничества, что в свою очередь обуславливает содержание данного понятия.

Диагностика курсантов военного ВУЗа проводилась по следующим показателям:

- уровень физической подготовки: уровень физической подготовки определяется физической подготовленностью (сумма баллов за выполнение физических упражнений, которые характеризуют уровень развития физических качеств и двигательных навыков и уровнем методической подготовки. Он состоит из оценки уровня сформированности специальных теоретических знаний и организационно методических умений.

- уровень готовности функциональных систем: характеризует их функциональные и морфологические возможности и можно определять на основании показателей физического развития и физического состояния с расчетом индекса физического состояния (ИФС) по методу Пироговой А.А.

- личная ответственность за состояние здоровья: уровень сознательной ответственности и постоянного внимания к здоровому образу жизни, отсутствие вредных привычек определялось на основании характеристик, предоставленных командирами подразделений, их заместителями по воспитательной работе.

Необходимо отметить, что в военном ВУЗе ежегодно проводится медицинское обследование курсантов с привлечением всех специалистов военно-врачебной комиссии. По результатам работы комиссий осуществляется вывод о состоянии здоровья курсантов и возможности дальнейшего обучения.

На основании проведенного анализа литературных источников по проблеме исследования были выделены уровни физического воспитания курсантов военного института: низкий, средний и высокий.

1. О низком уровне физического воспитания курсантов военного вуза свидетельствует низкий уровень достоверной информации о физическом воспитании. Интерес к ФК и его структуре также слабо выражен внешним интересом. Занятия физической культурой и спортом бывают активными и пассивными.

2. О среднем уровне физического воспитания курсантов говорит тот факт, что сведения о физическом воспитании неполны, а интерес к вопросам, связанным с физическим воспитанием и внутренней мотивацией, большой. Отмечаются очень

широкие, но не очень схожие навыки и умения по построению и поддержанию физической формы, активное и равноправное участие в физкультурно-спортивной жизни ВУЗа за счет использования менее популярных у него стиля и культуры.

3. О высоком уровне развития физической подготовки у курсантов свидетельствует наличие точных и достоверных сведений о физической культуре; реальный интерес к физическому воспитанию и его структуре, внутренняя мотивация к занятиям физической культурой. Курсант обладает многими навыками и умениями для создания и поддержания хорошего, сильного и последовательного участия в физкультурно-спортивной жизни военной академии, используя ее различные формы и значение.

Далее подробно рассмотрим методы диагностики мотивов для занятий по дисциплине «Физическая подготовка».

1. Для диагностирования мотивов к занятиям по дисциплине «Физическая подготовка» использовались методические рекомендации «Воспитательный процесс: изучение эффективности». Методика «Составление расписания».

Целью данного диагностирования является изучение отношения курсантов военного ВУЗа к дисциплине «Физическая подготовка».

Курсантам предлагалось самостоятельно составить для себя самое благоприятное расписание занятий по дисциплине «Физическая подготовка» на всю неделю.

Интерпретация результатов. При обработке составленного курсантами расписания на неделю выделялись следующие позиции:

1) количество занятий по дисциплине «Физическая подготовка», совпадающее с фактическим расписанием;

2) количество занятий по дисциплине «Физическая подготовка» больше, чем в фактическом расписании;

3) количество занятий по дисциплине «Физическая подготовка» меньше, чем в фактическом расписании;

4) отсутствие занятий по дисциплине «Физическая подготовка» по данной дисциплине.

Обработка результатов составленного расписания курсантами показала следующее:

1) 20% курсантов военного ВУЗа указали количество занятий по дисциплине «физическая подготовка» в своем расписании, совпадающих с фактическим расписанием;

2) 40% курсантов указали в своем расписании превышающее количество занятий по дисциплине «физическая подготовка», чем в фактическом расписании;

3) 30% курсантов указали количество занятий по дисциплине «физическая подготовка» меньше, чем в фактическом расписании;

4) 10% курсантов предпочли в своём расписании полное отсутствие предмета.

Далее было проведено анкетирование курсантов по анкете «Выявление побуждения к занятиям физической культурой».

В анкете курсантам предлагалось выбрать один из предлагаемых ответов (См. Приложение 1).

Интерпретация результатов. Итоговый результат побуждения курсанта к занятиям по дисциплине «Физическая подготовка» вычисляется суммированием баллов:

- 1) за ответ «да» начисляется - 2 балла;
- 2) за ответ «иногда» начисляется - 1 балл;
- 3) за ответ «нет» начисляется - 0 баллов.

Индивидуальная оценка мотива к занятиям по дисциплине «Физическая подготовка» с учетом следующих правил:

- 1) высокая мотивация, если сумма баллов составляет от 50 – 60 баллов;
- 2) средняя мотивация, если сумма баллов составляет от 25 – 49 баллов;
- 3) низкая мотивация, если сумма баллов составляет от 0 – 48 баллов.

Результаты тестирования показали следующее:

- 1) высокая мотивация выявлена у 20% курсантов военного института;
- 2) средняя мотивация выявлена у 40 % курсантов военного института;
- 2) низкая мотивация выявлена у 40 % курсантов военного института.

Итак, проанализируем диагностику мотивов к занятиям физической культуры. Общие результаты диагностирования мотивов представлены на рисунке 1.

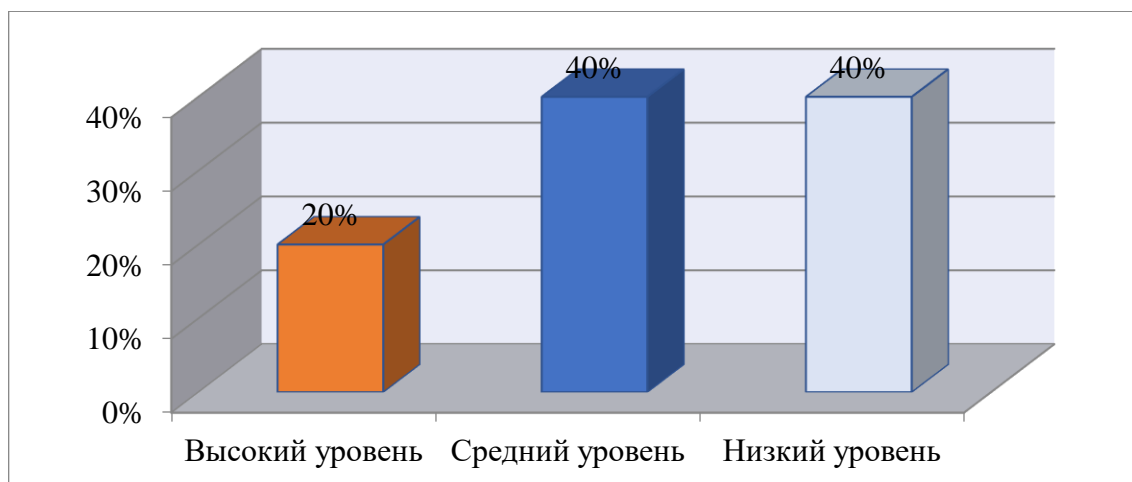


Рисунок 1 - Уровни сформированности мотивов отношения к занятиям физкультуры.

Высокий уровень выявлен у 20% курсантов военного ВУЗа. Данные курсанты имеют высокий уровень общего отношения к занятиям по физкультуре, с преобладанием познавательных мотивов ученья.

Средний уровень выявлен у 40% курсантов. Данные курсанты характеризуются средним уровнем общего отношения к занятиям физкультуры; преобладанием социальных мотивов ученья.

Низкий уровень выявлен у 40% курсантов. У этих курсантов военного института низкий уровень общего отношения к занятиям по физкультуре, преобладание социальных мотивов ученья (в основном мотивов избегания и неприятия).

Как видно из рисунка 1, большинство курсантов военного ВУЗа имеют средний уровень побуждения к обучению. Также большое количество курсантов с низким уровнем.

Выявление физической подготовки курсантов.

Существует 5 уровней физической подготовленности и здоровья:

1. Низкий;
2. Ниже среднего;
3. Средний;
4. Выше среднего;
5. Высокий.

Исходный уровень низкий, мышечная сила и функциональные системы не способны адаптироваться к изменениям окружающей среды. Часто встречаются различия в физическом развитии. Физические резервы низкие, физическая активность низкая, частота сердечных сокращений низкая. Существует высокий риск заболеваний (например, стресс не вызывает проблем с сердечным ритмом).

Второй уровень ниже среднего. Снижение уровня мышц и функциональных систем. Организм имеет низкие резервы, низкую физическую активность, низкую адаптацию к неблагоприятным условиям (например, к длительному статическому напряжению мышц при умственной деятельности). Физическое развитие бывает разным. Есть несколько сердечных симптомов. Существует высокий риск заболеваний и болезней в организме. Третий уровень – средний. Уровень мышечной и функциональных систем удовлетворительный. Резервы организма и физиологические показатели близки к норме, но имеет место несовершенный уровень отдельных систем. Физическое развитие организма недостаточное. Риск в отклонениях здоровья и заболеваемости сохраняется.

Четвертый уровень выше среднего или хороший. Меньше болей в мышечной и функциональной системах. Физическая резервность, работоспособность, адаптация к неблагоприятным условиям на хорошем уровне. Разница между здоровьем и болезнью невелика.

Пятый уровень – высокий или отличный. Достаточный уровень сложности и функциональных систем. Физические резервы, работоспособность, адаптивность достаточны. Риск различий в состоянии здоровья и заболеваемости низкий [59].

Эксперимент.

Оценки за тесты по специальной таблице конвертируются в баллы, в зависимости от суммы баллов каждому ученику присваивается уровень (один из пяти) его подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по результатам всех тестов. За каждый тест количество начисляемых баллов равно количеству выполненных или невыполненных повторений задания в беге на метр. Например, поэт рисовал на кабине 5 раз. Это означает, что он получил 5 баллов: 5 подтягиваний + 20 сгибаний рук + 35 приседаний (для мышц живота) + 25 приседаний (для мышц спины) + 25 приседаний на обеих ногах + 95 прыжков и скалкой = 205 баллов. Соответствующий второму уровню тренированности и здоровья (см. табл. 2).

Определение общего уровня физической подготовки и здоровья производится на основе суммирования полученных баллов. При оценке результатов отдельных проб определяют уровень группы мышц или степень характера работы.

Мышечная система.

1) Подтягивание на перекладине (юноши – на высокой).

Исходное положение (и.п.) – вис на перекладине хватом сверху на ширине плеч, руки прямые. Курсанты подтягивают тело к перекладине до уровня подбородка, затем возвращаются в и.п. Выполнять плавно, без рывков.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Функциональная система.

1. Тестирование выносливости.

Проводится с помощью модифицированного теста Купера. В I и IV четвертях проводится на размеченной беговой дорожке стадиона, во II и III четвертях – в спортивном зале.

Определяется количество пробегаемых метров за 6 мин.

Таблица 2 - Определение уровня физической подготовленности и физического здоровья курсантов военного института.

№ тестов	Название тестов	Уровни				
		I	II	III	IV	V
Мышечная система						
1	Подтягивание на перекладине количество повторений	8	12	14	20	22
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество повторений	16	20	25	27	30
3	Подъем туловища (для мышц живота) за 60 сек., количество повторений	27	32	38	40	45
4	Подъем туловища (для мышц спины) за 30 сек., количество повторений	22	24	27	30	33
5	Приседание на обеих ногах за 60 сек., количество повторений	45	50	53	56	59
Сумма очков (мышечная система)		118	138	157	173	189
Функциональная система						
6	Бег 6 мин., количество метров	850	1050	1150	1350	1450
Итоговая сумма очков						
7	Мышечная и функциональная система (суммирование очков)	968	1188	1307	1523	1639

Была проведена диагностика уровня физической подготовленности курсантов Академии. Результаты на начало исследования представлены в таблице (см.Приложении).

Также изучали мотивацию двигательной активности.

Многоуровневая система фитнес-тестирования создает рекомендации по фитнесу, сравнивая характеристики предлагаемых уровней с результатами нашего собственного тестирования.

В основе мотивации лежит осознание конфликта между рассматриваемым эталоном и позицией курсанта в этой системе (что создает проблему самооценки) и необходимость изменения этой позиции. Оппозиция приводит курсанта к сильному поведению.

Например, курсант прошел тестирование, его общий результат составил 1188 очков, что соответствует 2 уровню физической подготовленности, но курсант не хочет находиться на таком низком для него уровне и в этот момент он осознает, что хотел бы подняться выше.

Далее приходит осознание того, что: «Если я буду заниматься чаще физическими упражнениями, чем раньше, то я могу достигнуть не только 3 уровня, но и 5 уровня».

Улучшение тестовых баллов меньше, даже в пределах уровня (например, 14 раз пройдено испытание «отжимание» тележкой, через две недели – 16 раз), учитель оценивает «пять». Это приводит к успешной ситуации у курсанта, что создает у него положительное чувство, которое называется игрой в борьбе курсанта за совершенствование своих физических качеств.

Необходимость проверки всех групп мышц доказывается с помощью простых примеров, например, рассказа о случае, описанном в книге «Производственная культура и спорт».

Во время снежных заносов американские любители оздоровляющего бега принимали активное участие в расчистке снежных завалов и многие попадали в клинику с инфарктом, так как у них мышцы плечевого пояса и туловища не получали достаточной физической нагрузки во время занятия только бегом.

Курсанты делают вывод: природа не зря наделила мышцами человека, они все должны работать. Понимание важности функционирования помогает им качественно выполнять индивидуальную программу физического развития и самосовершенствования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 2 изд., испр. – М.: МИР, 2019. – 464 с.
3. Степаненкова Э.Я., Теория и методика физического воспитания и развития ребенка - М.2019– 169с.
4. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.

УДК 796.35

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ИСКАКОВ Р.Е.¹, КАЖРАХИМОВ А.А.²

¹Магистрант, Академии Национальной гвардии Республики Казахстан,

капитан, г.Петропавловск.

²Магистрант, Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, подполковник, г.Петропавловск.

Аннотация: в данной статье проанализированы инновационные подходы физической подготовки, которые оказывают влияние на качество выполнения служебно-боевых задач. Физическая подготовка по праву является неотъемлемой частью жизни деятельности военнослужащих. Вся повседневная и служебная деятельность строится на формировании у военнослужащих высоко нравственных и морально-психологических качеств, выдержки и терпения. Изучаются современные подходы к тренировочному процессу военнослужащих Национальной гвардии Республики Казахстан. Особое внимание уделяется использованию технологичных средств контроля и анализа физического состояния.

Ключевые слова: физическая подготовка, инновации, служебно-боевые задачи, система физической подготовки, результаты.

Актуальность: потенциальные боевые действия могут встречаться повсеместно в жизни военнослужащих. В ходе выполнения различных боевых и тактических задач, военнослужащий затрачивает свой биологический и физиологический ресурс, который быстро расходуется. Поэтому необходима постоянная физическая подготовленность каждого из военнослужащих.

Физическая подготовка в Национальной гвардии Республики Казахстан ежедневно проводится в различных элементах распорядка дня и согласно регламенту служебного времени, начиная с утренней физической зарядки, заканчивая вечерними мероприятиями, а если быть точнее, спортивно-массовой работой. Также военнослужащие самосовершенствуются и поднимают уровень своей спортивной формы в свободное время, так как понимают важность качественного выполнения поставленных служебно-боевых задач.

Раз в месяц проводится сдача по физической подготовке вовремя контрольно-проверочных занятий, которая направлена на выявление слабых мест у военнослужащих.

Сегодня физическая подготовка в Национальной гвардии Республики Казахстан это цельная сбалансированная система, объединяющая: задачи, средства, формы, методы, кадровый потенциал и материальную базу. Главной целью системы является обеспечение физической готовности военнослужащих к выполнению боевых задач. Данная система физической подготовки обозначает собой отлаженный и эффективно работающий механизм. Главная отличительная черта физической подготовки в настоящее время является глубокая интеграция в боевую подготовку войск и способность быстро реагировать на ее потребности.

Развитие системы физической подготовки в Национальной гвардии Республики Казахстан тесно связана с прогрессивными изменениями в техническом оснащении, организационной структуре и способах комплектования воинских частей и подразделений, а также с практикой боевой подготовки. В настоящее время система физической подготовки представляет собой

специфическое комплексное мероприятие, играющее важную роль в обеспечении высокого уровня боевой готовности всей Национальной гвардии Республики Казахстан.

Физическая подготовка войск строится и приводится в действие в соответствии с определенной идеей - так называемым комплексом взглядов на сущность процесса физического совершенствования военнослужащих, а также общим замыслом, определяющим возможные пути реализации наибольшей эффективности физической подготовки в различных условиях. Система физической подготовки ориентирована на определенные сферы человеческой деятельности, которые направлены на решение важных социальных задач, а именно на обеспечение необходимой физической подготовки военнослужащих к выполнению боевых задач.

В современном понимании, нынешняя молодежь (к ним относятся и наши военнослужащие), относится к поколению «digital». У них ярко проявляется склонность к применению цифровых технологий в повседневной жизни, следовательно, для них вызовут высокий интерес современные методы и инструменты в контроле и проведении занятий по физической подготовке.

Внедрение цифровых сервисов, онлайн-калькуляторов, цифровой литературы в обучении (ссылки на сайты, научные статьи и рекомендации) является необходимым условием развития, благодаря повышению знаний о своем здоровье, самостоятельных тренировках, контроле ЧСС (частота сердечных сокращений) и АД (артериального давления), повышается уровень физической подготовки, а вместе с ним и способность качественно выполнить поставленную боевую задачу.

Необходимо работать с каждым военнослужащим, в ходе которой они должны понимать насколько физическая подготовка влияет на успешность выполнения тех или иных задач в различных условиях обстановки. Военнослужащие должны осознавать важность развития физических качеств и начинать своевременно принимать меры к повышению своего физического уровня, а также поддерживать своих товарищей по службе, чтобы те не стали их тяжелой ношей в предстоящих операциях. Именно поэтому на территориях воинских частях возводятся спортивные городки, для поддержания и повышения физической подготовленности. Не стоит забывать, что спорт положительно влияет на снятие стресса.

Высокая нагрузка с различных сторон, оказывает невероятную нагрузку на морально-психологическое состояние военнослужащих. Несмотря на постоянную модернизацию войск, необходимость обучения личного состава тому, что необходимо в военное время, всегда будет актуальной. В связи с этим развитие и совершенствование физической подготовки военнослужащих является объективной закономерностью. Можно с уверенностью сказать, что физическая подготовка - это один из важнейших критериев оценки боеспособности частей и подразделений. Все военнослужащие обязаны получать прочные знания и устойчивые навыки, которые они, в случае необходимости, смогут применять на практике.

Заключение

Следовательно, система физической подготовки войск состоит из ряда взаимосвязанных компонентов, расположенных в соответствии с требованиями боевых действий, которые образуют концептуальную основу, процесс физической подготовки военнослужащих и управление этим процессом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая культура курсантов военных учебных заведений: учеб. пособие для курсантов военных учебных заведений / А. К. Лушневский [и др.]. - Гродно: ГрГУ, 2018. - 149 с.
2. Гавроник, В. И. Теоретико-методические аспекты совершенствования военно-прикладной физической подготовки военнослужащих: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В. И. Гавроник; Гродн. гос. ун-т им. Я. Купалы.
3. Содержание самостоятельной физической тренировки военнослужащих: учеб. пособие / А. А. Щепелев [и др.]; под ред. А. А. Щепелева. - СПб.: Воен. ин-т физ. культуры, 2011. - 96 с.
4. Ращупкин, В. В. Организация и проведение занятий по физической подготовке с офицерами старших возрастных групп: учеб. пособие / В. В. Ращупкин. - Минск: МО РБ, 2007.
5. Гавроник, В. И. Военно-прикладная физическая подготовка: учеб. пособие / В. И. Гавроник. - Гродно: ЮрСаПринт, 2015. - 98 с.
6. Гавроник, В. И. В помощь командиру взвода по организации физической подготовки в подразделении: учеб. пособие / В. И. Гавроник, А. К. Лушневский. - Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2009. - 52 с.

ӘОК 654.164

СПОРТТЫҚ РАДИОПЕЛЕНГАЦИЯ КУРСАНТТАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІГІН АРТТЫРУ ФАКТОРЫ РЕТІНДЕ

Ә.А. ЖАКУБАЕВ

педагогика ғылымдарының магистрі, тактика және жалпы әскери пәндер кафедрасының байланыс циклінің аға оқытушысы, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының академиясы, полковник, Петропавл қ. E-mail: aset.zhakubayev78@mail.ru.

Аңдатпа. Бұл мақалада спорттық радиопеленгацияның Қазақстанда даму үдерісі, сонымен қатар спорттық радиопеленгацияның негізгі мақсаты, жарыстың түрлері, жарыс ережесі және қолданылатын құрал-саймандар тізімі, спортшыларға қойылатын талаптар қарастырылған.

Түйінді сөздер: спорттық радиопеленгация, радиобайланыс, топографиялық карта, компас, радиоқабылдағыш пеленгатор, радиотолқын, жарыс, Морзе әліппесі, интеллектуалды, техникалық спорт, спортшы.

Қазақстанның Радиоспорт және Радиоәуесқой Федерациясы (әрі қарай ҚРРФ) 2008 жылы құрылғаннан соң спорттық радиопеленгация Республика

көлемінде дами бастады. ҚРРФ жағынан жүргізілген ауқымды жұмыстар нәтижесінде, 2011 жылдан бастап Республикалық жарыстарға Астана қаласы, Алматы қаласы, ШҚО, СҚО, Ақтөбе, Қарағанды облыстарының құрама командалары қатысып келеді.

2014 жылы қыркүйектің 6 мен 14 аралығында Ақмола облысы Бурабай табиғи қорығы аумағында спорттық радиопеленгация бойынша еліміздің тарихында бірінші рет Әлем Чемпионаты өтті.

Спорттық радиопеленгация – белсенді дене қимылымен қатар, білімдікті және ұтқыр ой қозғалысын қажет ететін қызықты да, интеллектуалды спорт түрі.

Спорттық радиопеленгациядағы жарыс талабы бойынша карта, компас және радиоқабылдағыш пеленгаторды пайдалану арқылы орман ішінде, әр жерге орналыстырылған радиотолқын таратқыштардың тұрған жерін қысқа мерзім ішінде іздеп табу қажет. Халық арасында бұл спорт түрі орыс тілінде «Охота на лис» деп аталады. Мұнда нағыз аңшылық кезіндегі сияқты, жүрек лүпілі мен аңшылық романтиканы қатар сезінесің.

Бұл жерде «Лиса» – радиотолқын таратқыш. Оның эфирге таратқан сигналын спортшы радиопеленгатордың көмегі арқылы қабылдап, радиотолқын таратқыштың тұрған орнын іздеп табуы керек. Алайда, радиосигналдың ізіне түсу оңай нәрсе емес.

Спорттық радиопеленгация – тек, жай ғана спорт емес. Ол шулы қала өмірімен кейін, бір мезгіл табиғатқа жақындау арқылы, ерекше әсер қалдыратын, денсаулыққа пайдалы белсенді демалыс.

Қазіргі уақытта, спорттың адам денсаулығы үшін пайдасы зор екені бәрімізге мәлім. Олардың ішіндегі ерекше орын алатындары, негізгі қозғалыс болып табылатын спорт түрлері.

Спорттық радиопеленгация әдістерін спортқа тікелей байланысты емес мақсаттарға да қолдануға болатынына байланысты, оның әскери сала үшін де маңызы зор.



1-ші сурет. Карта, компас және радиоқабылдағыш пеленгатор



2-ші сурет. Спортшылар жарысқа қатысуда

Қазіргі заман соғысы – ең бірінші кезекте радиоэлектрондық құралдардың соғысы екені ешкімге құпия емес. Бірақтар елдердің әскерлерінде радиокедергі көзі болып табылатын кішігірім құралдармен ататын арнайы қарулар бар екені белгілі. Осындай бір кішкентай құрылғының өзі ғана түгелдей бір әскер радиокешенін ұзақ уақытқа істен шығаруға қабілетті.

Әскердің ұрыста байланыстан айырылуы – соқыр боксшының рингке шығуымен бірдей нәрсе. Ал, осындай кішкене ғана қорап – «диверсантты» іздеп табуы, спорттық радиопеленгациямен айныласатын, дағдыланған адамға оп-оңай нәрсе. Әскери байланыс бөлімшелерінде оған қажет штаттық құрал-саймандар мен оны қолдана алатын арнайы дайындығы бар маман болуы тиісті.

Спорттық радиопеленгациямен айнылысатын спортшы, терең білімі бар, спорттың осы түріне машықтанған адам болуы қажет. Жарыста табысқа жету үшін спортшының:

- радиотехниканы және пеленгация негіздерін білуі;
- электромагнитті толқындардың таралу теориясын білуі;
- топографиялық картаны, компасты пайдаланы білуі;
- Морзе әліппесін білуі;
- денесі шыныққан, күшті, жылдам және епті болуы;
- ақылды, тапқыр, батыл, реакциясы жылдам, мақсатқа жету еркі мен табандылығы бар;
- есту және көру қабілеті жоғары;
- күрделі, шиеленіскен жағдайларда тапқыр шешім қабылдай алатын;
- ой жинақтылығы мен зейін қоя білу сияқты қасиеттері болғаны аса қажет.

Мұндай қасиеттерге спортшы жаттығулар мен жарыс процессі кезінде дағдыланып, ие болады.

Қазіргі заман спорт түрлерінің ішінде спорттық радиопеленгация үйрену үшін қойылатын талабы жоғары күрделігі бойынша алдыңғы қатарда тұрған спорт түрлерінің бірі. Ол жүгіріп бара жатып, шахмат ойнағанмен бірдей. Мұндағы жетістік интеллектуалды қабілет пен дене шынықтыру тәрбиесіне байланысты.

Спорт пен техника, атлетизм мен тапқырлық, шыдамдылық пен ұтқыр ой, табиғатпен тығыз қарым-қатынаста болу – бүгін барлық жерде айтылып жүрген адамзаттың үйлесімді дамуына қажетті нәрселер, спорттың бұл түріне тән дүние.

Спорттық радиопеленгация басқа спорт түрлеріне қарағанда, қолданылатын құрал түрлері мен тәсілдерінің көптігімен де қатты ерекшеленеді.

Қазақстанда, спорттық радиопеленгация олимпиадалық емес, техникалық спорт түрлеріне жатады.

Спорттық радиопеленгация жарыстарының келесі түрлері бар:

классикалық спорттық радиопеленгация 3,5 МГц жиілік диапазонында;

классикалық спорттық радиопеленгация 145 МГц жиілік диапазонында;

спринт, 3,5 МГц жиілік диапазонында;

радиобағдарлау (Foxoring), 3,5 МГц жиілік диапазонында;

радиокөпсайыс, 145 МГц жиілік диапазонында;

Спорттық радиопеленгация өте қызықты, жас ерекшелігін талғамайтын, ұлдар мен қыздарға бірдей, жоғары интеллектуалды, техникалық спорт түріне жатады. Спорттық радиопеленгацияға қатысушы спортшы радиотолқын таратқыш пен радиоқабылдағыш пеленгатордың физикалық қасиеті мен олардың кеңістікте таралу теориясын, антенналардың құрылысы мен оның бағыт диаграммасын жақсы білуімен қатар, қабылданған радиосигналдың бағыты мен күшін анықтай алуы және Морзе әліппесінің негізін білуі қажет. Оған қоса спортшы топографиялық карта мен компасты пайдалана отырып, радиотолқын таратқыштың азимуты мен координатын және өзінің тұрған жерін анықтай білуі керек. Осынша білімді игерумен қатар, таулы-орманды жолсыз жермен 6-10 километр жолды жылдам жүгіріп өтуі үшін спортшының физикалық дене шынықтыру дайындығы да мықты болғаны жөн. Жарыс кезінде спортшыға ұялы телефон мен GPS навигаторды пайдалануға тыйым салынады.

Спорттық радиопеленгацияны дамыту арқылы жастарды елімізге қажет болып отырған техникалық мамандықтарға, оның ішінде радиотехника мен электроника мамандықтарына баулуға болады.

Сондықтан да спорттық радиопеленгацияны бұқаралық ақпарат құралдары арқылы ел арасына кеңінен тарату қажет.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Спорттық радиопеленгация және радиоспорт: Оқу-әдістемелік құрал / Асаубай С.Ж. Нұр-Сұлтан 2022 жыл. – 40 б.

2. Әуесқойлық радиобайланыс және радиоспорт: Оқу-әдістемелік құрал / Асаубай С.Ж. Нұр-Сұлтан 2020 жыл. – 44 б.

3. А. Т. Алдабергенов, Ә. А. Жакубаев, А. В. Щербаков. Радиотелеграфия: оқу құралы. - Петропавл: Қазақстан Республикасының ҰҰ ӘИ, 2021. – 188 б.

СПОРТИВНАЯ РАДИОПЕЛЕНГАЦИЯ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КУРСАНТОВ

ЖАКУБАЕВ А.А.

старший преподаватель цикла связи кафедры тактики и общевойсковых дисциплин Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, полковник, г. Петропавловск. E-mail: aset.zhakubayev78@mail.ru.

Аннотация. В статье рассматриваются развитие спортивной радиопеленгации на территории Республики Казахстан, в том числе основная цель,

виды и правила проведения соревнований по спортивной радиопеленгации, средства и приборы, применяемые в соревнованиях и требования, предъявляемые к спортсменам.

Ключевые слова: спортивная радиопеленгация, радиосвязь, топографическая карта, компас, радиоприемный пеленгатор, радиоволна, состязание, азбука Морзе, интеллектуальный, технический спорт, спортсмен.

СЕКЦИЯ 3

«ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПРОГРАММЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЛЯ МИНИМИЗАЦИИ ТРАВМ И УЛУЧШЕНИЯ ОБЩЕГО СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ»

УДК 616

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

АБИЛЬМАЖИНОВ Б.Р.¹, СЕЙДУАЛЫ Р.А.²

¹преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, лейтенант, **E-mail:** berik198609@mail.ru

²сержант взвода 2 учебного баталона 4 учебной роты 2 учебного взвода.

Аннотация: в статье рассматриваются методы диагностики и лечения спортивных травм, их причины, виды и симптомы. Описываются этапы диагностики, включающие осмотр врача, лабораторные анализы и аппаратные исследования. Представлены различные методы лечения, такие как медикаментозная терапия, фиксация повреждённых участков тела и хирургия. Также освещается важность реабилитации после травм для восстановления мышечной силы, подвижности суставов и координации.

Ключевые слова: Спортивные травмы, диагностика, лечение, реабилитация, методы, причины, симптомы, осмотр врача, лабораторные анализы, аппаратные исследования, медикаментозная терапия, фиксация, хирургия, реабилитация.

Введение

Спортивные травмы являются распространенной проблемой среди спортсменов всех уровней, от любителей до профессионалов. Эти травмы могут варьироваться от небольших растяжений до более серьезных переломов и разрывов связок, что создает серьезные проблемы для работоспособности и благополучия спортсменов. Эффективная диагностика и лечение спортивных травм необходимы не только для выздоровления, но и для предотвращения долгосрочных осложнений, которые могут поставить под угрозу карьеру спортсмена.

Основные положения

Диагностика спортивных травм: Диагностика спортивных травм требует комплексного подхода, включающего сочетание клинической оценки, методов визуализации и иногда специализированных тестов. Одним из основных методов, используемых медицинскими работниками, является тщательный медицинский

осмотр. Это обследование помогает определить местонахождение, тяжесть и характер травмы. Например, травма колена может включать тесты для оценки стабильности, диапазона движений и болезненности вокруг сустава. Помимо физического осмотра, методы визуализации играют решающую роль в диагностике спортивных травм. Рентгеновские лучи обычно используются для обнаружения переломов и вывихов, обеспечивая детальное изображение костных структур.

Магнитно-резонансная томография (МРТ) очень эффективна для визуализации мягких тканей, таких как мышцы, сухожилия и связки, что делает ее незаменимой для диагностики травм, таких как разрывы связок или растяжения мышц. Ультразвуковая визуализация является еще одним ценным инструментом, особенно для оценки повреждений сухожилий, таких как разрывы ахиллова сухожилия или травмы вращательной манжеты плеча. При некоторых травмах могут потребоваться диагностические процедуры, такие как артроскопия.

Артроскопия предполагает введение небольшой камеры в сустав через небольшой разрез, что позволяет напрямую визуализировать внутренние структуры. Этот метод особенно полезен для диагностики, а иногда и лечения таких заболеваний, как травмы хряща или разрывы мениска.

Лечение спортивных травм: Лечение спортивных травм направлено на облегчение боли, ускорение заживления, восстановление функции и предотвращение рецидивов. Соответствующий план лечения зависит от таких факторов, как тип и тяжесть травмы, возраст спортсмена и общее состояние здоровья, а также его конкретные требования к спорту или активности.

Консервативное лечение: Многие спортивные травмы можно эффективно лечить консервативными методами лечения. Покой, лед, компрессия и подъем (RICE) обычно рекомендуются при острых травмах, чтобы уменьшить отек, облегчить боль и ускорить заживление. Физиотерапия играет решающую роль в реабилитации, уделяя особое внимание упражнениям для улучшения силы, гибкости и диапазона движений. Такие методы, как массаж и мануальная терапия, также могут использоваться для восстановления и предотвращения скованности. Лекарства: Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) часто назначают для снятия боли и воспаления, связанных со спортивными травмами. Инъекции кортикостероидов могут быть рекомендованы при определенных состояниях, таких как тендинит или бурсит, чтобы уменьшить воспаление и облегчить боль.

Иммобилизация: в некоторых случаях может потребоваться иммобилизация с помощью брекетов, шин или гипсовых повязок, чтобы защитить поврежденную область и облегчить заживление. Это часто случается при переломах, тяжелых растяжениях или в период послеоперационного восстановления.

Хирургические вмешательства: при более тяжелых спортивных травмах или случаях, когда консервативное лечение неэффективно, может потребоваться хирургическое вмешательство. Хирургические вмешательства варьируются от минимально инвазивных процедур, таких как артроскопия, до открытых операций при сложных переломах или реконструкции связок.

Хирургическое лечение направлено на восстановление поврежденных тканей, восстановление стабильности и содействие долгосрочному

выздоровлению. Реабилитация и возвращение в спорт: Реабилитация после спортивной травмы имеет решающее значение для оптимизации восстановления и предотвращения повторных травм. Этот этап включает в себя постепенное выполнение упражнений и мероприятий, направленных на восстановление силы, гибкости и функций. Специализированные спортивные тренировки и физическая подготовка помогают спортсменам восстановить свои конкурентные преимущества, сводя к минимуму риск рецидива. Профилактические меры: Предотвращение спортивных травм имеет важное значение для поддержания долгосрочного здоровья и работоспособности спортсменов. Стратегии включают в себя правильную разминку и заминку, адекватную физическую подготовку и силовые тренировки, использование соответствующего защитного снаряжения, поддержание хорошей техники и решение любых основных биомеханических проблем с помощью корректирующих упражнений.

Спортсмены обладают уникальными физиологическими характеристиками, биомеханикой и требованиями, специфичными для спорта, которые влияют на риск травм и потребности в лечении. Медицинские работники должны адаптировать свой подход к каждому спортсмену, учитывая такие факторы, как возраст, уровень физической подготовки, предыдущие травмы и цели возвращения в спорт.

Новые тенденции и инновации: Достижения спортивной медицины продолжают способствовать улучшению диагностики и лечения спортивных травм. Инновации в технологиях визуализации, такие как 3D-MPT и ультразвуковая эластография, обеспечивают улучшенную визуализацию и точность оценки повреждения тканей и мониторинга прогресса заживления. Эти технологии позволяют более точно планировать лечение и улучшать результаты для спортсменов.

Биологические методы лечения, в том числе обогащенная тромбоцитами плазма (PRP) и лечение стволовыми клетками, завоевали популярность в спортивной медицине благодаря их способности ускорять заживление и регенерацию тканей. PRP-терапия включает в себя введение концентрированных тромбоцитов из собственной крови спортсмена в поврежденную область, что способствует восстановлению тканей и уменьшению воспаления. Терапия стволовыми клетками использует собственные стволовые клетки спортсмена для регенерации поврежденных тканей, предлагая многообещающие результаты при таких заболеваниях, как травмы сухожилий и хрящи. Психологические аспекты травмы и восстановления:

Спортивные травмы могут оказывать значительное психологическое воздействие на спортсменов, влияя на их уверенность, мотивацию и общее благополучие. Страх повторной травмы, разочарование в связи с неудачами в восстановлении и психологические потери, связанные с отсутствием участия в соревнованиях, могут способствовать эмоциональному стрессу и даже депрессии в некоторых случаях. Распознавание и устранение этих психологических факторов имеет важное значение для поддержки спортсменов на пути восстановления.

Спортивные психологи играют решающую роль, помогая спортсменам справиться со стрессом и тревогой, связанными с травмами, разрабатывая стратегии преодоления трудностей и поддерживая позитивный настрой во время

реабилитации. Повышение устойчивости и сосредоточенность на достижимых целях могут помочь спортсменам сохранять мотивацию и приверженность процессу восстановления. Роль реабилитации и протоколов возвращения в игру: Реабилитация является краеугольным камнем лечения спортивных травм и включает в себя структурированную программу упражнений, методов лечения и вмешательств для восстановления функций, силы и подвижности.

Заключение. В заключение, эффективное лечение спортивных травм требует комплексного подхода, учитывающего сложности диагностики, лечения, реабилитации и психологической поддержки травм. Используя достижения в области технологий, персонализированной медицины и междисциплинарного сотрудничества, специалисты здравоохранения могут улучшить уход и результаты для спортсменов на всех уровнях участия в спорте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: Феникс, 2008.380с.
2. Галимов Г.Я. Биоритмы: жизнь, движение, адаптация. Улан — Удэ: Изд-во Бурят. Гос. Ун-та, 1998. 89с.
3. Галимова А.Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД средствами кроссфит: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Улан-Удэ, 2017. 26с.
4. Кузнецов А.Ф. Интеграция учебной и спортивно-массовой работы по физической подготовке для повышения уровня физической подготовленности курсантов образовательных учреждений /А. Ф. Кузнецов, В. А. Торопов

УДК 378.1

ӘСКЕРИ-ОҚУ ОРЫНДАРЫНДАҒЫ КУРСАНТЫЛАРДЫҢ ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫН ИГЕРУГЕ ШЫНЫҚТЫРУ ҚҰРАЛДАРЫНЫҢ ӘСЕРІ

Б.С. СМАҒҰЛОВ¹, Д.А. САЙЛАУБЕКОВ²

¹ магистр, әскери педагогика және психология кафедрасының тәрбие және әлеуметтік-құқықтық жұмыстар циклінің бастығы, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы академиясы, Петропавл қаласы, smagulovbs@mail.ru

² Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясының 124 оқу тобының курсанты, Петропавл қ., Қазақстан.

Андатпа. Мақаланың өзектілігі қазіргі уақытта әскери-оқу мекемесінде сыртқы ортаның қолайсыз факторларының әсеріне организмнің төзімділігін арттыру және курсанттардың әскери-қолданбалы белсенділігін арттыру қажеттілігімен анықталады. Курсанттарды сапалы оқытудағы маңызды құрал - бұл әскери оқу мекемесінің оқу процесіндегі оқу бағдарламаларын сәтті меңгеруге тиімді әсер ететін қыс мезгілінде дене шынықтыру сабақтарында ерекше жағдайларда шынығу элементтері.

Түйінді сөздер: дене дайындығы құралдары, шынығу, оқу бағдарламасы, бейімделу, әскери кәсіби қызмет.

Табиғи сыртқы орта жағдайында физикалық дайындықтың әртүрлі құралдарын қолдану курсантылардың денсаулығын сақтауға және нығайтуға, әскери-кәсіби қызметке бейімделуін жақсартуға, суық тию ауруларына төзімділігін арттыруға, физикалық және ақыл-ой жұмыс қабілетіне жоғары оң әсер етеді. Физикалық жаттығулар организмнің функционалдық жағдайына, әсіресе оларды шынықтыру элементтерімен тығыз байланыста қолданылса, әскери қызметтің қолайсыз факторларына бейімделуге өте кең ауқымды әсер етеді.

Әскери қызметтің (оқудың) қолайсыз факторларына мыналар жатады: кез келген ауа райында (төмен температурада, қараңғы уақытта, ашық ауада дала жағдайында) оқу сабақтарын өткізу; оқу сабақтарының қарқындылығын арттыру; әскери-кәсіби міндеттерді орындау (кезекшілікте қызмет ету, тіршілік әрекетін қамтамасыз ету шараларын жүзеге асыру).

Кәсіби жүктеменің әсері курсантың күнделікті тіршілік әрекетінің өзгерген факторларына бейімделуді қамтамасыз ететін функционалдық жүйелердің реттеуші механизмдерінің шамадан тыс жүктелуі мен сарқылуында, денсаулықтың нашарлауында, әскери-кәсіби қызмет сапасының төмендеуінде, тіпті оны одан әрі жалғастыру мүмкін болмағанға дейін көрінуі мүмкін.

Физикалық дайындық сабағы аясында курсанттар организмне шынықтыру құралдарының әсерін зерттеу мақсатында педагогикалық эксперимент жүргізілді. Шынықтыру мақсатында физикалық дайындық сабақтарында мынадай арнайы шынықтыру процедуралары қолданылды: жалаң баспен жүгіру, қарда жалаң аяқ жүру, жеңіл киіммен жалпы дамыту жаттығуларын жасау, суық сумен шайыну, қыс мезгілінде жүзу, прорубьде шомылу.

Шынықтыру шараларын өткізу кезінде мыналар ескерілді: дене дайындығы бойынша сабақтардың орны мен қарқыны, қоршаған ортаның метеорологиялық жағдайлары (ауа температурасы, жел жылдамдығы, ылғалдылық), курсанттардың денсаулық жағдайы, курсанттардың суық тию ауруларына бейімділігі.

Зерттеу әдістері – салыстырмалы педагогикалық эксперимент, анкеталау, медициналық карталарды талдау, зерттеу материалдарын математикалық өңдеу қолданылды. Әскери оқу орнында курсанты шынықтыру бойынша жүргізілген педагогикалық эксперименттен кейінгі анкеталау нәтижелері 1-кестеде келтірілген.

1 кесте.

Оқу жылы	Жыл бойы тұмаумен ауырған курсанттар	Шынығуға жүйелі түрде ниеттенгендер	Жалы ауырған күндр (әлсіздік, ұйқыға тарту)	Мұзды суда жүзігеннен (сүңгуден) кейін белсенді күй (сағат)	Оқу жылындағы сырқаттанып қалу себебімен жаттығуға қатыспаған күндер
1 жыл (n=25)	21	13	21	3 сағат	12

2 ЖЫЛ (n=25)	12	20	13	4 сағат	9
3 ЖЫЛ (n=25)	5	25	6	6 сағат	6

Алынған нәтижелерді талдау нәтижесінде 1-ші курс студенттерінде суық тию аурулары 84% және 3-ші курс студенттерінде 20% байқалды; 1-ші курс студенттерінің 52% -ында жүйелі түрде шынығуға деген ынта бар, ал 3-ші курс студенттерінің 100% -ында; 1-ші курс студенттерінің 84% -ында жалпы әлсіздік күндері байқалады, ал 3-ші курс студенттерінің 24% -ында, шынығудан кейінгі белсенді сергек күйі 3-ші курс студенттерінде уақыт бойынша ұзаққа созылады.

Педагогикалық эксперимент шеңберінде жүргізілген курсанттар арасындағы сауалнама нәтижелеріне сүйене отырып, зерттеу курсанттардың денесін шынықтыру құралдарын қолдануды бағалаумен қатар, медициналық карталарды зерттеуді қоса алғанда, талдауды да қамтыды. Алынған нәтижелерді талдау курсанттар арасындағы ең көп таралған аурулар вирустық респираторлық инфекциялық ауру екенін көрсетті. Ауруға байланысты сабақтарды жіберіп алған күндер саны сынақтан өткізушілердің ауруға шалдығу жиілігін анықтау критерийі ретінде қолданылды.

Сонымен қатар, сауалнамаға қатысушылар көбінесе күздің ортасында және көктемнің басында ауыратын. Қазан айында зерттеуге қатысқан 1-ші курс курсанттары ауруға байланысты 8 күн, ал 3-ші курс курсанттары 3 күн сабақ жіберген, наурыз айында сәйкесінше 4 және 3 күн сабақ жіберген. Дене шынықтыру сабақтары кезінде курсанттармен күні бойы жүргізілетін шынықтыру процедуралары денсаулық қалыптастыру технологиясына негізделген, әскери қызметтің қолайсыз факторларының әсерін 34,7% -ға төмендетті, атап айтқанда, ауруға шалдығудың айтарлықтай төмендеуіне және курсанттардың ағзасының бейімделу қабілеттерінің жоғарылауына әкелді, бұл әскери оқу орнының оқу бағдарламасын сапалы меңгеруге әкеледі.

Эксперимент нәтижелері курсандардың денесін шынықтыруға арналған арнайы шараларды жүйелі және мақсатты түрде қолдану: суық тиюдің маусымдық ауруларын азайтуға, тұрақты шынығу әдетін қалыптастыруға ықпал етеді; оқу бағдарламаларын меңгеру деңгейін сапалы түрде арттырады.

Дене шынықтыру сабақтарында шынықтырудың негізгі құралы - дене шынықтырушылардың денсаулық жағдайына, шынығу деңгейіне, қоршаған орта жағдайларына, дене шынықтыру тақырыбына байланысты әсер ету күші мен ұзақтығы бойынша белгілі бір жүйеде қолданылатын бағыттары әртүрлі процедуралар.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Воронина, Т.В. Шынығу: денсаулықты нығайту, емдеу және реабилитация: әдістемелік ұсыныстар / Т.В. Воронина, Л.О. Артемьева. – М.: Медицина, 2007. – 137 б.

2. Фишер Т.А. Әскери-инженерлік жоғары оқу орнының курсанттарында шынығу және суыққа төзімділікті дамыту / Т.А. Фишер, Д.С. Яковлев, В.Н.

Володин // П.Ф. Лесгафт атындағы университеттің ғылыми еңбектері.- 2023. - № 2 (216). – Б. 492-497.

3. Кубасов Р.В. Ресейдің күш құрылымдары қызметкерлерінің бейімделу мүмкіндіктері мен денсаулығына әскери қызметтің экстремалды факторларының әсері / Р.В. Кубасов, Ю.Е. Барачевский, Е.Н. Сибилева // Ресей әскери-медициналық академиясының хабаршысы. – 2015. - № 2 (50). – Б. 217-223.

4. Яковлев Д.С. Курсанттар организміне дозаланған суық жүктеменің эксперименттік негіздемесі / Д.С. Яковлев, Т.А. Фишер, А.Н. Собиров // Жинақта: Халықтың денсаулықты өмір салтын қалыптастыру стратегиясы: дене шынықтыру және спорт құралдарымен: д.п.н., профессор В.Н. Зуевтің есіміне арналған халықаралық ғылыми-практикалық конференция. Тюмень, 2022. – Б. 707-712.

5. Володин В.Н. Инженерлік мамандықтағы әскери мамандарды шынықтыру / В.Н. Володин, Д.С. Яковлев // Жинақта: Әскери жоғары оқу орнының ақпараттық білім беру ортасын дамыту. Ресейлік ғылыми-әдістемелік семинар материалдары. – 2023. – Б. 69-73.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ОСВОЕНИЕ КУРСАНТАМИ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ ВОЕННО-УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

СМАГУЛОВ Б.С.¹, САЙЛАУБЕКОВ Д.А.²

¹ магистр, начальник цикла воспитательной и социально-правовой работы кафедры военной педагогики и психологии, академия Национальной гвардии Республики Казахстан, г.Петропавловск, smagulovbs@mail.ru

²курсант 124 учебной группы Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г.Петропавловск, Казахстан

Аннотация. Актуальность статьи определяется тем, что в настоящее время в военно-образовательной организации существует высокая потребность в повышении сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды и необходимость повышения военно-прикладной двигательной активности курсантов. Важным средством в качественном обучении курсантов являются элементы закаливания в особых условиях в зимний период на занятиях физической подготовкой, которые эффективно влияют на успешное освоение программ обучения в образовательном процессе военно-учебного заведения.

Ключевые слова: средства физической подготовки, закаливание, программа обучения, адаптация, военно-профессиональная деятельность.

**ЖАС СТУДЕНТТЕРДІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҰСТАНЫП
ЖАЛПЫ ДЕНСАУЛЫҚТЫ ЖАҚСARTУ**

КАБЫЛБАЕВ А.А.¹, АҚМОЛДАЕВ А.Н.²

¹Бакалавр, дене дайындығы және спорт кафедрасы бастығының орынбасары, Қазақстан Республикасының Ұлттық ұлан Академиясы, Петропавл қ. E-mail: Kabylbaevp78@mail.ru;

²Курсант, 243 к оқу тобы 1 бөлімше 3 взвод 4 оқу ротасы 2 оқу батальоны.

Андатпа: Адам ағзасы өзін-өзі реттеу заңдарына сәйкес жұмыс істейді. Сонымен қатар, оған көптеген сыртқы факторлар әсер етеді. Олардың көпшілігі өте теріс әсер етеді. Оларға ең алдымен: күн тәртібінің, тамақтану режимінің, оқу процесінің гигиеналық талаптарының бұзылуы; калориялық тамақтанудың кемшіліктері; қолайсыз экологиялық факторлар; жаман әдеттер; ауырлатылған немесе қолайсыз тұқым қуалаушылық; медициналық қамтамасыз етудің төмен деңгейі және т. б. Бұл факторларға қарсы тұрудың ең тиімді әдістерінің бірі-салауатты өмір салты (СӨС) ережелерін сақтау.

Ғалымдар адам денсаулығының жай - күйі ең көп-50% - ы өмір салтына байланысты, ал қалған 50% - ы экологияға (20%), тұқым қуалаушылыққа (20%), медицинаға (10%) (яғни, адамға тәуелді емес себептерге) байланысты екенін анықтады. Өз кезегінде СӨС-те негізгі рөл дұрыс ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігіне беріледі, ол елудің шамамен 30% - ын құрайды.

Американдық дәрігер Г.Сигерист денсаулық тұжырымдамасына келесі анықтама берді: «үйлесімді дамуымен ерекшеленетін және қоршаған физикалық және әлеуметтік ортаға жақсы бейімделген адам сау деп санауға болады. Денсаулық тек аурудың жоқтығын білдірмейді: бұл жағымды нәрсе, бұл өмір адамға жүктелген міндеттерді көңілді және ықыласпен орындау».

Оған Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) қабылдаған анықтама да сәйкес келеді: «денсаулық - бұл аурудың немесе физикалық ақаулардың болмауы ғана емес, толық физикалық, психикалық және әлеуметтік әл-ауқат жағдайы». Қазіргі уақытта сөзсіз сауықтыру әсерін беретін дене шынықтырудың жаңа бағыттары пайда болды. Оларға сауықтыру аэробикасы мен оның түрлерін жатғызуға болады: қадам, слайд, джаз, аква немесе гидроаэробика, би аэробикасы (фанк - аэробика, сити-джем, хип-хоп және т. б.), велоаэробика, жүктемесі бар аэробика (шагын штанга), акважогинг, пішіндеу, созу және т. б.

Түйінді сөздер: Салауатты өмір салты (СӨС), студент, денсаулық, дене шынықтыру, физикалық жаттығулар, өзін-өзі бақылау.

Денсаулық – адам үшін ең жоғары құндылықтардың бірі. Оның қолма-қол ақшасынсыз ешқандай әрекет мүмкін емес. Қазіргі уақытта денсаулықтың құндылығы өсуде, өйткені онымен бірге адамның жалпы әл-ауқаты артып келеді. Адамдар ұзақ және жайлы өмір сүруге тырысады. Денсаулық адамдарға өз мақсаттарына жетуге және туындаған қажеттіліктерді қанағаттандыруға көмектеседі. Өмір салты көбінесе студенттің денсаулығын анықтайды. Салауатты

өмір салтын насихаттау теледидар мен интернет арқылы жүзеге асырылады. Біз денсаулықтың өмір салтымен тығыз байланысы бар екенін білдік. Университеттер мен институттардың басшылығы өз студенттерінің денсаулығын сақтауға мүдделі, бұл үшін дене шынықтыру сабақтары енгізіліп, түрлі жарыстар ұйымдастырылады.

СӨС студент үшін арнайы микроорта құруға мүмкіндік береді, онда берілгендік, шығармашылық іс-әрекет, оқудағы жетістіктер және стресстің болмауы үшін алғышарттар пайда болады. Дұрыс өмір салтын ұстанатын студент басқа студенттерге үлгі көрсетіп, оларды осы іске қатыстырады. Студент өзінің және басқалардың денсаулығы үшін жауапкершілікті қалыптастырады. Американдық дәрігер Г.Сигерист денсаулық ұғымына келесі анықтама берді: «үйлесімді дамуымен ерекшеленетін және оны қоршаған физикалық және әлеуметтік ортаға жақсы бейімделген адам дені сау деп санауға болады. Денсаулық жай ғана аурудың жоқтығын білдірмейді: бұл жағымды нәрсе, бұл өмір адамға жүктейтін міндеттерді көңілді және ықыласпен орындау».

Оған Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ) қабылдаған анықтама да сәйкес келеді: «денсаулық – бұл аурудың немесе физикалық ақаулардың болмауы ғана емес, толық физикалық, психикалық немесе әлеуметтік әл-ауқаттың жағдайы». Ағзаның функционалдық көрсеткіштерін барабар өзгерту және әртүрлі жағдайларда оңтайлықты сақтау қабілеті – норманың, денсаулықтың ең тән критерийі (Р.Баевский, 1979). Адам ағзасы өзін-өзі реттеу заңдарына сәйкес жұмыс істейді. Сонымен қатар, оған көптеген сыртқы факторлар әсер етеді.

Олардың көпшілігі өте жағымсыз әсер етеді.

Оларға ең алдымен мыналар жатады: күн тәртібінің, тамақтану режимінің, оқу процесінің гигиеналық талаптарының бұзылуы; тамақтану калориясының кемшіліктері; қолайсыз экологиялық факторлар; жаман әдеттер; ауырлатылған немесе қолайсыз тұқым қуалаушылық; медициналық қасмыздандырудың төмен деңгейі және т.б. осы факторларға қарсы тұрудың ең тиімді әдістерінің бірі – салауатты өмір салты (СӨС) ережелерін сақтау болып табылады. Ғалымдар адамның денсаулық жағдайы ең көп – 50%-ға өмір салтына байланысты, ал қалған 50%-ы экология(20%), тұқым қуалаушылыққа (20%), медицинаға (10%) (яғни адамға тәуелді емес себептерге) байланысты екенін анықтады. Өз кезегінде СӨС-да негізгі рөл дұрыс ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігіне беріледі, бұл елудің шамамен 30%-ын құрайды. Қозғалыс пен денсаулық мәселесі Ежелгі Грецияда және Ежелгі Римде жеткілікті өзектілікке ие болды.

Сонымен, грек философы Аристотель (IV б.з.д.) денені физикалық әрекетсіздік сияқты ештеңе бұзбайды деген ойды білдірді. Ұлы дәрігер Гиппократ науқастарды емдеуде жаттығуларды кеңінен қолданып, қана қоймай оларды қолдану принципін негіздеді. Ол былай деп жазды: «функциялардың үйлесімділігі жаттығулар сомасының берілген субъектінің денсаулығына дұрыс қатынасының нәтижесі». Ежелгі Рим дәрігері Галлен өзінің «денсаулықты қайтару өнері» атты еңбегінде: «мен жаттығу арқылы науқастарыма мыңдаған және мыңдаған рет денсаулығымды қайтардым» деп жазды.

Француз дәрігері Симон-Андре Тиссо (XVIII ғ.) былай деп жазды: «егер қозғалыс кез-келген құралды алмастыра алады, бірақ әлемдегі барлық емдеу

құралдары қозғалыс әрекетін алмастыра алмайды». Паш қоғамының қазіргі уақыт жағдайында халықтың денсаулығы мен өмір сүру ұзақтығының күрт төмендеуі байқалады. Әр түрлі зерттеулерге сәйкес, жастардың тек 10%-ы ғана физикалық жағдайы мен денсаулығының қалыпты деңгейіне ие, өмір сүру ұзақтығы 7-9 жылға қысқарады, нәтижесінде қоғамның өндірістік әлеуеті де, төмендейді.(Г.А. Кураев).

Денсаулық жағдайы мен физикалы өнімділіктің салтымен, күнделікті қозғалыс белсенділігінің көлемімен және сипатымен тығыз байланысты көптеген зерттеулермен дәлелденді (Н.А.Агиджанян, Н.М.Амосов, Г.Л. с Апонасенко, В.К. Балсеевич, Э.Г. Булич, И.И. Брехман және басқалары), бұл оңтайлы физикалық жүктеме екенін дәлелдейді. Рационалды тамақтану мен өмір салтымен үйлесу «коронарлық эпидемияны» жеңуде, көптеген аурулардың алдын алуда және өмір сүру ұзақтығын арттыруда ең тиімді болып табылады. Дене шынықтыру адам денсаулығына оң әсер ету үшін сізге белгілі бір ережелерді сақтау:

1) Дене тәрбиесінің құралдары мен әдістері олардың сауықтыру құндылығының ғылыми негіздемесі бар ғана қолданылуы тиіс;

2) Дене шынықтыру жаттығулары оқушылардың мүмкіндіктеріне сәйкес жоспарлануы тиіс:

3) Дене шынықтырудың барлық нысандарын пайдалану процесінде дәрігерлік, педагогикалық бақылау мен өзін-өзі бақылаудың жүйелілігі мен бірлігін қамтамасыз етуі қажет. Дәрігерлік- педагогикалық бақылаудың жиілігі мен мазмұны дене шынықтыру жаттығуларының формаларына, физикалық белсенділіктің мөлшеріне және басқа да факторларға байланысты. Сауықтыру бағыты қағидаты дене шынықтыру және спорт мамандарын дене тәрбиесін профилактикалық және дамытушылық функцияларды орындайтындай етіп ұйымдастыруға міндеттейді.

Бұл дене шынықтыру арқылы қажет екенін білдіреді: ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін жетілдіру, оның жұмыс қабілеттілігін және қолайсыз әсерлерге төзімділігін арттыру; қазіргі өмір жағдайларында туындайтын қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігін өтеу.

Дене шынықтыру – сауықтыру процесін оңтайландыруда адам дамуының сыртқы және ішкі факторларының ғылыми негізделген және барабар арақатынасы негізінде әртүрлі дене шынықтыру – сауықтыру жүйелерін жобалауға жетекші рөл беріледі. Қазіргі уақытта кеңінен қолдануға арналған бірқатар авторлық кешендер мен сауықтыру жаттығуларының бағдарламалары әзірленді және іс жүзінде сыналды. Олардың негізгі артықшылықтары – қол жетімділік, іске асырудың қарапайымдылығы және тиімділігі.

Бұл ең алдымен:

бақыланатын жүгіру жүктемелері (Купер жүйесі);

1000 қозғалыс режимі (Амосов жүйесі);

күн сайын 10 000 қадам (михао Икай жүйесі);

Өмір үшін жүгіру (Лидьярд жүйесі);

Ережелерді ескере отырып, күнделікті табиғи физикалық белсенділік аясында аптасына 30 минут спорт: Егер сіз отыра алсаңыз – отырыңыз, отыра

алмасаңыз – тұрыңыз, қозғала алсаңыз – қозғалыңыз (Моргауз жүйесі).

Тәуліктің барлық «ояу» бөлігінде дене тышқандарының ұзындығын өзгертпестен ерікті түрде кезектесіп жиырылуы. (Томпсонның жасырын изотермиялық гимнастикасы);

Калланетика: созылуға баса назар аударатын әйелдерге арналған 30 жаттығудан тұратын бағдарлама (пинкней каллане жүйесі) және т.б. қазіргі уақытта сөзсіз сауықтыру әсерін беретін сауықтыру дене шынықтыруының жаңа бағыттары пайда болды.

Оларға сауықтыру аэробикаасы және оның түрлері жатады: степ, слайд, джаз, аква немесе гидроаэробика, би аэробикасы (фанк-аэробика, сити-джем, хип-хоп және т.б.), велоаэробика, жүктемесі бар аэробика (шағын штанга), акваджогинг, пішіндеу созылу және т.б. бір немесе басқа таңдау дене шынықтыру жаттығуларының сауықтыру әдістемесі нақты жағдаймен, мүмкіндіктермен, сұраныстармен байланысты, кейде жеке талғам мен қызығушылықтың мәселесі болып табылады. Дене жаттығуларының сауықтыру әсері олар қатысушылардың жеке мүмкіндіктеріне сәйкес бағыты, қуаты және көлемі бойынша ұтымды теңдестірілген жағдайларда ғана байқалады. Дене жаттығулары метаболизмді белсендіреді және жақсартады, орталық жүйке жүйесінің қызметін жақсартады, жүрек-қан тамырлары, тыныс алу және басқа да жүйелердің бұлшықет белсенділігінің жағдайына бейімделуін қамтамасыз етеді, қан айналым мен тыныс алу жүйелерін жұмысын және жұмысына ену процесін тездетеді. Дене жаттығуларының тұрақты жаттығулары ас қорыту және шығару органдарының қызметіне оң әсер етеді;

Сауықтыру әсерінен басқа, дене шынықтыру жаттығулары адамға жаттығу әсерін тигізеді (ақыл-ой және физикалық өнімділік жоғарылайды), физикалық қасиеттер деңгейін жоғарылатуға мүмкіндік береді, өмірлік маңызды моторика мен дағдыларды (жүзу шаңғы тебу және т.б.) қалыптастыруға және одан әрі жетілдіруге ықпал етеді. Алайда, сауықтыру мәселелерін шешудің стратегиясы мен тактикасын анықтауда денсаулық мәселесін сәтті шешу адам дұрыс ұйымдастырылған мотор белсенділігімен қатар денсаулықты сақтаудың басқа өсиеттерін жүйелі түрде орындаған жағдайда ғана мүмкін болатындығын нақты түсіну қажет: Дұрыс тыныс алу, дұрыс ішу, дұрыс тамақтану, дұрыс демалу, дұрыс қозғалу, ойлау. Салауатты өмір салтын дұрыс және тиімді ұйымдастыру үшін сіз өзіңіздің өмір салтыңызды жүйелі түрде қадағалап, келесі шарттарды сақтауыңыз қажет: жеткілікті қозғалыс белсенділігі, дұрыс тамақтану таза ауа мен судың болуы, үнемі қатаю, табиғатпен үлкен байланыс; жеке гигиена шараларын сақтау, жаман әдеттерден сақталу, ұтымды еңбек және демалыс режимі. Мұның бәрі салауатты өмір салтын ұстану деп аталады – СӨС. Осылайша, салауатты өмір салты – бұл адамның денсаулығын сақтауға, ағзаның қоршаған орта жағдайларына оңтайлы бейімделуіне, оқу және кәсіби қызметтегі жұмыс қабілеттелігінің жоғары деңгейіне ықпал ететін күнделікті өмірде белгілі бір нормаларды, ережелер мен шектеулерді сақтау процесі.

СӨС стилі адамның жеке – мотивациялық ерекшеліктерін, мүмкіндіктері мен бейімділігіне байланысты. Ол өз денсаулығын сақтау және нығайту бойынша белсенді қызметті көздейді.

«Денсаулықты сақтау режиміндегі ең маңызды нәрсе – бұл физикалық жаттығулар. Содан кейін тамақтану, және ұйқы режимі»- деп жазды 1-ші және 2-ші мыңжылдықтардың басында Абу-Али-Ибн-Сина (Авиценна) «медициналық қылымның каноны» кітабында «денсаулықты сақтау» тарауында. Адамның физикалық белсенділігі – денсаулықты сақтау мен нығайтудың негізгі және шешуші факторы, аурудың алдын алудың және ағзаның қартаюу процестерін бәсеңдетудің алмастырылмайтын әмбебап құралы.

Адамның қозғалыс режимі әр түрлі жаста бірдей емес дегенмен, жалпы физикалық белсенділік балаға, ересек адамға, қарт адамға өте қажет. Ол өмірдің тұрақты факторы, дененің барлық функцияларының негізгі реттеушісі болуы керек. Демек, дене шынықтыру құрамдас бөліктердің бірі ғана емес, сонымен қатар СӨС-тің ең маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Ол онда күнделікті таңертеңгі гимнастика, тұрақты дене шынықтыру – сауықтыру сабақтары, жүйелі қатайту процедуралары, сондай-ақ денсаулықты сақтауға және арттыруға бағытталған қозғалыс белсенділігінің басқа түрлері түрінде ұсынылған.

СӨС-тің күшті сауықтыру құралы – қатаюу. Бұл көптеген аурулардан аулақ болуға, өмірді ұзартуға және ұзақ жылдар бойы жоғары еңбекке қабілетті болуға мүмкінлік береді. Суық тиюдің алдын-алуда қатаюудың рөлі ерекше. Қатайту процедуралары олардың санын 2-4 есе азайтады, ал кейбір жағдайларда олардан мүлдем арылуға көмектеседі. Сонымен қатар, қатаюу денеге жалпы күшейтетін әсер етеді. СӨС-тің міндетті шарты – жаман әдеттерден бас тарту. Алкоголь, есірткі, темекі шегу адамның қас жауы, адамдардың өмір сүру ұзақтығын күрт қысқартатын көртеген қауіпті аурулардың басты себебі.

Қазіргі уақыттағы ең маңызды міндет – денсаулық сәнін, салауатты өмір салтын қалыптастыру. Бұл жағдайда организмнің биологиялық қажеттіліктерімен белгілі бір дәрежеде байланысты мінез-құлық формалары оңай сіңетінін ескеру қажет. СӨС негіздері мен осы өмір салтына арналған сән осы жерде қалануы керек. Осылайша, шектеу режимі мен жүктеме режимі болып табылатын СӨС заманауи профилактикалық құралдардың арсеналында жетекші орынға ие болуы керек. Дозаланған қозғалыс белсенділігін қазіргі уақытта дәрі-дәрмекпен емдеу тағайындалғандай әр дәрігер тағайындайтын уақыт келді.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Евсеев Ю.И. Дене шынықтыру. 3-ші басылым. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
2. Ильинич В.И. Студенттің дене шынықтыруы: - М.: Гардарики, 1999.
Лех В.И. 10-11 сынып оқушыларының дене тәрбиесі әдістемесі: Мұғалім 8шін жәрдемақы -М., 1997.
3. Лукьяненко В .П. Дене шынықтыру . - М. :Кеңестік спорт. - 2005.
4. Виленский М.Я. Студенттің оқу еңбегін ғылыми ұйымдастырудағы дене шынықтыруы. - М., 1993.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. ТиМФВиС.-М.: Баспа орталығы «Академия», 2007.

УЛУЧШЕНИЕ ОБЩЕГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЫХ СТУДЕНТОВ, ВЕДУЩИХ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

КАБЫЛБАЕВ А.А.

Заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск. E-mail: Kabylbaevp78@mail.ru;

Аннотация: Организм человека функционирует по законам саморегуляции. Кроме того, на него влияет многие внешние факторы. Многие из них имеют очень негативные последствия. К ним относятся прежде всего нарушение распорядка дня, режима питания, гигиенических требований учебного процесса; недостатки колорийного питания; неблагоприятные факторы окружающей среды; вредные привычки; отягченная или неблагоприятная наследственность; низкий уровень медицинского обеспечения и т.д. Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является соблюдение правил здорового образа жизни. Ученые выяснили, что состояние здоровья человека в наибольшей степени - 50% - связано с образом жизни, а 50% - с экологией (20%) наследственностью (20%) медициной (10%) по независимым причинам. В свою очередь основная роль в ЗОЖ отводится правильно организованной двигательной активности, которая составляет около 30% от пятидесяти.

Американский врач Г.Сигерист дал следующее определение концепции здоровья «человека» отличающегося гармоничными развитием и хорошо приспособленного к окружающей физической и социальной среде, можно считать здоровым. Здоровье не просто означает отсутствие болезней это что-то положительное, это то, что жизнь – это веселое и охотное выполнение обязанностей, возложенных на человека. Ему также соответствует определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения, «здоровье» - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не отсутствие болезней или физической дефектов в Гане, В настоящее время появились новые направления физической культуры, которые дают несомненный оздоровительный эффект.

К ним можно отнести оздоровительную аэробику и ее виды: шаг, горка, джаз, аква или гидроаэробика, танцевальная аэробика (фанк – аэробика, сити-джем, хип-хоп и др) вело аэробика, аэробика с нагрузкой (шаговая штанга), аквагоиннг, формирование, растяжка и др.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни (ЗОЖ), студент, здоровье, физическая культура, физические упражнения, организм, самоконтроль.

ӘӘЖ 355.233.231.1

ӨСКЕЛЕҢ ҰРПАҚҚА ТӘЛІМ БЕРУ МАҚСАТЫНДА ӘСКЕРИ ПАТРИОТТЫҚ ТӘРБИЕНІҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ

АХМЕТОВ Б.Р.

аға оқытушы, капитан Халықаралық туризм және меймандостық

университеті қ. Тургекстан.

Андатпа: Өскелең ұрпаққа тәлім беру мақсатында әскери патриоттық тәрбиенің маңыздылығы.

Ел жастарын Отансүйгіштікке, ел жандылыққа ұлттық салт - дәстүрімізді құрметтеуге, өлкеміздің табиғатын қорғауға қалыптастыру.

Бойскаут қозғалысы сияқты «Сарбаз» балалар-жасөспірімдер бірлестігін құрып, мектептерде әскери-патриоттық тәрбиенің рөлін арттырып отыру.

Отанды қорғауға ұдайы әзір болуы, моральдық-психологиялық жағынан даярлау.

Кілт сөздері: Әскери-патриоттық тәрбие, Азаматтарға патриоттық тәрбие, Отансүйгіштік, ел жандылық, ұлттық салт – дәстүрлер.

Біздің ең биік мақсатымыз келешегі кемел білімді ұрпақ тәрбиелеу.

ұрпақтың бойына сапалы білім мен үлгілі тәрбиені сіңіру - Әрбір ел жастарының алдына қойған басты мақсатының бірі.

Ел жастарын Отансүйгіштікке, ел жандылыққа ұлттық салт - дәстүрімізді құрметтеуге, өлкеміздің табиғатын қорғауға қалыптастыру.

Елбасымыздың алға қойған мақсат міндеттерінің бірі білім беру саласында жастарға патриоттық тәрбие жұмыстарын жүргізуді, меңзеп отыр.

Азаматтарға патриоттық тәрбие берудің негізгі құрамдас бөлігі – ол әскери-патриоттық тәрбие.

Елбасымыздың 2018 жылдың 5-қазандағы қазақ халқына жолдауында Әрбір қазақстандық жүргізіліп жатқан реформалардың мәнін және олардың Отанымызды өркендету жолындағы маңызын жете түсінуге тиіс екені.

«Рухани жаңғыру» бағдарламасы жаппай қолдауға ие болып, қоғамдағы жаңғыру үдерістеріне зор серпін беруде.

Бұл бастаманы әрі қарай жалғастырып қана қоймай, оның аясын жаңа мазмұнмен және бағыттармен толықтыру қажет.

Бойскаут қозғалысы сияқты «Сарбаз» балалар-жасөспірімдер бірлестігін құрып, мектептерде әскери-патриоттық тәрбиенің рөлін арттырып отыру қажеттілікті талап етеді.

Әскери-патриоттық тәрбие еліміздің қауіпсіздігін қамтамасыз етуге бағытталған сенімді қорғаныс міндеттерді, патриоттық және рухани-психологиялық қасиеттерді қалыптастыруға негіз болады.

Әскери-патриоттық тәрбие мақсаты – азаматтардың отансүйгіштік қабілетін ояту, елімізді қорғауға қызығушылығын ояту, Қазақстан халқының ұлт аралық достығын сақтау мақсатында қабілетті азаматтарды тәрбиелеу.

Әскери-патриоттық тәрбие беру арқылы жастардың саналы сезімін, көзқарасын қалыптастыруға болады.

Білім беру ошағында әскери патриоттық тәрбие беру, Отанымыздың саналы да белсенді күрескерлерін тәрбиелеуге, оларды еліміздің игілігіне жанқиярлықпен еңбек етуге, ел мүддесін қорғауға жаңа мүмкіндіктер туғызуға бағыттайды.

Патриоттық тәрбиенің танымдары – жастарды Отанды қорғауға даярлау, жас азаматтардың үлгі боларлық өнегелі мінездерін қалыптастыру болып табылады.

Сондықтан жастардың дүние танымын, білімін, көзқарасын қалыптастыруда оқу орындары шешуші рөл атқарады.

Жастардың аға ұрпақтың лайықты мұрагері болуы үшін, батырларымыздың Отанды қорғау жолында жасаған ерлік өнегелі істерінің ұлылығын жете түсіндіріп отыруымыз қажет.

Сол арқылы әрбір жас ұрпақ еліміздің келешегі жолында табанды күрескер болуы керек екенін түсінуі керек.

Отансүйгіш жастарды тәрбиелеудің негізі, білім ордасынан басталады.

Жас ұрпаққа әскери-патриоттық тәрбие беру міндеті, олардың Отанды қорғауға ұдайы әзір болуы, моральдық-психологиялық жағынан даярлау – ол әрбір ұстаз, әрбір жетекші-басшы, әрбір әскер басылар тапсырмасында жаңғырып тұруы тиіс.

XXI ғасыр – жаһандану кезеңі.

Қазақ елі жаһандану үрдісіне сіңіп кетпей, біз де өзіміздің мәдениетіміз, тарихымыз, салт-дәстүріміз, діліміз бен дінімізді қорғап, оларды өркендету үшін күресуіміз керек.

Қазақ елінің тарихын насихаттап, өскелең ұрпақты ұлтжанды етіп тәрбиелейтін, әрқашан Отандық мүддені көздеп, мемлекеттік тәуелсіздігіміздің мәңгі баянды болуын насихаттау жолында аянбай еңбек етуіміз керек.

Өз халқының ұрпағын патриот етіп тәрбиелеу - қай халықтың болса да тәрбиелеу жүйесінің негізгі талаптарының бірі болып табылады.

Қазақ халқында бұл талаптар әрдайым жоғары деңгейде болып отырған.

Ата-бабаларымыз кең байтақ далада мекен еткен де, сондықтан оларға «Атамекен, туған жер» ұғымы әрдайым қастерлі де қасиетті ұғым болған.

Бұл қасиеттер ұрпақ бойына оқумен, біліммен, үйренумен, ізденумен, құлшыныспен, талпынумен бітеді.

Кеңес Одағының батыры, Халық қаһарманы, даңқты қолбасшы Бауыржан Момышұлы мынадай өсиет қалдырған: «Біздің тарихымыз батырға бай тарих, халқымыз батырлықты биік дәріптеп, азаматтық пен кісіліктің символы, үлгісі санаған.

Батырлық деген, ерлік деген ұрпақтан ұрпаққа ата дәстүр болып қала бермек.

Өткенін білмеген, тәлім-тәрбие, ғибрат алмаған халықтың ұрпағы - тұл, келешегі тұрлаусыз.

Біздің қазақ халқы - батыр халық».

Қазақ халқын құрып кету қаупінен сақтап қалған, жерін жауға бермей, ұлан байтақ өлкесін қазақ еліне мәңгі қоныс ету мақсатында жарғақ құлағы жастыққа тимей, елім деп еңіреп өткен хас батырлар қаншама десеңізші! Батырларымыздың өнегелі ерлігі кейінгі ұрпаққа қашан да үлгі болмақ.

«Біздің тағы бір аса маңызды идеологиялық міндеттеріміз - Қазақстандық патриотизмге тәрбиелеу, әрбір азаматтың өзін-өзі айқын билеуі.

Олай болса, осы міндетті орындау жолында тәрбие мәселесін қолға алып, ұрпақтарды аздырмай - тоздырмай қазіргі сауда - саттықтың, алдау - арбаудың ықпалына жібермей, етегіне сүйретпей еліміздің болашақ өркениетті дамуын алға бастыртатын адамдарын тәрбиелеуіміз керек», Елбасы Н.Назарбаев.

Қазақстандық патриотизм арқылы Отанға қызмет, туған жер, ел, атамекен,

мемлекет, туған өлке, халқы туралы түсініктер оқу-тәрбие үрдісінде, сабақтан тыс іс-шараларда Отансүйгіштік сезімді дамыту, ұлттық салт-дәстүрді сақтау, мемлекеттік рәміздерді құрметтеу, ана тілін қадірлеу сияқты сезімдерді жасұрпақ бойында қалыптастыру жүзеге асырылады.

Бұл ұғымның педагогикалық жүгіне келер болсақ, ол болашақ ел азаматтарын тәрбиелеумен тығыз байланысты.

Қазақстандық патриоттық тәрбие бүгінгі өмірден алыстамайды, қайта жаңа өмірмен қауышып ұлттық тәрбиеге жаңа мән береді.

Ұлттық тәрбие дегеніміз – ол оқшаулану емес, керісінше ұлттық тәрбие үлгілерімен әлемдік идеяларды қабылдап, ненің тозық, ненің озық екенін тани білу.

Патриотизм – Отанға деген сүйіспеншілік жеке адамның аман саулығының қоғамдық-мемлекеттік қауіпсіздікке тікелей байланыстылығын сезіну, ал мемлекетті нығайту дегеніміз - жеке адамды күшейту екенін мойындау, қысқасын айтқанда, патриотизм мемлекет деген ұғымды жеке адаммен, яғни оның өткенімен, бүгінгі күнімен және болашағымен қарым - қатынасты білдіреді деген ұтымды ойлары.

Қазақстанда тұратын әрбір азамат ұлтына қарамастан Қазақстанды туған Отаным деп түсінуі қажет.

Сонда ғана адамның жүрегінде қазақстандық патриотизм сезімінің, өз Отанына деген перзенттік мақтаныш сезімінің өркен ғажайып тамырлануына негіз қаланады.

Елбасының «Болашаққа бағдар.Рухани жаңғыру» мақаласы аясында «Туған жер» бағдарламасы жастар үлесіне көп септігін тигізіп отыр.

Елін, жерін сүйген патриоттық сезімін осыдан, әрқайсының туған жеріне деген сүйіспеншілігі, ол жердің тарихын білудегі ұмтылысынан аңғаруға болады.

Қорыта келе, қазақстандық патриотизм - бүкіл қазақстандықтарға тән.

Себебі ортақ Отан, ортақ тарих, ортақ батырлар дәстүрі, ортақ туған жер, ортақ салт-дәстүр, әдет-ғұрып, ортақ қазақтың тілі. «Отан – от басынан басталады» десек, туған облысымыздың, қаламыздың көрнекі жері, тарихы, атаулы оқиғаларын, айтулы адамдардың өмір жолдарын білгізудің мәні зор. Өскелең ұрпаққа патриоттық тәрбие беру жолындағы қазіргі мәселелерді шешу үшін тұтастай алғанда тәрбиеге принципті түрде жаңа көзқарас қажет. Ел бейнесін және Отанымен байланыс сезімін мемлекет пен қоғам, түрлі тетіктер мен институттар, ең алдымен, білім беру арқылы қалыптастырады. Қазақстанның кемел болашағы жастардың қолында.

Жас ұрпақты отансүйгіштікке тәрбиелеу отбасынан бастау алып, білім ошақтарында жалғасын табады.

Жастарды әскери-патриоттық рухта тәрбиелеу – барлық орта және арнайы оқу орындарының, барлық пәндердің, соның ішінде «Алғашқы әскери дайындық» пәнінің алдында тұрған басты міндет.

Айтарымыз, бүгінгі күні білім ошағындағы ұстаздар ұжымы заманауи талаптарға сәйкес қызмет көрсететін болса, онда болашақта білімді, жігерлі, өз болашағына нық сенімді жас ұрпақ тәрбиеленіп шығатынына кәміл сенуге болады.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Ахметов Б.Р., Демеуов А.Қ, Бекбосунов А.К. Әскери патриоттық тәрбие негіздері оқу құралы Түркістан 2022ж.

2. Ахметов Б.Р., Омаров Б.С., Есіркепов Ж.М., Сабденбеков Е.У. Оқу орындарында әскери патриоттық клубтар мен спорттық секцияларын ұйымдастыру негіздері оқу құралы Түркістан 2022ж.

3. Қазақстан Республикасының әскери доктринасы 2017ж.

4. Рамашов Н.Р., Иманбетов А.Н. Әскери патриоттық тәрбие негіздері Қарағанды 2015ж.

СЕКЦИЯ 4 «ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЕТОДОМ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

УДК 796.011

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

МУЛЬДИНОВ Р.Т.¹, МУСТАФИН Н.А.²

¹преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Академии Национальной гвардии, майор, магистр.

²курсант 2 учебного батальона, 4 учебной роты 3 учебного взвода, рядовой.

Аннотация: в данной статье поднимаются вопросы развития современных инновационных технологий, их влияния на профессиональную сферу на примере интернета и социальных медиа, а также искусственного интеллекта (ИИ). В противовес профессиональной спортивной сфере ставится подготовка военнослужащих и представителей силовых ведомств с помощью современных инновационных технологий, а также присутствующие отличия и особенности.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, физическая подготовка, армия, военнослужащий, интернет, искусственный интеллект, социальные сети, специфика, особенности, применение.

Введение

Модернизация в сфере цифровых технологий началась в человеческой жизни относительно недавно - в конце XX века. Тогда же стал популярным термин «инновация», который своими корнями уходит в латинский язык и был широко популярен в XVII веке.

Первые ЭВМ были созданы человеком в 40-х годах прошлого века, и в какой-то степени именно это стало началом высокотехнологичной эры. Постепенно всякого рода инновации крепко вошли в нашу обыденную жизнь. Это объясняется тем, что они серьезно упрощают повседневные и рабочие задачи, а также совершенствуют практически все сферы человеческой деятельности.

Сфера спорта не стала исключением по данному вопросу. На сегодняшний день инновационные технологии являются неотъемлемой частью практически любого вида спорта и различных методик. Они призваны помочь тренерам и спортсменам координировать и прогнозировать физическое состояние, советовать в выборе того или иного методического комплекса для улучшения кондиций и результатов.

Разработка новых инновационных комплексов совершенствования физической формы спортсменов с каждым годом становится одним из приоритетных направлений в спортивной сфере. Сложные методы разработки охватывают все возможные аспекты жизни человека, которые так или иначе могут повлиять на его физическую форму. Развитие инновационных технологий настолько масштабно охватило профессиональный спорт, что специфика их применения может использоваться и в других сферах, которые используют развитие физической формы человека. Примером в данном случае может служить военная сфера, где атлетическая форма военнослужащих имеет одно из важнейших значений при выполнении той или иной задачи в условиях, приближенных к боевым, или в боевых.

Актуальность данной тематики обусловлена на законодательном уровне различными программами и законами, одним из которых является программа Министерства спорта РК. Тем самым государство старается привнести все новые и новые аспекты в развитие спортивной составляющей в жизни ее граждан.

Одним из основных моментов в данной программе является цифровая трансформация физической культуры и подготовки, а также всего спорта в Казахстане в целом. В данный момент мир находится в эре информационных технологий, и практически каждый студент так или иначе мечтает как-либо внести свой вклад в развитие данной сферы. Разработку и использование новых IT-технологий можно с уверенностью отнести к инновационным аспектам нового времени.

Когда дело касается спорта, то здесь они призваны популяризировать влияние физической активности среди молодого поколения, тем самым спровоцировав активность юношей и девушек в занятиях той или иной спортивной деятельности. Свою лепту вносят и популярные спортсмены (чемпионы мира, Европы, победители и призеры Олимпийских игр), которые используют IT-сегмент как средство пиара своих спортивных достижений, так и общую демонстрацию вполне достижимых возможностей - тренировки и упорство приводят к ощутимым результатам, будь то победа на региональных соревнованиях или международных первенствах. Достаточно копнуть немного глубже и понять, что IT-сфера далеко не заканчивается простым использованием социальных сетей и прочих медийных и новостных ресурсов.

В последние годы появилась возможность не просто фиксировать проходящие соревнования на видеоносители, но и использовать полученные кадры с пользой для самих спортсменов. Тут в дело вступают различные продвинутое камеры, которые в буквальном смысле переполнены различными датчиками, мониторящими различную физическую активность спортсмена. Полученные записи позволяют анализировать каждое движение спортсмена, буквально

покадрово расписывая, что чувствует человек в тот или иной момент выполнения элемента и какие нагрузки испытывает. Это позволяет тренерам и спортсменам корректировать сильные и слабые стороны игрока, а, если дело касается команды, то ее в целом. Не отстает от развития и искусственный интеллект (ИИ).

В последние несколько лет данная инновационная технология прочно вошла в обиход практически каждого серьезного спортсмена или команды. Первые ИИ зарекомендовали себя еще в 90-е годы прошлого века, выполняя лишь примитивные функции, например, анализирующую.

Для того времени это считалось достаточным, но не теперь. Если взглянуть на таблицу с мировыми рекордами, то можем увидеть, что подавляющее большинство было побито уже в новейшей спортивной эре.

Это стало возможным как благодаря высоким инновационным технологиям в сфере питания спортсменов, так и в развитии как раз того самого искусственного интеллекта, который буквально заучивает каждое движение и каждую особенность спортсмена, позволяя выбрать, вкупе с работой персонального тренера, наиболее подходящую модель для подготовки, а по окончании соревнований выбрать отдых, который будет способствовать быстрому восстановлению.

Но если в профессиональной спортивной сфере все весьма прозрачно, то что делать военнослужащим и специалистам различных силовых сфер, которые в некотором роде отрезаны от информационного влияния современного мира? В современной армии и силовых ведомствах существует достаточно сильный контроль за информационным контентом, который заключается в весьма резких и категоричных, но достаточно действенных мерах, в частности запрете на использование всякого рода гаджетов и сети Интернет.

Это позволяет сохранить секретность в должной мере, но как быть, если необходимо идти в ногу со временем? На самом деле все не так страшно. Профессиональные спортсмены из числа военнослужащих и представителей силовых ведомств не проводят тренировки внутри воинских частей и оперативных подразделений, а занимаются на специализированных спортивных аренах.

Одной из самых крупных является площадка ЦСКА, которая осуществляет подготовку военнослужащих Министерства обороны по различным профилям. В данном случае арена не является воинской частью, что позволяет использовать все перечисленные ранее инновационные технологии для тренировок и развития физической активности военнослужащих. Зачастую именно представители ЦСКА являются наиболее подготовленными спортсменами, которые представляют страну на международных соревнованиях, на внутри региональных состязаниях им также нет равных. Это дает нам понять, что именно в Вооруженных силах существует наиболее жесткая система отбора потенциальных кадров для выступления на различных соревнованиях.

Таким образом, на основе всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что инновационные технологии и их применение в спорте имеет огромное значение в нынешнем мире. Несмотря на достаточно высокий уровень их развития, предел будет достигнут еще очень нескоро.

Существующие разработки могут применяться во всех видах спорта, а их дальнейшее развитие и последующее массовое внедрение будет иметь четко сформированный положительный результат.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Тельных, Д. А. Использование принципов искусственного интеллекта в спорте / Д. А. Тельных. — Текст: непосредственный // Региональный вестник. — 2020. — № 12. — С. 48–49.
2. Мухутдинов, А.Р. Искусственный интеллект в спорте / А. Р. Мухутдинов, Н. В. Данилова. — Текст: непосредственный // Наука и образование: новое время. — 2019. — № 2. — С. 76–79.
3. Корчагина, Н.Л. Применение средств искусственного интеллекта в спортивной области / Н.Л. Корчагина. — Текст: непосредственный // Региональный вестник. — 2020. — № 9. — С. 35–36.
4. Искусственный интеллект. Перспективы применения в спортивной индустрии. — Текст: электронный // PWC: [сайт]. — URL: <https://www.pwc.ru/ru/sports/AISportReport.pdf> (дата обращения: 05.10.2021).
5. Гергунова, П.А. Применение инновационных технологий в процессе физической подготовки / П.А. Гергунова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 51 (341). — С. 468–469.

УДК 355.233

СОЗДАНИЕ ЛУЧШЕЙ КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В АРМИИ

РЕДЬКИН Д.В.¹, КАНЕН Б.К.²

¹Преподаватель кафедры вооружения и стрельбы, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск. E-mail:

²Курсант 3 взвода 3 учебной роты 2 учебного батальона, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск.

Аннотация: Данная статья представляет собой анализ нового армейского теста на боевую пригодность и влияния, которые он окажет на физическую подготовку в армии при сравнении с предыдущим тестом. Автор рассматривает, как новое испытание, основанное на принципах кроссфита, приведет к улучшенной физической форме солдат: укреплению, выносливости, здоровью.

Ключевые слова: боевая пригодность, кроссфит, тренировка.

Вступление

Новый армейский тест на боевую пригодность является значительным улучшением по сравнению со старым армейским тестом на физическую подготовку. Новое испытание и изменения, которые он вызовет, начиная от армейских институциональных убеждений и заканчивая повседневными занятиями физической подготовкой, приведут к тому, что силы станут более подтянутыми,

выносливыми, здоровыми и готовыми к суровым условиям пайки. Следующей задачей будет внедрение новой армейской культуры фитнеса, чтобы получить максимальную отдачу. К счастью, есть готовый ресурс для этих вызовов: мир кроссфита.

Наиболее фундаментальное различие между тест на боевую пригодность и APFT заключается в том, что новый тест включает в себя многолетние достижения и понимание в области науки о физических упражнениях, физиологии, спортивной медицины и профилактики травм. Эти достижения также отразились на эволюции кроссфита, и сходство между наукой, теориями и даже движениями, связанными с тестом на боевую пригодность и кроссфитом, неизбежно.

Кроссфит - это форма функционального фитнеса, которая появилась более двадцати лет назад. Это также сообщество, которое постоянно развивалось и выросло до более чем пятнадцати тысяч филиалов традиционных тренажерных залов. С момента своего создания эффективные методы тренировок CrossFit были изучены как на уровне штаб-квартиры CrossFit, так и в аффилированных тренажерных залах, подкрепленных как эмпирическими, так и академическими данными. Со временем, по мере развития более совершенных методов тренировок, тренировки стали более эффективными и помогли широкому кругу людей с разным уровнем физической подготовки, опытом тренировок и способностями.

Учитывая общую спортивную науку, которую объединили как армия, так и сообщество кроссфита, существуют естественные аспекты методологии кроссфита, которые армия могла бы принять для дальнейшего развития тест на боевую пригодность и, что более важно, внести свой вклад в давно назревший пересмотр культуры фитнеса солдат.

Разнообразные стратегии тренировок

Проблема с любым армейским тестом на физическую подготовку заключается в том, что солдаты будут перетренированы для выполнения конкретных движений, требуемых тестом. Это был один из недостатков армейский тест физической подготовки. Ежедневные физические тренировки обычно состояли только из выполнения упражнений (отжиманий, приседаний и бега), которые были в тесте. Армия должна непосредственно искать способы предотвращения того, чтобы солдаты делали то же самое с передвижениями в тест на боевую пригодность.

В кроссфите, как и в армии, есть тесты - максимальная становая тяга, олимпийские подъемы, приседания и жимы, и это лишь некоторые из них. CrossFit также проводит тесты на различные вещи, начиная от аэробной способности и выносливости и заканчивая вертикальным прыжком и максимальным количеством повторений скакалки.

Кроссфит основан на постоянно меняющейся стратегии тренировок с акцентом на обеспечение эффективного тренировочного стимула при каждой тренировке и возможность восстановиться после тренировки, что приводит к измеримому улучшению физической формы. Это означает что, когда вы идете на занятия по кроссфиту, ежедневные тренировки почти всегда отличаются. Они различаются, но включают в себя основные движения и ключевые компоненты фитнеса, необходимые для развития сердечно-сосудистой выносливости,

выносливости, силы, гибкости, мощности, скорости, координации, ловкости и равновесия.

Проще говоря, улучшение производительности в любом движении - это не просто многократное выполнение этого движения. Повышение производительности в этих упражнениях включает в себя улучшение всех мышц и систем, которые оцениваются в тестовом упражнении, будь то стабильность кора, аэробная способность, мощность, равновесие, мышечная сила, ловкость и так далее.

Централизованное программирование

В армии отдельные командиры разрабатывают занятия по физической подготовке и расписание. Эти руководители полагаются на учение, а также на свое личное образование, обучение и опыт. В одной роте физическая подготовка каждого взвода может сильно различаться в зависимости от руководства подразделения.

Кроссфит программируется централизованно. В большинстве аффилиатов каждое занятие в течение дня будет следовать одной и той же разминке, тренировке и заминке. Эта ежедневная программа обычно разрабатывается старшим тренером на основе ключевых методов программирования, построенных на общей физической подготовке, которую тренеры изучают в своих сертификатах. Есть также веб-сайты, где партнеры CrossFit могут получать ежедневные, еженедельные и ежемесячные программы тренировок.

Для армии, когда все в группе выполняют одну и ту же тренировку, это снижает требования к отдельным лидерам и позволяет им сосредоточиться на выполнении тренировки. Выполнение одной и той же масштабируемой тренировки также позволяет достичь желаемого результата дня как наиболее подготовленным, так и самым неподготовленным спортсменам, а также всем, кто находится между ними. Коучинг является ключом к донесению этой точки зрения, но сама тренировка также может помочь всем сосредоточиться на одном и том же предполагаемом стимуле. В каждом подразделении, скорее всего, не будет опытного тренера, который мог бы эффективно руководить процессом, поэтому программирование должно быть важным компонентом создания усиленной и последовательной культуры физической подготовки во всей армии.

Многоуровневая схема ежедневных соревнований

Зайдите в большинство залов кроссфита, и вы найдете гигантскую доску с одной тренировкой, которую будут выполнять все занятия в течение дня, а также баллы всех, кто был до вас. Вы также, вероятно, увидите доску рекордов тренажерного зала с длинным списком тестов и тренировок, а также лучших исполнителей для каждого из них.

Интенсивность является ключом к повышению производительности, а модуляция интенсивности является ключом к улучшению физической формы. В некоторые дни предполагаемым стимулом является высокая интенсивность, в то время как в другие дни она может быть умеренной или низкой. Но когда вы соревнуетесь со своими сверстниками или боретесь за рекорды, вы, скорее всего, будете напрягаться сильнее, чем обычно, что повысит качество всех тренировочных усилий и приведет к лучшим результатам.

Соревнования являются жизненно важным компонентом успеха в фитнесе. В зале для кроссфита вы соревнуетесь со своими собственными прошлыми результатами, с цифрами на доске, с часами и с другими людьми в тренировке вместе с вами. Включение этого в армию путем целенаправленной организации и управления здоровой конкуренцией может значительно повысить индивидуальную и командную производительность.

Повесьте доску во взводе или роте АО. Проводите ежедневные соревнования и измеряйте их, позволяя отдельным лицам и командам стремиться к совершенству. Что касается доске подразделения, имейте простое постоянное правило, гласящее, что солдату нужен судья, и поощряйте всех членов подразделения искать эти документы. тест на боевую пригодность может проводиться только раз в шесть месяцев, что позволяет проводить очень мало соревнований, повышающих производительность. Напротив, интеграция регулярных соревнований в периоды между итерациями тест на боевую пригодность улучшит устойчивые результаты физической подготовки.

Сертифицированные инструкторы

Обученные и сертифицированные инструкторы являются центром притяжения для кроссфита. Наличие опытного тренера и низкого соотношения инструкторов и учеников идеально подходит для любого фитнеса. Требуется время, чтобы развить навыки эффективного руководства группой. Тренеры или инструкторы должны быть в состоянии материально настроить всех на эффективную и безопасную тренировку. Они должны объяснять движения и техники, которые они используют, давать каждому человеку вариант, адаптированный к его или ее уровню физической подготовки, и применять эти варианты, чтобы не было ненужных травм. Это также можно эффективно сделать с большой группой, но для этого требуется опытный тренер с нужными знаниями и коммуникативными способностями. CrossFit опирается на сложную, многоуровневую программу обучения и сертификации инструкторов.

Армия полагается на командиров небольших подразделений с различным опытом и профессиональным военным образованием для обучения физической подготовке. В прошлом армия делала упор на завершение таких курсов, как Master Fitness Trainer Course, но даже он направлен на то, чтобы разместить сертифицированных тренеров на уровне компании, чтобы они могли консультировать по общей программе фитнеса подразделения. При проведении нового теста на физическую подготовку армия полагалась на мобильные учебные группы тест на боевую пригодность только для того, чтобы инструктировать о новых движениях и о том, как проводить тест.

С переходом на новый тест на физическую подготовку, армия должна обратить внимание на программы сертификации инструкторов CrossFit в качестве примеров подробного, но быстрого обучения и сертификации для тех, кто проводит ежедневные занятия по фитнесу. Новая культура физической подготовки в армии требует, чтобы даже самый низкий уровень управления мог масштабировать и контролировать тренировки для всех индивидуальных способностей и целей производительности всех солдат.

Заключение: конечно, армии не нужно становиться крупнейшим в мире

филиалом кроссфита. Но есть уроки и практики, которые сообщество кроссфита усвоило и усовершенствовало, и которые могут быть легко интегрированы в новую культуру фитнеса армии. Это улучшило бы путь, по которому армия уже вступила, внедрив тест на боевую пригодность, создав более сильную, лучшую и физически подготовленную армию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Modern War Institute. 2021. Больше, чем тест: создание лучшей культуры физической подготовки в армии.

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Г.У. КУШУМБАЕВА¹, Г.Б. НЫШАНБЕК²

¹магистр, преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, служащая, г.Петропавловск. E-mail: gulshad_27@mail.ru;

²курсант, 2 учебного батальона 4 учебной роты 243 «к» учебной группы Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г.Петропавловск. E-mail: gulshad_27@mail.ru

Аннотация: В данной статье рассматриваются возможности применения умных устройств на уроках физической подготовки Академии НГ РК, описывается взаимосвязь с предметом ИКТ. Исследование проводилось путем анализа соответствующей литературы. Практическая значимость исследования заключается в разработке сценария применения умных устройств на уроках по физической подготовки.

Ключевые слова: Академия, умные устройства, фитнес-браслет, носимая электроника, межпредметная связь, физическая подготовка, ИКТ.

В настоящее время информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) являются наиболее динамично развивающейся отраслью в мире. К одной из отраслей относится образование, в частности военное образование. Военное образование Казахстана, на данном этапе времени, не является полностью оснащенным ИКТ. Не вооруженным глазом заметно, что в Академии НГ РК, в учебном процессе практически не используются ИКТ.

Для начала разберем понятие ИКТ, что представляет собой и каким является современное понимание их возможностей. ИКТ имеют много вариантов определений в литературе по развитию – зачастую это может вызвать путаницу.

«ИКТ, в основном, являются инструментарием по обработке информации – это широкий выбор набор товаров, программного обеспечения и услуг, которые используются для производства, хранения, обработки, распределения и обмена информацией. Они также включают в себя «старые» ИКТ, такие как радио, телевидение и телефон, и «новые» ИКТ: компьютеры, спутниковые системы и

беспроводные технологии, а также Интернет.

Часто термин «ИКТ» используется для описания использования компьютеров и Интернета. Иногда термин «ИКТ» ассоциируется с наиболее сложными и дорогостоящими компьютерными технологиями, а в других случаях – с традиционными технологиями, такими как радио, телевидение и телефония».

На примере предметов ИКТ и физическая подготовка, разберём, как можно было бы применять ИКТ на уроках.

При изучении предмета ИКТ, можно наблюдать связи с такими предметами, как – физической культурой, с вооружением Национальной гвардией, военной топографией, тактикой и общевойсковым дисциплинам, тактикой и общевойсковым дисциплинам и т.д., в силу этого изучение ИКТ носит межпредметный характер.

Межпредметные связи в обучении курсантов играют очень важную роль, повышают не только уровень цифровых компетенций курсантов, но и познавательный интерес к обучению. Связь предмета ИКТ с другими предметами формирует у курсантов представление о будущей профессии делая знания значимыми и применимыми.

При изучении 12 темы «Интернет вещей» подготавливаю к занятию теоретический материал о применении современных информационно-коммуникационных технологий в различных сферах жизни, в том числе и в спорте.

Что же такое «Интернет вещей»?

Интернет вещей (англ. IoT – Internet of Things) - это процесс (технология) обмена данными между различными устройствами на основе использования беспроводных сетей. Другими словами, устройство, например, смарт-браслет, передающий данные о пульсе курсанта, на приложение в смартфоне преподавателя по беспроводной связи. Их ещё называют носимыми устройствами.

Основная тема носимых технологий в спорте – это его способность улучшать результаты спортсменов. Собирая и анализируя данные в режиме реального времени, тренеры и спортсмены могут принимать обоснованные решения по улучшению режимов тренировок, оптимизации производительности и производительности. снизить риск травм.

В этой статье мы рассмотрим, как носимая электроника может быть использована в учебных заведениях для улучшения физической подготовки, а также обсудим их возможные преимущества и недостатки.

Рассмотрим некоторые сценарии применения таких устройств, например, фитнес-браслета или фитнес-трекера. (Рис 1)



Рисунок 1. Фитнес браслеты

Это устройства, которые отслеживают и записывают данные о физической активности человека. Они могут измерять шаги, калории, расстояние, сердечный

ритм и даже качество сна. Многие фитнес-трекеры также имеют встроенные напоминания о необходимости подняться с места и разогреться, если человек долго сидит. Обычно они соединяются со смартфоном через Bluetooth и передают все собранные данные в специальное приложение, где автоматически анализируются и отображаются в виде графиков и статистики.

Это позволяет человеку лучше понять свою физическую форму и узнать, какие упражнения самые эффективные для его организма. Это самый простой вид носимого спортивного аксессуара.

Устройства закупаются на одну группу курсантов и выдаются только на время занятия физкультурой: несомненно, это сокращает стоимость реализации программы за счёт того, что не нужно покупать браслет на всех курсантов Академии.

Золотое правило таких проектов: чем дешевле - тем больше становится вероятность реализации проекта. Разделение устройств между несколькими курсантами значительно сократит стоимость проекта.

Потенциально, при выборе устройств с открытой архитектурой программного обеспечения появится возможность подключать любое носимое устройство, которое бы передавало данные в унифицированном виде.



Рисунок 2. Передача данных в режиме реального времени

Поговорим о передаче: данные с устройства должны поступать на планшет или смартфон преподавателя в режиме реального времени, таким образом ему будет легче индивидуально регулировать нагрузку в соответствии с оценкой усталости курсанта, которая будет сообщаться системой, также необходимо обеспечить доступ к этой информации самому курсанту. В теории такая аппаратно-программная система способна даже давать оценку тому, насколько хорошо человек тренировался, основываясь на его прошлых результатах, не говоря о том, что помимо улучшения процесса образования такие системы мониторинга могут распознавать некоторые медицинские заболевания. Конечно слепо полагаться на эти данные нельзя, но они точно помогут специалистам при диагностировании, например, сердечно-сосудистых заболеваний.

Однако, стоит помнить, что фитнес-трекеры – это технологические устройства и, следовательно, имеют ряд ограничений и недостатков. Например, некоторые фитнес-трекеры могут не точно измерять калории и расстояние, а некоторые могут быть слишком дорогими для бюджета Академии. Также стоит учесть, что некоторые курсанты могут быть склонны переоценивать свои результаты или скрывать их, что может повлиять на точность данных. Также важно предусмотреть сценарий соперничества курсантов и не дать им навредить себе, хотя здоровая спортивная конкуренция только улучшит образовательный процесс.

Такие трекеры производятся в разных форм-факторах: в виде часов, браслетов, перчаток и даже в виде небольших круглых корпусов, которые крепятся прямо на тело. Наилучший вариант для наших сценариев, скорее всего - браслет. Устройству не нужен дисплей, так как всё взаимодействие будет происходить у преподавателя на смартфоне, также это удешевляет производство и делает гаджет более стойким к не самому аккуратному использованию в стенах учебных заведениях.

Также к интернету вещей можно отнести ещё одно важное изобретение - умный футбольный мяч, который позволяет усовершенствовать игру, передавая моментальный отчет о силе и траектории удара игрока. Сенсоры с чипами внедрены в мяч таким образом, чтобы не воздействовать на динамику движения мяча.

Данные, считываемые сенсором отправляются на смартфон пользователя. Внутри мяча установлены датчики, которые как раз и определяют все вышеперечисленные параметры, а затем по каналу Bluetooth передают их на компьютер или смартфон. (Рис.3) Благодаря этому вы можете посмотреть траекторию, силу удара и много чего еще.



Рисунок 3. Умный мяч

Чип может внедряться не только в мяч, но и в форму игроков. Игроки некоторых футбольных клубов перед каждой тренировкой надевают специальные жилеты. На жилетах закреплены два устройства - один следит за сердечным ритмом, другой включает в себя акселерометр, гироскоп, магнитометр. Таким образом, система получает множество данных об ускорении и замедлении игрока, как работает пульс и так далее. Использование умного мяча на уроках физической подготовки наиболее приемлемо для Академии, но и более затратная из-за высокой стоимости.

Таким образом, использование интернет вещей на уроках физической подготовки таких как, умный мяч, смарт-браслеты пересылающие данные мониторинга о достижениях курсанта на уроках физкультуры, помогают регулировать физическую активность курсантов. С помощью этой технологии преподаватель также может отслеживать показатели двигательной активности курсантов на уроке физкультуры, получать данные о частоте сердечных сокращений, пульсе, преодоленной дистанции и другие. В случае превышения предельных допустимых показателей позволяет преподавателю оперативно и своевременно вносить корректировки в учебный процесс. А также мы заметили,

что межпредметные связи помогают использовать знания и умения, навыки, которые курсанты приобрели на уроках ИКТ, в дальнейшем на других дисциплинах. В настоящее время дисциплина ИКТ может быть интегрирующей со всеми предметами, которые изучаются в Академии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Терентьева Нина Геннадьевна, Терентьева Екатерина Вячеславовна, Стыценко Мария Алексеевна Перспективы Применения Носимой Электроники Для Определения Физического Состояния Сотрудников На Основе Физиологических Показателей // Инновационные аспекты развития науки и техники. 2021. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-primeneniya-nosimoy-elektroniki-dlya-opredeleniya-fizicheskogo-sostoyaniya-sotrudnikov-na-osnove-fiziologicheskikh> (дата обращения: 01.09.2024);

2. Шевчук Михаил Валерьевич, Шевченко Виктория Геннадьевна, Лазовская Валерия Владимировна Методика Использования Носимой Электроники При Обучении Основам Работы С Мобильными Платформами // Вестник МГОУ. Серия: Педагогика. 2020. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-ispolzovaniya-nosimoy-elektroniki-pri-obuchenii-osnovam-raboty-s-mobilnymi-platformami> (дата обращения: 25.09.2024).

3. Лашков И.Б. Определение Опасных Состояний Водителя Транспортного Средства На Основе Информации Устройств Носимой Электроники // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-opasnyh-sostoyaniy-voditelya-transportnogo-sredstva-na-osnove-informatsii-ustroystv-nosimoy-elektroniki> (дата обращения: 25.09.2024).

4. Шыныбеков Д.А., Ускембаев Р.К., Сербин В.В., Дузбаев Н.Т., Молдагулова А.Н., Дуйсенбекова К.С., Сатыбалдиева Р.Ж., Хасенова Г.И., Урмашев Б.А. «Информационно-коммуникационные технологии», учебник в 2-х частях, 1 часть, 1 изд.-Алматы: МУИТ, 2017 г.

УДК 654.164

СПОРТИВНАЯ РАДИОПЕЛЕНГАЦИЯ – КАК ВИД СПОРТА

ЖАКУБАЕВ А.А.¹, САБЫРОВ Ш.Е.²

¹ магистр педагогических наук, старший преподаватель цикла связи кафедры тактики и общевоинских дисциплин, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, полковник, г. Петропавловск. E-mail: aset.zhakubayev78@mail.ru.

² курсант 111с учебной группы Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск, Республика Казахстан. E-mail: SabyrovSher@mail.ru.

Аннотация. В данной статье рассматривается уникальный вид спорта такой как спортивная радиопеленгация. Объединяющий элементы ориентирования и радиосигнальной навигации.

Ключевые слова: Спортивная радиопеленгация, радиосигналы,

ориентирование, маяки, навигация, радиоприемники.

Спортивная радиопеленгация – это вид спорта, сочетающий в себе элементы ориентирования и радиосигнальной навигации. Участники, используя радиоприемники, определяют местоположение радиомаяков, что требует высокой степени подготовки и навыков ориентирования на местности.

Спортивная радиопеленгация («Охота на лис») – один из интереснейших технических видов спорта. Ребята учатся: работать с радиопеленгаторами, приемами отыскания по сигналам «радио-маяков» контрольных пунктов. Суть радиопеленгации заключается в поиске, с помощью приемника -пеленгатора, установленных на местности передатчиков малой мощности. Соревнования или тренировки проводятся за городом в лесном массиве площадью 8-10 кв. километров. В местах постановки передатчиков устанавливаются призмы, заметные с небольшого расстояния и компостеры для контрольной отметки. Задача спортсмена пробежать дистанцию, обнаружить все передатчики, затратив на это как можно меньше времени. Для поиска передатчиков спортсмен использует приемник-пеленгатор с укрепленным на нем компасом и спортивную карту.

В процессе радиопеленгации участники получают радиосигналы от маяков, расположенных на определенной местности. Основная задача состоит в том, чтобы быстро и точно определить их местоположение. Спортсмены используют специальные приемники, настроенные на определенные частоты, и антенны, которые помогают фиксировать направление сигнала. Участники должны уметь анализировать полученные данные, чтобы выбрать оптимальный маршрут к маяку.

Соревнования по радиопеленгации могут проводиться в разных форматах:

1. Формат соревнований: соревнования могут быть индивидуальными или командными. Участники получают карту и задание найти максимальное количество маяков за установленное время.

2. Регистрация результатов: для подтверждения нахождения маяков участники фиксируют свои действия на карте или с помощью электронных средств.

3. Ограничения: чаще всего устанавливаются ограничения по времени и расстоянию, что добавляет элемент соревнования и стратегии.

Ключевые элементы оборудования для радиопеленгации включают:

– радиоприемники: основной инструмент, позволяющий улавливать радиосигналы от маяков.

– антенны: могут быть разных типов – от простых до более сложных, что влияет на качество приема.

– картографические материалы: карты местности и компасы для навигации.



Спортивная радиопеленгация активно развивается в различных странах, включая Россию, страны Европы и США. С 2007 года в Казахстане создана «Казахстанская федерация Радиоспорта и Радиолубительства», которая является национальной организацией радиолубителей Казахстана, добровольно объединившихся на основе общности некоммерческих любительских интересов в области радиосвязи и радиоспорта. Федерация организует национальные и международные соревнования, тренировки и клубы, что способствует популяризации спорта среди молодежи в стране. С ростом интереса к активному отдыху и ориентированию, радиопеленгация привлекает всё большее количество участников.

Несмотря на развитие интернета и спутниковых технологий, радиолубители продолжают активно использовать телеграфию. Одной из главных причин является независимость этой технологии от инфраструктуры, что делает её незаменимой в условиях природных катастроф или в зонах без доступа к современным средствам связи.

В условиях отсутствия электричества и инфраструктуры телеграфия остаётся надёжным способом передачи информации. В зонах стихийных бедствий или при полярных экспедициях радиотелеграфия часто оказывается единственным средством связи.

Тренировки передачи включают использование механических и электронных ключей, работа на скорость. Некоторые спортсмены используют симуляторы, которые помогают достичь высокой скорости передачи без использования радиооборудования.

Тренировки приема фокусируются на способности восприятия сигналов на слух и их последующей расшифровке. Для этого применяются аудио тренажёры, которые помогают привыкнуть к различным скоростям и частотам передачи.

Спортивная радиопеленгация – это не только увлекательный вид спорта, но и способ развития навыков навигации, стратегического мышления и командной работы. Благодаря своему уникальному сочетанию физической активности и умственной деятельности, этот спорт имеет большие перспективы для дальнейшего роста и популяризации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Попов А.А., Телушкин И.М., Бушуев С.Н. Основы общей теории систем. СПб.: ВАС, 1992. 248 с.
2. Флейшман Б.С. Основы системологии. М.: Радио и связь, 1982. 368 с.
3. Терентьев В.М., Паращук И.Б. Теоретические основы управления сетями многоканальной радиосвязи. СПб.: ВАС, 1995. 195 с.
4. Гордиенко В.Н., Тверецкий М.С. Многоканальные телекоммуникационные системы: учеб. для вузов. М.: Горячая линия-Телеком, 2007. 416 с.

УДК 796

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕТНИМ ПОЛИАТЛОНОМ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

А.Д. КУДРЯЕВЦЕВА¹, А.С. ЕСМАН², С.Р. СУСЛОВ³

¹студентка кафедры «Физическая культура и спорт» Северо-Казахстанского университета им. М. Козыбаева;

²студент кафедры «Физическая культура и спорт» Северо-Казахстанского университета им. М. Козыбаева;

³студент кафедры «Физическая культура и спорт» Северо-Казахстанского университета им. М. Козыбаева;

Аннотация. В статье освещаются вопросы, касательно содержания методического обеспечения подготовки спортсменов, занимающихся летним видом Президентского многоборья на начальном этапе обучения. Отмечены важность корректного и методически грамотного выстраивания процесса подготовки полиатлонистов на начальном этапе обучения.

Ключевые слова: полиатлон, полиатлонисты, методическое обеспечение, этап начального обучения.

Введение.

Летний полиатлон - это многоборье, которое включает несколько спортивных дисциплин: бег, плавание, стрельбу и метание. Данный вид многоборья, с полным основанием можно отнести к комплексным видам спорта, требующих от полиатлонистов развития разносторонней физической подготовки, выносливости и технических навыков. Эффективное методическое обеспечение подготовки спортсменов на начальном этапе обучения является важным фактором для их успешного развития и прогресса.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки эффективной системы подготовки спортсменов на начальном этапе занятий летним полиатлоном. Полиатлон, как вид спорта, развивает разносторонние физические качества и способствует гармоничному развитию спортсмена. Однако, на практике существует дефицит методик, ориентированных на новичков, что делает данный вопрос особенно важным для тренеров и спортивных педагогов. Особую

значимость приобретает методическое сопровождение, позволяющее не только формировать основные физические качества, но и прививать спортсменам интерес к продолжению занятий, мотивацию и дисциплину.

Цель исследования: экспериментально проанализировать содержание методического обеспечения подготовки начинающих полиатлонистов, занимающихся летними видами Президентского многоборья.

Гипотеза исследования: Гипотеза исследования заключается в том, что правильно разработанное методическое обеспечение подготовки спортсменов на начальном этапе занятий летним полиатлоном способствует более быстрому и эффективному овладению базовыми навыками многоборья. Это позволит улучшить физическую подготовку новичков, снизить риск травматизма и повысить их мотивацию к регулярным занятиям.

Для анализа процесса подготовки спортсменов на начальном этапе обучения использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научной литературы - для изучения существующих методик и программ подготовки спортсменов в полиатлоне, а также общих принципов спортивной подготовки.

2. Педагогическое наблюдение - в ходе тренировочного процесса фиксировались изменения в уровне физической подготовки, освоении технических навыков и динамике показателей у спортсменов.

3. Тестирование с целью выявления показателей общей физической подготовленности занимающихся.

По результатам проведённых тестов были выявлены показатели общей физической подготовленности у полиатлонистов.

Методическое обеспечение подготовки спортсменов, занимающихся летним полиатлоном, должно основываться на следующих принципах:

1. Принцип поэтапности - обучение строится поэтапно, начиная с освоения базовых элементов каждой дисциплины (бег, плавание, стрельба и метание), и постепенно усложняется.

2. Комплексность подготовки - тренировки направлены на развитие всех физических качеств, необходимых для полиатлона: выносливости, силы, координации и скорости.

3. Индивидуальный подход - программа подготовки адаптируется под уровень физического развития, возраст и особенности каждого спортсмена.

4. Последовательность и системность - регулярные тренировки с акцентом на постепенное повышение нагрузки обеспечивают устойчивый прогресс и предотвращают перегрузки и травмы.

5. Техническая и тактическая направленность тренировочного процесса – важнейшая задача спортсмена – под руководством тренера овладеть безупречно выполняемой техникой отдельно взятых соревновательных видов спорта. Общий результат выступления полиатлониста на соревнованиях зависит от слаженности действий всех частей тела в условно разделенном цикле движения. В многолетней подготовке спортсмена высокого класса основным направлением учебно-тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники в сочетании с повышением тактического мастерства.

В процессе многолетней подготовки полиатлонистов для развития волевых и физических качеств, повышения уровня функциональной подготовки применяется необычайно широкий круг различных упражнений. Каждое из применяемых упражнений оказывает на организм многообразное воздействие, но вместе с тем решение тех или иных задач подготовки зависит от целенаправленного применения определенных упражнений. Точный выбор упражнений при обучении и тренировки во многом определяет эффективность многолетней подготовки на всех ее этапах. Во всех случаях подбора упражнений следует из взаимодействия навыков при обучении и физических качеств при тренировке, используя их положительный перенос с одного упражнения на другое.

В многоборье при подборе упражнений необходимо учитывать больший или меньший перенос навыков и качеств с различных применяемых упражнений на способы стрельбы и передвижения на лыжах. Все физические упражнения, применяемые в подготовке полиатлонистов, принято делить на следующие основные группы:

1. Общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы:

- а) общеразвивающие подготовительные;
- б) упражнение из других видов спорта.

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные - отягощения, ядра). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнером и упругих предметов (амортизаторов резиновые, пружинные).

Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются юных полиатлонистов и высоко квалифицированных.

Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, легкой атлетики, гребли спортивных игр, плавания. Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых спортсмену, занимающемуся летним видом Президентского многоборья. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств, с применяемого вида на основной вид - полатлон. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, футбол).

2. Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы:

- а) специально подготовительные;
- б) специально подводящие.

Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств, применительно полиатлону. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения технических элементов, характерных для летнего полиатлона.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в

движении). Применение тренажеров значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировки спортсменов, занимающихся летним полиатлоном, в настоящее время достаточно широк. Осенью объем и интенсивность имитационных упражнений увеличиваются, и способствуют развитию специальных качеств.

Общеразвивающие упражнения особенно важно подбирать в соответствии с особенностями избранного вида Президентского многоборья. В процессе подготовки полиатлонистов, сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например, на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц.

Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой - то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
2. Гребля (байдарочная, народная).
3. Плавание на средние и длинные дистанции.
4. Езда на велосипеде (по шоссе).

Все упражнения на развития выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Упражнения для развития силы:

1. Упражнения с отягощением собственным весом: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; б) подтягивание на перекладине и кольцах; в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах; г) лазание по канату без помощи ног; д) приседание на одной и двух ногах; е) поднимание ног в положение лежа.

2. С внешними отягощениями (штанга, гантели, камни и другие подсобные предметы): а) броски, рывки толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны.

3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении.

4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

5. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации полиатлонистов и уровня развития силы отдельных групп мышц.

Упражнения для развития ловкости:

1. Спортивные игры.
2. Элементы акробатики.
3. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
4. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).
2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой.

Упражнения для развития равновесия:

1. Маховые и круговые движения (для рук, ног и туловища), а также приседание на уменьшенной опоре.
2. То же на повышенной опоре.
3. То же на неустойчивой опоре.
4. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.
5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

В большом объеме применяются также специальные упражнения на развитие этого качества и совершенствование функций вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад вправо, влево; кружение и поворот головы, быстрые движения головой в различных положениях; повороты на 180 и 360 на месте и в движении: наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180 в прыжке и другие упражнения вращательного характера. Кроме этого, применяются разного ряда тренажеры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжки и прыжковые упражнения - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений в различных направлениях. Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например, прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см.

Заключение.

Таким образом, разработка и внедрение методического обеспечения подготовки спортсменов на начальном этапе занятий летним полиатлоном является

важной задачей для тренеров и спортивных педагогов. Эффективная система подготовки должна учитывать возрастные и физические особенности спортсменов, а также специфику полиатлона как многоборья. Это позволит формировать у новичков устойчивую мотивацию к занятиям, развивать необходимые физические и технические навыки, а также подготовить их к участию в соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 4. - С. 21-26, 39-40.
2. Барыбина, Л. Н. Алгоритм системы индивидуализации в физическом воспитании студентов / Л. Н. Барыбина // Физическое воспитание студентов. -2012. - № 6. - С. 20-24.
3. Верхошанский, Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 8. - С. 21-28.
4. Врублевский, Е. П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е. П. Врублевский, Д. Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 1. - С. 46.
5. Власенко, С. Основные проблемы управления в спортивной тренировке / С. Власенко, Н. Носко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - Харьков, 2001. - С. 52-55.

УДК 796.325

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Қ.А. ҮСЕЙІН¹., А.Т. ТАНАКУЛОВ²., Ж.А. ТУРМАКОВ³.

¹магистрант, кафедра физическая культура и спорт Северо-Казахстанского Университета им. Манаша Козыбаева г. Петропавловск E-mail: usein_kurmet@mail.ru

²магистр, старший преподаватель кафедры физическая культура и спорт Северо-Казахстанского Университета им. Манаша Козыбаева, г. Петропавловск E-mail: Aisa.tanakulov@bk.ru

³магистр, старший преподаватель, заведующий кафедрой, Высший Северо-Казахстанский профессионально-педагогический колледж.

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности развития двигательных навыков у подростков, занимающихся волейболом. Кроме того, в статье дается краткий обзор истории становления и развития волейбола как вида спорта.

Волейбол вид спорта- играет особую роль в развитии человеческого организма, а именно таких физических качеств, как сила, скорость и выносливость.

Волейбол - это активная парная и групповая атлетическая игра. Во время игры игрок с хорошо развитыми двигательными способностями может сражаться за мяч, направлять его в нужном направлении, сохранять равновесие и использовать необходимые приемы. Поэтому хорошие физические данные - это одно из качеств, которое нужно каждому волейболисту. Следовательно, развитие двигательных способностей у юных игроков является одним из наиболее актуальных вопросов на тренировках.

В процессе научного исследования для повышения качества физической подготовки и двигательных навыков юных волейболистов был использован специальный тренировочный комплекс и определена его эффективность.

Ключевые слова: Двигательные способности, волейбол, тренировочный процесс,

Введение

Современный волейбол требует от игроков не только высокого уровня технической подготовки, но и отличной физической формы. Успешность выполнения технических и тактических действий во многом зависит от уровня развития двигательных способностей спортсмена. Двигательные способности - это совокупность физических качеств, которые обеспечивают выполнение движений, необходимых для конкретного вида спорта. Также это физические качества и возможности организма, которые позволяют нам выполнять различные движения и действия. Они определяют нашу физическую подготовку и способность к выполнению разнообразных физических задач. Двигательные способности включают в себя такие аспекты, как сила, выносливость, гибкость, быстрота и ловкость.

Двигательные способности - играют ключевую роль в волейболе, определяя успешность выполнения технических и тактических действий на площадке. Комплексное развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости позволяет спортсменам достичь высоких результатов, улучшить физическую форму и минимизировать риск травм. Оптимальная тренировка двигательных качеств является важной частью подготовки современных волейболистов и обеспечивает конкурентоспособность команды на высоком уровне.

Соревновательная деятельность в волейболе характеризуется резко меняющимися условиями. Рывковые-тормозные действия игроков в процессе перемещения по игровым площадкам, многократные прыжковые действия при выполнении нападающих и блокирующих ударов, предъявляют высокие требования к уровню развития быстроты и силовых способностей. Результативность тренировочного процесса, направленного на подготовку двигательных способностей волейболистов, зависит от выбора соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям игроков тренировочных средств, методов и методических приемов.

Для изучения особенностей развития двигательных способностей у юных волейболистов провели исследовательскую работу. В исследовательской работе участвовали 2 группы по 7 юных волейболистов. Первая группа контрольная, вторая экспериментальная. Тренировочный процесс проходил в соответствии с

графиком секции и по стандартным для них программам тренировок. Для тренировочной программы экспериментальной группы были внесены несколько упражнений для развития двигательных способностей:

1. Челночный бег – развивает быстроту и способность быстро менять направления.
2. Бег с ускорением – улучшает выносливость и имитировать игровой темп волейбола.
3. Прыжки на возвышенность – одно из самых эффективных упражнений на взрывную силу ног.
4. Прыжки через барьеры разной высоты – упражнение, развивающее координацию и силу ног.
5. Прыжки через скакалку – помогает развить координацию, выносливость, быстроту.

Для оценки двигательных способностей юных волейболистов используется следующие тесты и пробы:

1. Спринт на короткую дистанцию 30 метров (сек.) – с помощью этого теста будет оценена быстрота спортсмена.
2. прыжок в высоту по правилам пробы Абалакова (см.) – даст возможность измерить силу нижней части тела, в частности, ног.
3. Бег на длинную дистанцию 1500 метров (сек.) – используется для оценки выносливости спортсмена.
4. «test - T» (сек.) - тест на координацию и ловкость спортсменов.

В ходе исследовательской работы для проверки эффективности упражнения для двигательных способностей были выявлены результаты проб и тестов для оценки.

Итоги «спринта на 30 метров» (сек.) до и после проведения эксперимента у контрольной и экспериментальной группы на рис.1

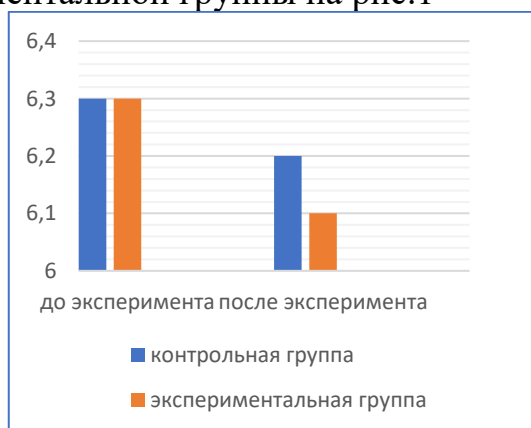


Рис. 1 Показатели теста «Спринт на 30 метров (сек)»

Тест показал, что у обеих групп улучшились показания, у контрольной группы на 0,1 секунд. У экспериментальной группы на 0,2 секунд. То есть экспериментальная группа проходит дистанцию на 0.1 секунд быстрее чем контрольная группа.

Для оценки силы нижних конечностей тела, в частности, ног используется проба Абалакова прыжки в высоту (см.). Рис 2

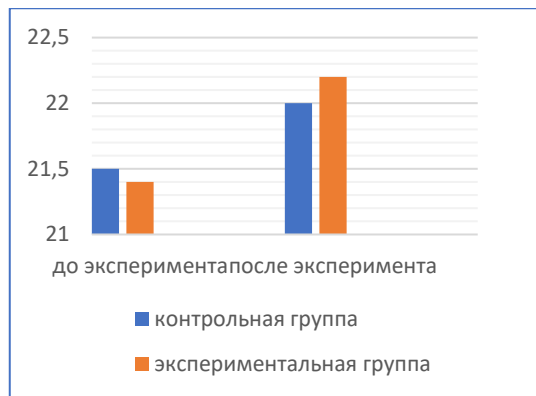


Рис. 2 Показатели «пробы Абалакова (см.)»

Результаты пробы (см.) показали, что, если участники контрольной группы улучшают свои показатели на 0,5 см., то участники экспериментальной группы на 0,8 см.

Оценка выносливости спортсменов проводится через бег на длинную дистанцию 1500 метров (мин., сек.) Рис. 3

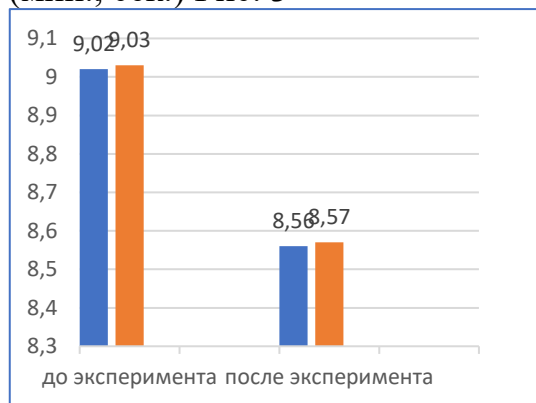


Рис. 3 Показатели теста «бег на 1500 метров (мин., сек.)»

Тест показал, что у обеих групп улучшились показания, у контрольной группы на 6 секунд. У экспериментальной группы на 6 секунд. То есть экспериментальная группа и контрольная группа проходит дистанцию за одинаковое время.

Для оценки координации и ловкости волейболистов участвовавшим в эксперименте использовали тест «Т» (сек.) Рис. 4

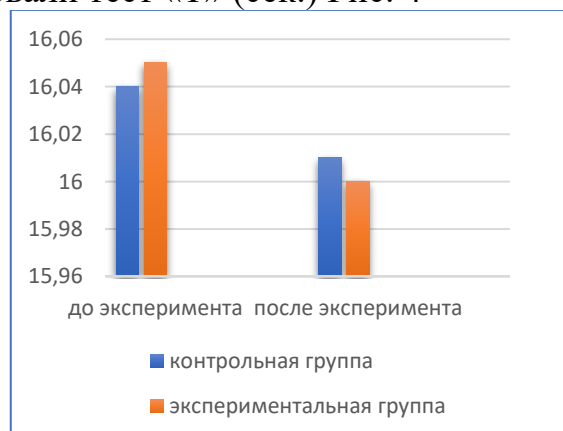


Рис. 4 Показатели теста «test-T (сек.)»

Тест «Т» показал то, что координация и ловкость после эксперимента улучшилась у обеих групп, но у экспериментальной группы результат быстрее на

0,1 секунду.

Заключение

В ходе проведения научно-исследовательской работы, для волейболистов двух групп были проведены тесты до и после эксперимента. В полученных результатах сравнивались средние показатели тестов из каждой группы. Данные показали и доказали, что эксперимент и упражнения, добавленные в тренировочный процесс, являются эффективными в развитии двигательных способностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Усейін Қ.А., Кудыкенов А.К., Исаева О.С. методы оценки двигательных способностей волейболистов //Актуальные тенденции и стратегии развития Современного педагогического образования, 2024, СКУ им. М.Козыбаева., г. Петропавловск. С. 867-870.

2. Ботяев С. В., Скворцова Е. П., Митяев А. О., Макенов М. С. Дифференциация технической подготовки высокорослых волейболистов 13-14 лет на основе результатов физической подготовленности // II МНПК «Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы» 2021, ОмГТУ, г. Омск. С. 215-223.

3. Кангужина К.М., Касенова А.И., Низаметден Н.С. Особенности развития двигательных способностей юных футболистов. // МНПК «Современное педагогическое образование: императивы, трансформации, векторы развития», Т. II, СКУ им. М.Козыбаева., 2020, г. Петропавловск С. 216-222.

СЕКЦИЯ 5

«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН В ВУЗЕ»

УДК 796

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В ВОЕННОМ ВУЗЕ И ЕГО НАПРАВЛЕННОСТЬ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ЛИЧНОСТНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ БУДУЩЕГО ОФИЦЕРА НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ

БЕНКЕ А.А.¹, САУТОВ З.Т.²

¹начальник кафедры общеобразовательных дисциплин Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, магистр юридических наук, полковник, г. Петропавловск. E-mail: benke78@mail.ru

²курсант 4 курса Академии Национальной гвардии Республики Казахстан.

Аннотация. В статье рассматриваются особенности образовательного процесса в военном ВУЗе, направленного на профессионально-личностное становление будущих офицеров Национальной гвардии. Раскрываются основные задачи, принципы и методы подготовки, которые способствуют формированию у курсантов необходимых профессиональных качеств, лидерских навыков и

морально-этических норм. Особое внимание уделяется интеграции теоретических знаний и практических навыков, а также воспитательной работе, направленной на формирование высокой дисциплины, ответственности и патриотизма у будущих офицеров.

Ключевые слова: образовательный процесс, личность, лидерские навыки, профессиональная подготовка, офицеры.

Система высшего военного образования имеет богатый опыт подготовки современных военных специалистов. С принятием идей Болонского соглашения в военных вузах республики Казахстан произошли активные преобразования, затрагивающие цели, содержание и организацию подготовки будущих офицеров. За идеальную модель были взяты модели европейских вузов, в том числе военных.

Осуществляющаяся реформа военного образования оказала значительное влияние на профессионально-личностное становление будущих офицеров за счет появившихся новых компонентов в этой системе. К ним можно отнести следующие: разработка новых форм сотрудничества военных вузов с вузами других стран, в том числе европейских в вопросах качества подготовки офицеров; повышение роли курсантов в освоении военной науки, где содержание образования предусматривает активное участие курсантов в самостоятельной работе и приобретении положительного учебного опыта в приобретении военных знаний; разработка и внедрение новых форм взаимодействия между военными преподавателями и курсантами, в которых повышается ответственность последних в усвоении военно-профессиональных компетенций; международное сотрудничество, предполагающее внедрение идей академической мобильности в систему военного образования.

Важным аспектом, оказывающим значительное влияние на процесс профессионально-личностного становления будущего офицера, явилось стандартизация военно-профессионального образования. ГОСО ВПО в республике Казахстан определил основные содержательные ориентиры военного образования. Содержание военно-профессионального образования в результате внедрения ГОСО ВПО получило направленность на обеспечение и создание условий для профессионально-личностного становления курсанта посредством формирования и развития общекультурных и профессиональных компетенций по образовательной программе военного вуза: научиться владеть системой знаний и способами

деятельности, которые позволят полноценное развитие и формирование личности курсантов, стать компетентными в своей профессии по соответствующей специализации, позволяющих каждому будущему специалисту успешно решать поставленные государством задачи.

В результате профессионально-личностного становления в ходе получения военно-профессионального образования каждый из обучающихся курсантов должен соответствовать требованиям ГОСО ВПО, а также квалификационным требованиям, предъявляемым к выпускникам военного вуза.

Современная образовательная система военного образования направлена на создание условий профессионально-личностного становления курсанта

посредством формирования и развития профессиональных и общекультурных компетенций. В этих условиях становятся актуальными задачи образовательной деятельности курсантов: научиться владеть системой знаний и способами деятельности, которые позволят стать компетентными в своей профессии и успешно осуществлять военно-профессиональную деятельность.

Важным изменением в образовательной системе военного вуза, направленном на создание условий профессионально-личностного становления курсантов явилось изменение самой парадигмы военного образования, где процесс обучения из дидактоцентрического, уделявшему основное внимание только формированию военно-профессиональных навыков, переориентировался в развивающий и воспитывающий, в котором по-новому отражается роль субъектов военного образования. Эти изменения стали ответом на новые вызовы военному образованию, новые требования социального заказа государства.

Раскрывая особенности образовательного процесса военного вуза, отражающиеся на профессионально-личностном становлении будущих офицеров, мы отмечали, что военный вуз выделяется из ряда других образовательных учреждений тем, что это особый вид учебного заведения, для которого характерно следующее: обучение проводится в условиях погружения в военный образ жизни (существование жёсткого контроля деятельности обучающихся; воинская атрибутика знаков и форма одежды обучающихся курсантов и военнослужащих, мгновенная боеготовность личного состава курсантов и военнослужащих, режим особой секретности и закрытость места расположения, караульная служба с оружием в руках обучающихся курсантов и военнослужащих и др.); особенный понятийно-терминологический аппарат, используемый в военно-профессиональном общении; особое внимание уделяется физическому развитию; обучение ориентировано приоритетно на технику профессии.

К особенностям условий, в которых осуществляется профессионально-личностное становление будущих офицеров, можно отнести наличие уставной дисциплины и армейский уклад жизни всех курсантов, деятельность в условиях специфически военного коллектива (преобладание мужского контингента среди курсантов, преподавателей, и других военнослужащих), разделение педагогического коллектива вуза на военнослужащих и гражданских преподавателей и как следствие психологическая напряжённость всех субъектов образования и др.

Анализируя направленность образовательного процесса на профессионально-личностное становление будущего офицера следует обратить внимание на исследования А.В. Белошицкого и Л.Н. Куликовой рассматривающих современные проблемы профессионально-личностного становления курсантов. Эти проблемы авторы исследований связывают с развитием субъект-субъектных отношений преподавателя и студента и приобретением, в рамках таких отношений, опыта самостоятельной работы обучающихся.

Особое значение для исследования имеют работы А.В. Белошицкого, который высказал мысль, ставшую некоторым ориентиром настоящего исследования: «...становление профессионализма будущих офицеров в образовательном процессе военного вуза должно основываться на достижении

«синхронного единства» диалектически взаимосвязанных процессов педагогической деятельности преподавателей и профессионально-личностного развития курсантов за счет обеспечения самоактуализации личностных потенциалов обучающихся и специально организованного педагогического влияния преподавателей адекватного выявленным индивидуальным особенностям личности курсантов».

Анализируя эту идею А.В. Белошицкого, мы приходили к выводу о необходимости уделять особое внимание в образовательном процессе военного вуза развитию субъект-субъектных отношений преподавателей и курсантов, а также развитие субъектности самих обучающихся в процессе освоения военных знаний. В этой связи, как отмечает автор, профессионально-личностное становление курсантов может активно осуществляться если:

- военные педагоги, как организаторы образовательного процесса, учитывают индивидуальные особенности курсантов и в соответствии с ними строят свою индивидуально-образовательную деятельность;
- организован процесс непрерывного возрастания образовательной активности курсантов, в рамках которого актуализируются их личностные потенциалы и активно формируются профессионально важные качества;
- создания ситуаций, способствующих глубокому осмыслению требований выбранной профессии.

В педагогическом исследовании Л.Н. Куликовой, изучающей проблемы профессионального становления курсантов в образовательном процессе военного вуза, значительное внимание уделяется раскрытию сущности механизмов, оказывающих влияние на профессионально-личностное развитие курсанта военного вуза. Ее идея, поддержанная другими исследователями (Н.В. Слесаренко) состояла в обосновании необходимости педагогического сопровождения и педагогической поддержке профессионально-личностного становления курсантов в военном вузе.

Такое направление педагогической деятельности, по мнению исследователей, вызывает активность самого курсанта в усвоении требований военной профессии, обеспечивает его личностный рост и обогащение внутренних личностных потенциалов. Вместе с тем, как отмечал Н.В. Слесаренко, профессионально-личностное становление может быть достаточно эффективным, если, педагогическая поддержка направлена на создание условий профессионального саморазвития, где приобретает позицию субъекта в построении профессиональных и личностных планов, в решении образовательных задач, в умении находить нужные способы достижения целей.

Исходя из представленного выше, мы считали, что одной из важных особенностей образовательного процесса военного вуза является наличие организационных, методических, специфически военных условий, которые определяют содержание, структуру и динамику военно-профессиональных, уставных и командных отношений между субъектами образовательного процесса. Рассматривая педагогические и организационно-педагогические условия образовательного процесса военного вуза, которые содействуют профессионально-личностному становлению будущих офицеров, мы обратили внимание на

структуру его построения. Составляющими такой структуры являются три базовые, взаимодополняющие компоненты:

- организованные учебные занятия;
- спортивно-массовые, общественные, воспитательные мероприятия;
- профессиональная, психологическая, социальная составляющая военного образования, самоподготовка.

В работах К.Ф. Толенгутова, мы находим, что современный образовательный процесс в военном вузе должен наполняться новыми отношениями между его участниками, в которых особую роль играет педагогически грамотно построенная система отношений военных преподавателей и курсантов. В педагогической науке эти отношения часто связывают с педагогическим сопровождением и педагогической поддержкой профессионально-личностного становления.

Именно в этих отношениях, как отмечают авторы, актуализируются внутренние потенциалы личности курсантов в усвоении основ военной науки, в приобретении необходимых личностных качеств, обеспечивающих приобретение профессиональной составляющей. Отсюда следует, что образовательный процесс в военном вузе, должен строиться на основе разработанной системы педагогического взаимодействия, включающего сопровождение, помощь и поддержку профессионально-личностного становления курсантов, поскольку здесь активно актуализируется профессиональная и личностная составляющие в приобретении курсантом требуемых профессиональных и личностных качеств.

В содержании такого педагогического взаимодействия выделяют, как правило, оказание помощи курсантам в усвоении военно-профессиональных знаний, в создании благоприятного социально-психологического климата в воинских подразделениях, в формировании и развитии атмосферы взаимного уважения, понимания, доверия между субъектами образования. Вместе с тем, это глубокая педагогическая работа направленная на создание ситуаций успеха курсантов в деле военного образования, ситуаций помощи и поддержки, ситуаций делового взаимодействия, обеспечивающих исследуемое становление. Их результатом, в конечном итоге, должно стать готовность будущего офицера к осуществлению различных учебных и военно-профессиональных задач.

Анализ педагогических работ известного исследователя С.П. Желтобрюха показывает, что особое значение в организации образовательного процесса военного вуза имеет его направленность на формирование готовности будущего офицера к выполнению задач, поставленных командованием. В этой связи он отмечает: «...Составной частью образовательного процесса военного вуза, является формирование готовности к профессиональной деятельности будущего офицера (курсанта), в основе которой является его профессионально-личностное становление. Оно, отражая основные характеристики образовательного процесса вуза, заключается:

- в адаптации к профессиональным задачам, целям деятельности, выполняемым операциям, профессиональной информации и т.д. (собственно профессиональная адаптация);
- в адаптации личности к социальным компонентам профессиональной среды (социально-психологическая адаптация)».

Таким образом, профессионально-личностное становление, как отмечает С.П. Желтобрюх, тесно связано с формированием готовности в военно-профессиональной деятельности, с профессиональным накоплением знаний и развитием профессионально-важных качеств личности.

В работах ряда исследователей (Х.С. Муханбеткалиев, А.Б. Тасбулатов, Б.И. Утепов и др.) отмечается, что важнейшей задачей, образовательного процесса военного вуза, является формирование готовности курсанта к выполнению различных задач, поставленных командованием, к эффективной профессиональной деятельности в процессе выполнения этих задач, к построению необходимых социальных отношений с командирами и военнослужащими, с которыми осуществляется взаимодействие.

Вместе с тем, как отмечают исследователи, процесс профессионально-личностного становления неразрывно связан с военно-профессиональной социализацией личности курсанта, как основой его профессионально-личностного становления. На это направлены цели образовательного процесса военного вуза, на это разрабатывается и внедряется система военного воспитания будущего офицера.

Как известно, большинство видов учебных форм военного ВУЗа перекликаются с аналогичными гражданскими ВУЗами: лекции, семинары, лабораторные и практические занятия и пр. однако часть образовательных форм, используемых в военном ВУЗе, отличаются от гражданских. К ним можно отнести: тактические занятия, военная практика, несение службы, командно-штабные учения, войсковые стажировки, военные игры и др.

В отличие от гражданских вузов, в военных – многие учебные занятия осуществляются в специализированных классах, лабораториях военного назначения, где отрабатываются приемы ведения боя, на полигонах и местности с использованием различных навигационных средств и пр.

Кроме этого, образовательный процесс военного вуза осуществляется в ходе проведения тактических и специальных учебных занятий, в ходе которых будущие офицеры, с одной стороны, приобретают военно-профессиональные навыки, а с другой – содержание таких занятий способствует эффективной профессиональной социализации курсантов.

Организуемые специфические для военного вуза учебные занятия, о которых говорилось выше, в значительной мере способствуют формированию требуемых военно-профессиональных компетенций, приобретению умений практическому владению вооружений и техникой.

Важнейшим компонентом образовательного процесса военного вуза, является его направленность на развитие физических данных курсантов, физической выносливости, готовности выполнять задания, требующие физической силы и сноровки. В этой связи, следует отметить, что цели образовательного процесса военного вуза, направлены на развитие необходимых психологических качеств будущих офицеров, психологической устойчивости, умению управлять своими эмоциями, принятию эффективных решений в сложных ситуациях взаимодействия с личным составом.

В тоже время, анализируя особенности образовательного процесса в военном вузе, мы отмечали, что его направленность на профессионально-личностное

становление будущего офицера, может быть значительно усилена, если разрабатываемое содержание процесса учитывает последние достижения военной педагогики и психологии. Опора на эти достижения может значительно повлиять на овладение выпускником необходимым уровнем профессиональной компетентности и профессионализма. Его проявлением являются глубокие знания, умения и навыки, обеспечивающие успешную деятельность будущего офицера.

Вместе с тем, учет и внедрение в практику образовательного процесса военного вуза достижений педагогической науки может усилить воспитательную составляющую курсантов. Анализируя воспитательную работу с курсантами военного вуза, необходимо отметить, что эта работа является одной из самых значительных, которую необходимо учитывать, выстраивая образовательный процесс.

В практике военного образования в вузах имеет место создания специальных подразделений, которые организуют и контролируют воспитательную работу. В соответствии с динамикой вызовов воинским подразделениям РК, система воспитательной работы постоянно модернизируется. Так, например, в настоящее время, особое внимание уделяется решению задач формирования нравственных, гражданских и духовных качеств личности. Однако в центре воспитательной работы находится деятельность военных педагогов и психологов по формированию профессионально-важных качеств личности как качеств, обеспечивающих успешность будущей профессиональной деятельности офицера.

Образовательный процесс военного вуза строится таким образом, чтобы вопросы воспитания являлись под постоянным вниманием и контролем командования, военных педагогов, командиров учебных подразделений. В настоящее время, важной задачей воспитательной работы является формирование патриотических качеств курсантов. Решение данной задачи, связано с разработкой содержания таких направлений воспитания как: нравственно-патриотическое воспитание, правовое и гражданское воспитание, нравственное и этической воспитание, профессиональное и физическое воспитание.

Перечисление этих задач будет неполным, если не упомянуть такие как:

- формирование общекультурного мировоззрения курсантов;
- формирование отношения к воинскому долгу и Присяге;
- формирование требуемого отношения к выполнению норм Кодекса чести рядового и начальствующего состава;
- мобилизация курсантов на эффективное решение служебных задач;
- воспитание воинской дисциплины и укрепление законности;
- воспитание уважения ко всем народам, проживающим на территории Республики Казахстан;
- воспитание и развитие волевых качеств, обеспечивающих высокое качество выполнения служебного долга;
- воспитание здорового образа жизни;
- формирование благоприятного климата в воинских коллективах и др.

Содержание образовательного процесса военного вуза учитывает роль эмоционально-привлекательных и социально значимых форм воспитательной работы курсантами. Особую роль в воспитании играют традиции. По сути,

традиции в воспитательной работе с курсантами, являются некоторым духовным кодексом, выполняющим роль транслятора из поколения в поколение ценностей их объединяющих. В содержании традиций можно наблюдать как осуществляется передача обычаев, норм, требований к каждому новому поколению курсантов. При этом, каждому поколению курсантов присуще стремление завести свои традиции, тем самым развивая эти формы воспитательной работы и передачи идеалов, правил поведения и отношений, норм поведения и пр., в которых закрепляется богатый культурный опыт военнослужащих.

Исследуя особенности традиций с точки зрения их воздействия на профессиональный и нравственный опыт военнослужащих, В.Б. Капустин отмечал, что в них заложена вся летопись формирования и развития ценностей многонационального народа Казахстана. Это опыт боевой дружбы и сотрудничества людей различной национальности, это соединение духовных культур, это опыт боевых побед в Великой Отечественной войне.

В настоящее время в военных вузах образовательный процесс строится таким образом, чтобы учитывать разнообразные воинские традиции, обычаи и ритуалы. Многие из этих форм стали частью государственных традиций и праздников. В этой связи Н.Ф. Ильин отмечает, что в ходе соблюдения традиций осуществляется процесс передачи из поколения в поколение сложившихся исторически и культурно особых форм и содержания общественных отношений в войсках Республики Казахстан в виде определенного порядка норм и правил поведения курсантов, общественно значимых ценностей и обычаев.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Желтобрюх С.П. Развитие педагогического профессионализма преподавателя военного учебного заведения // Ярославский педагогический вестник. 2000 №1(23), Ярославль, С. 70 -78.

2. Белошицкий А.В. Субъектность в личностно-профессиональном развитии курсантов военного вуза / А.В. Белошицкий // Профессиональное образование. Приложение «Новые педагогические исследования». – 2006. – №1. – С. 53-57.

3. Ильин Н.Ф. Влияние личности преподавателя военного училища на курсантов в педагогическом общении: Дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1991.-220 с.

УДК 796

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ БУДУЩЕГО ОФИЦЕРА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЕННОМ ВУЗЕ

КАЛИЕВ Б.А.¹, ЕСИМХАНОВ А.Е.²

¹заместитель начальника кафедры общеобразовательных дисциплин Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, магистр гуманитарных наук, майор, г. Петропавловск. E-mail: kaliev-b@mail.ru

²курсант 4 курса Академии Национальной гвардии Республики Казахстан.

Аннотация. Физическая подготовка считается важным средством воспитания характера будущего офицера.

Ключевые слова: физическое воспитание, личность, офицер.

Процесс построения занятий физической культурой с будущими офицерами военного вуза, использования тех или иных средств и также, методов физической культуры строится на основе примерных учебных программ дисциплины «Физическая культура» для высшего учебного заведения. Кафедры физического воспитания имеют определенные возможности для включения в рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» тех средств физической культуры, какие соответствуют особенностям региона и также, материальной базе учебных заведений.

В то же время, работа кафедр физической подготовки в этом направлении связана с влиянием определенных факторов, влияющих на педагогический процесс. Сюда относятся - низкое физическое состояние поступающих в военные вузы абитуриентов, а также неадекватность содержания современных учебных программ.

Начальный этап обучения на первом курсе считается определяющим в деле эффективной адаптации будущих офицеров к процессу профессиональной физической подготовке, становления и также, реализации их физических способностей, развития у них основ профессионально-прикладной двигательной деятельности каждого человека. О.А. Козлова указывает, что в военных вузах на начальном этапе профессионально-прикладная физическая подготовка должна: с одной стороны способствовать выработке базовых физических способностей (скоростные, силовые, координационные, гибкость и также, выносливость) и при этом, развивать важнейшие двигательные навыки; с другой стороны - заложить основы техники рукопашного боя и также, преодоления препятствий, а с третьей стороны - обеспечить адаптацию будущих офицеров как социальную и также, профессиональную к обучению в специализированном военном вузе.

Считается, что физическая подготовка считается важным средством воспитания воли каждого человека и также, характера будущего офицера.

По курсу физического воспитания в процессе службы предусматривается решения следующих задач:

воспитать у будущих офицеров высокие моральные, волевые и также, физические качества личности, готовности к ратному труду;

сохранить и также, укрепить здоровье будущих офицеров, содействовать правильному формированию и также, всестороннему развитию организма, поддержать высокую работоспособность;

обеспечить всестороннюю физическую подготовку будущих офицеров;

проводить профессионально - прикладную физическую подготовку будущих офицеров с учётом особенностей их личностной деятельности каждого человека;

снабдить необходимыми знаниями по основе теории, методике и также, организации физического воспитания и также, спортивной тренировки;

воспитать у будущих офицеров убежденность в необходимости систематично заниматься физической культурой и также, спортом.

Курсанты военного вуза на занятиях по физической подготовке учатся исполнять упражнения на разных снарядах, тренируются в беге, прыжках, в преодолении разнообразных препятствий, что, безусловно, вырабатывает волевые качества личности.

У физической подготовки имеется своя методика, которая учитывает особенности разных видов боевой подготовки. На занятиях высокую роль исполняет рассказ и также, показ того, что и как нужно сделать. Но центральное внимание уделяется тому, чтобы будущий офицер сам по команде производил различные движения и также, действия. В результате в общей сложности у будущих офицеров образуются необходимые двигательные образы, какие в дальнейшем уже прямо воздействуют, на выполнения определенной команды.

На будущих офицеров физическая подготовка оказывает моральное воздействие. Обычно в результате хорошо проведенных занятий будущие офицеры испытывают удовлетворение, бодрость, и также, у них повышается настроение.

Очень важно, что будущие офицеры в процессе физической подготовки познают в каждый данный момент свою физическую выносливость и также, ловкость, о физическую силу. Также узнают о том, какую физическую нагрузку они смогут выдержать, обучаются оценивать себя в настоящем и также, видеть перспективу дальнейшего своего развития. Здесь еще значительную роль выполняет то, что на занятии по физической подготовке все курсанты военного вуза имеют возможности сравнивать себя со своими однокурсниками, мериться с ними своей силой, выносливостью, четкостью действий и т.д.

Процесс физической подготовки тесно связан с процессом освоения боевой техники и также, оружием. Как известно, что для правильного применения оружия и сложной современной техники необходимо обладать физической силой, выносливостью, ловкостью.

В военном вузе на офицера возложены общее руководство физическим воспитанием и также, спортивно-массовой работой среди будущих офицеров, а также организацию наблюдения за состоянием здоровья курсантов, а командирами подразделений исполняется конкретное их проведение. Физическое воспитание курсантов реализуется в различных формах, какие взаимосвязаны, дополняются друг другом и также, представляют собой единый процесс физического воспитания будущих офицеров.

В учебных планах планируются учебные занятия по всем специальностям, и также, обеспечивается их проведение командирами подразделений.

Лучшему усвоению учебного материала способствуют самостоятельные занятия, которые позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями. Они также ускоряют процесс физического совершенствования, считаются одним из путей внедрения физической культуры и также, спорта в повседневную деятельность будущих офицеров.

Правильно организованные самостоятельные занятия в совокупности с учебными занятиями обеспечат оптимальную непрерывность и также, результативность физического воспитания. Данные самостоятельные занятия

обычно проводятся в рамках самообразования в свободное время по заданиям офицеров или в секциях.

Понятие «самообразование» имеет своим истоком и также методологической предпосылкой философское, психологическое и конечно педагогическое учение о самостоятельной деятельности человека. В этом качестве данная проблема существует и также дискутируется на протяжении многих веков, начиная с глубокой древности (Сократ, Платон, Аристотель, Ф. Рабле, М. Монтень, Т. Мор, Я.А. Коменский, Ж.-Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци, А. Дистервег, Г.С. Сковорода, Н.И. Новиков, П.Г. Редкин, К.Д. Ушинский и также др.).

В философском плане пространство самообразования можно рассматривать как пространство самопознания. Проявление самобытных личностных черт, индивидуальных задатков и также способностей предполагает знание своих собственных особенностей характера, воли, мышления и также поведения. Самообразование обращает сознание внутрь самого себя, позволяет не со стороны, а лично засвидетельствовать свой опыт. Будущий офицер открывает себя для самореализации.

Самообразование создает пространство духовно-творческого и также деятельностного освоения знаний и также по физической культуре. Самоопределение творческих свойств и также качеств человека происходит «в ситуации минимального интервала отчужденности». Исключается незаинтересованная или высокомерная позиция стороннего наблюдателя (преподавателя), разворачивается практическая духовная работа, открываются ее творческие перспективы, идет поиск.

Важным критерием педагогической целесообразности развития системы самовоспитания выступает познавательный оптимизм курсантов. Жизнь требует умеющих самостоятельно мыслить людей, умеющих принимать волевые решения, которые способны ставить и конечно понимать задачу, могут идти успешно к ее разрешению без постоянного контроля извне на каждом шагу. Самостоятельность и также инициативности характеризуют волевою активность человека с ее содержательной стороны. Самостоятельность может быть рассмотрена как познавательно-волевой компонент активности человека в деятельности будущих офицеров, интегрирующей в себе процессы целеполагания, оценку вероятности достижения цели, подбор средств по реализации цели действия, оценку достигнутого результата без вмешательства в этот процесс других лиц. Понимая с этих позиций самостоятельную работу, необходимо выделить по отношению к ней два аспекта: самостоятельную деятельность человека в планирующей фазе и также самостоятельную деятельность человека в исполнительской фазе.

В режиме всего дня физические упражнения направлены на укрепление здоровья, увеличение умственной и также, физической работоспособности, оздоровления условий учебного труда, быта и также, отдыха будущих офицеров, повышения бюджета времени на физическое воспитание.

Курсанты военного вуза на занятиях по физической подготовке практически выполняют действия, которые требуют быстроты, напряжения мышц и также, подвижности, благодаря чему у них формируется физическая сила и также, ловкость, выносливость, способности переносить длительную физическую

нагрузку. Одновременно у будущего офицера воспитываются решительность, смелость, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей. В процессе физической подготовки у воинов вырабатываются отдельные произвольные (преднамеренные) движения, создается схожее качеств личности, как способности управлять своими сложными действиями.

В процессе физической подготовки будущих офицеров к предметам личностной деятельности каждого человека относят такие спортивные снаряды, как параллельные брусья, «перекладина», «конь» и т.д. Данные спортивные снаряды характеризуются тем, что все они подчинены единой цели - помочь сформировать физические качества курсантов, которые связаны с освоением своими действиями.

Следует отметить, что личные качества курсантов, которые вырабатываются с помощью спортивных колец, «коня», перекладин и также, других спортивных снарядов, по сравнению с требованиями, какие предъявляются будущему офицеру, например в условиях современного боя, крайне ограничены. Гимнастические снаряды являются стандартными и поэтому, требуют по отношению к себе стандартных действий в весьма сходных или тождественных условиях. Это, конечно, ограничит арсенал действий будущего офицера, который приспособливается к тому или иному снаряду.

Поэтому вместе с физической подготовкой будущих офицеров в военном вузе в соответствии с требованиями учебной программы нужно привить им интерес и также, любовь к всевозможным видам спорта, какие имеют военно-прикладное значение. Преимущество подобных видов спорта заключается в том, что действия личности не связаны с неподвижными предметами и также, снарядами и также, в силу личного разнообразия, кроме физической силы, проворства, стойкости, смысленности, находчивости, потребуют планирования действий, осмысления замыслов своих партнеров и также, противника. Также они формируют настойчивость, решительность, умения преодолевать внутреннюю растерянность, усталость, а иногда боль и также, даже телесные повреждения.

Программа дисциплины – это программа освоения учебного материала, которая соответствует современным требованиям ФГОС высшего профессионального образования и также, учитывающая особенности подготовки студентов (обучающихся) по выбранной специальности или профессии. Рабочую программу дисциплины считают обязательной составной частью основной профессиональной образовательной программы. Она разрабатывается на основе примерной программы учебной дисциплины, если отсутствует примерная программа на основе ФГОС по данной профессии. Направлена программа каждой дисциплины на исполнение единых целевых установок подготовки конкретных специалистов и также, считается базовым учебно-методическим документом. Разрабатывается рабочая программа для каждой дисциплины учебного плана всех реализуемых в учебном заведении основных профессиональных образовательных программ. По структуре рабочие программы учебных дисциплин должны быть едиными.

Целью учебной рабочей программы считается планирование, организация и также, управление учебным процессом по каждой учебной дисциплине. Задачами

учебной рабочей программы считается определение совокупности знаний, умений, и также, навыков, которыми студент должен овладеть в результате изучения данной дисциплины. Также раскрытие структуры и определенного содержания учебного материала. Распределение объема часов учебной дисциплины по темам и также, видам занятий. Установление форм и также, методов контроля уровня овладения учебным материалом по дисциплине.

В программе должны отвечать требования к минимуму содержания дисциплины, а также к требованиям к квалификационной характеристике выпускника вуза, которые установлены по соответствующей профессии (специальности) профессиональным образованием. Программа должна установить цели изучения и также, место курса в системе изучаемых дисциплин, по каждой конкретной профессии (специальности). Также в программе раскрываются последовательность освоения разделов дисциплины, содержание соответствующих дидактических единиц – логически самостоятельных частей учебного материала, по своему объему и также, структуре соответствующих этим компонентам содержания как понятие, теория, закон, явление, факт, объект. В программе определяется структура, а также, содержание учебной нагрузки студента в ходе изучения данной дисциплины. Программа должна соответствовать требованиям научности в конкретной области знания и отображать инновационные подходы преподавания дисциплины.

Программа имеет определенную структуру. В программу учебной дисциплины включаются обязательные элементы, такие как Титульный лист, Содержание программы, Паспорт программы, Структура и также, содержание учебной дисциплины, Условия реализации учебной дисциплины, Контроль и также, оценка результатов освоения учебной дисциплины. По данным из таблицы 5 можно определить, что действительно большая

Преподаватель разрабатывает рабочую программу дисциплины и считается ее автором. Основная часть программы базируется на ее содержании. Изложение программы строится по темам с выделением определенных разделов. Рекомендуется начинать содержание программы с введения, так как там дается характеристика всей дисциплины.

По каждой учебной теме или разделу пишется: номер и также, наименования тем в соответствии с тематическим планом; приводятся обобщенные требования к знаниям и также, умениям студентов по конкретной теме; прописывается содержание учебного материала; лабораторные исследования и/или практические занятия (порядковый номер и также, наименование); виды самостоятельных исследований студента. Пишется тематика разнообразных лабораторных и также, практических (семинарских) заданий, задания по всевозможным формам текущего контроля (предусмотренных рабочим учебным планом), рефераты, внеаудиторные самостоятельные работы, контрольные работы и также, др. (предусмотренных рабочим учебным планом), приблизительная тематика курсовых работ (проектов).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биочинский И.В. Педагогика подготовки офицеров в военном училище. Самара, 2004. - 381 с.

2. Братусь Б.С. Аномалии личности. - М., 2008. - 304 с.
3. Бондаренко Н.Ф. Комплексный подход к воспитанию дисциплинированности у будущих офицеров военных училищ. М, 1987. - 181 с.

УДК № 796.011

ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ

БЕЛОУСОВА Н.А.¹, ИЩАНОВ Е.С.²

¹магистр, преподаватель кафедры Общеобразовательных дисциплин Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, майор, г. Петропавловск, E-mail: ladynatali@inbox.ru

²курсант, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, 3 курс, рядовой г. Петропавловск.

Аннотация. В статье рассматриваются философские аспекты спортивной культуры, начиная с этических и культурных ценностей и заканчивая её влиянием на личностное развитие и общественные институты.

Ключевые слова: спортивная культура, этика спорта, социальный феномен, философия спорта.

Введение

Спортивная культура - это важный социальный феномен, который охватывает не только физическую активность, но и целый комплекс философских, этических и культурных аспектов. Она отражает идеалы и ценности общества, выступая одной из форм самовыражения как отдельной личности, так и коллективного сознания. Философия спорта изучает не только практическое значение физической активности, но и её моральные, экзистенциальные и социальные измерения. В данной статье рассматриваются философские аспекты спортивной культуры, начиная с этических и культурных ценностей и заканчивая её влиянием на личностное развитие и общественные институты.

Основная часть

Спортивная культура охватывает широкий спектр видов деятельности, начиная от любительских занятий и заканчивая профессиональными соревнованиями. С точки зрения философии, спорт представляет собой одну из форм культурной деятельности человека, где физическая активность сочетается с символическим и нормативным аспектом. Спорт строится на системе правил, социальных норм, иерархий и ценностей, которые в той или иной степени отражают культуру общества, к которому он принадлежит.

По мнению французского философа Мишеля Фуко, спорт можно рассматривать как «дисциплинарную практику», где тело подчиняется определённым нормам, вырабатываются механизмы контроля и самоконтроля, а также формируются социальные и политические функции дисциплины. Спорт становится одним из инструментов, через которые общество утверждает свою

власть над индивидом, задавая нормативные границы поведения.

Спортивная культура, таким образом, служит не только средством физического развития, но и способом социокультурной интеграции, приобщения человека к определённым ценностям и нормам. В этой связи спорт тесно связан с вопросами идентичности и общественных ритуалов, отражающих не только этнические и культурные традиции, но и политические идеалы.

Одним из центральных вопросов философии спорта является вопрос этики. Этическая составляющая спортивной деятельности выражается в понятии честной игры (*fair play*), которая требует от участников соблюдения правил, уважения к сопернику и принятия моральных решений. История философии спорта связана с обсуждением того, как спортивные соревнования могут способствовать развитию моральных качеств личности, таких как уважение, справедливость и честность.

Аристотель в своих работах отмечал, что добродетель развивается через практику, в том числе и в рамках физических упражнений. В этом смысле спорт может быть интерпретирован как способ воспитания добродетелей, где индивидуум учится управлять своими желаниями, подчиняя их правилам.

Современные философы, такие как Альберт Карр, рассматривали спорт как арену для практики справедливости и взаимного уважения. Карр отмечал, что спортивные соревнования должны быть свободны от любого рода манипуляций, таких как применение допинга или подтасовка результатов, поскольку такие действия противоречат духу честной игры и подрывают моральные основы спортивной культуры.

Формирование спортивной культуры неразрывно связано с вопросами идентичности, как личной, так и коллективной. Национальные спортивные достижения часто становятся объектом гордости для граждан той или иной страны, а международные соревнования, такие как Олимпийские игры, приобретают политический и культурный смысл.

Французский социолог Пьер Бурдьё утверждал, что спорт является важным элементом культурного воспроизводства, где различия в доступе к ресурсам, знаниям и социальным практикам создают различия в спортивных достижениях и в восприятии спорта как культурной практики. Национальные особенности спортивной культуры варьируются в зависимости от исторического и социального контекста, и часто используются для усиления политической власти и влияния.

В то же время, спорт может играть роль «инклюзивного механизма», способствующего интеграции различных социальных групп в рамках единой культурной традиции. Спортивные клубы, команды и соревнования служат площадками для социальной интеграции, обмена культурным опытом и формирования чувства солидарности между людьми, вне зависимости от их социального или этнического происхождения.

Экзистенциальная философия предлагает рассматривать спорт как способ самопознания и утверждения собственной свободы. Философы, такие как Жан-Поль Сартр и Мартин Хайдеггер, подчёркивали, что через физическую активность человек открывает границы собственного существования, встречаясь с испытаниями и преодолением трудностей.

Согласно Сартру, спорт является одной из форм проявления свободы

личности. Через борьбу с физическими ограничениями спортсмен познаёт не только свои возможности, но и внутренние барьеры, такие как страх или сомнение. Это отражает сартровскую концепцию «проекта», где человек сам конструирует свою сущность через действия и выборы.

Хайдеггер, в свою очередь, рассматривал спорт как один из способов «бытия-в-мире», в котором человек, через физическую активность, переживает моменты экзистенциального выбора и осознаёт своё конечное существование. В экстремальных видах спорта, таких как альпинизм или марафон, человек сталкивается с пределами своей физической и моральной выносливости, что становится метафорой для борьбы с жизненными трудностями.

Постмодернистские философы акцентируют внимание на феномене массового спорта и его коммерциализации. Постмодернизм рассматривает спорт как часть индустрии развлечений, где границы между подлинностью и симуляцией размываются. Спортивные события становятся не только площадкой для физической активности, но и медийным зрелищем, где создаются и продаются образы, влияющие на массовое сознание.

Жан Бодрийяр отмечал, что спорт в постмодернистском мире превратился в симуляцию, где реальность заменяется образом, а победа или поражение часто имеют второстепенное значение по сравнению с созданием зрелищного эффекта. Современный спорт включает в себя элементы коммерции, рекламы и политики, что изменяет его изначальную цель - достижение физического совершенства и развитие личности.

Заключение

Философские аспекты формирования спортивной культуры охватывают широкий спектр вопросов, связанных с этикой, идентичностью, экзистенциальными переживаниями и социальными процессами. Спорт, как важный элемент человеческой деятельности, служит не только средством физического развития, но и формой культурного самовыражения, социальной интеграции и самопознания. Философский анализ спортивной культуры помогает понять её многогранность и значимость для развития личности и общества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Фуко М. Надзирать и наказывать. Рождение тюрьмы. М.: Ad Marginem, 1999. – 448 с.
2. Гумбрехт Х. Производство присутствия: Что значение не может передать. М.: Новое литературное обозрение, 2010. – 248 с.
3. Аристотель. Никомахова этика // Сочинения в 4-х томах. Т. 4. М.: Мысль, 1984. – 576 с.
4. Carr A. The Ethics of Sport. Oxford: Blackwell, 2010. – 233 p.
5. Bourdieu P. The Field of Cultural Production. Cambridge: Polity Press, 1993. – 349 p.
6. Гуревич П. Спорт в культуре и культуре спорта // Вопросы философии. 2015. №3. С. 100-112.
7. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. М.: РОССПЭН, 2002. – 456 с.

8. Heidegger M. Being and Time. New York: Harper & Row, 1962. – 589 p.
9. Baudrillard J. Simulacra and Simulation. Ann Arbor: University of Michigan Press, 1994. – 164 p.

УДК 796.07

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

МАЛИБАЕВ М.М.¹, МАУЛТОВ А.Я.²

¹магистр, преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, лейтенант, г. Петропавловск. E-mail: malibaev_marat@mail.ru

²курсант 242 «в» учебной группы, Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск.

Аннотация: Статья посвящена развитию физической культуры в системе преподавания общеобразовательных дисциплин в высших учебных заведениях. Рассматриваются актуальные аспекты интеграции физической культуры в образовательный процесс, ее влияние на здоровье и личностное развитие студентов. Особое внимание уделяется созданию специализированных курсов, междисциплинарному подходу и организации спортивных мероприятий. Обсуждаются примеры успешной практики из различных вузов, а также выявляются проблемы и перспективы развития физической культуры в высшем образовании. Выводы подчеркивают важность физической активности как инструмента формирования здорового образа жизни и гармоничного развития личности студента. Статья может быть полезна преподавателям, администраторам вузов и исследователям в области образования и физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, аспекты интеграции, турниры.

Физическая культура является важной составной частью образовательного процесса в высших учебных заведениях (вузах). В условиях современного общества, где вопросы здоровья и активного образа жизни становятся все более актуальными, интеграция физической культуры в систему общеобразовательных дисциплин представляет собой необходимый шаг. В данной статье рассматриваются актуальные аспекты развития физической культуры в вузе, её влияние на студентов, а также возможности и перспективы интеграции в учебный процесс.

Значение физической культуры в образовательном процессе

Физическая культура включает в себя не только занятия спортом, но и формирование у студентов навыков здорового образа жизни. Исследования показывают, что регулярные занятия физической культурой положительно сказываются на физическом, психическом и социальном здоровье студентов. Она способствует:

1. Улучшению физического состояния: Физическая активность помогает предотвратить заболевания, улучшает сердечно-сосудистую систему и общее самочувствие.

2. Развитию жизненных навыков: Участие в спортивных мероприятиях формирует такие качества, как настойчивость, ответственность и командный дух.

3. Снижению уровня стресса: Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что помогает улучшить психоэмоциональное состояние студентов.

Интеграция физической культуры в учебный процесс

Создание специализированных курсов

Одним из ключевых направлений интеграции физической культуры в образовательный процесс является разработка специализированных курсов и программ. Важно создать учебные планы, которые будут сочетать теоретические и практические занятия по физической культуре, охватывая такие дисциплины, как анатомия, физиология и основы здоровья.

Междисциплинарный подход

Физическую культуру можно интегрировать в другие общеобразовательные дисциплины, такие как биология, психология и социология. Например, в курсе биологии можно рассмотреть влияние физических нагрузок на организм человека, а в психологии - влияние физической активности на эмоциональное состояние. Это позволит студентам увидеть связь между физическим состоянием и успехами в учебе.

Спортивные мероприятия и конкурсы

Организация спортивных мероприятий и конкурсов в вузах помогает создать атмосферу вовлеченности и командного духа. Турниры, фестивали и дни здоровья способствуют активному участию студентов в спортивной жизни университета, а также формируют здоровую конкуренцию и командные отношения.

Подготовка квалифицированных преподавателей

Качественное преподавание физической культуры невозможно без подготовки высококвалифицированных специалистов. Преподаватели должны не только обучать, но и мотивировать студентов к занятиям физической активностью. Для этого важно проводить курсы повышения квалификации и семинары для педагогов.

Примеры успешной практики

Некоторые вузы уже внедрили эффективные модели интеграции физической культуры в образовательный процесс. Например, в Университете ИТМО в Санкт-Петербурге активно проводятся мастер-классы по различным видам спорта, организуются занятия по фитнесу и йоге, а также создаются спортивные клубы и секции. Эти мероприятия способствуют повышению уровня физической активности студентов и формированию у них интереса к спорту.

Другим примером является Казанский федеральный университет, где внедрены курсы по здоровому образу жизни, включая практические занятия по фитнесу, что позволяет студентам не только развивать физическую форму, но и получать теоретические знания о здоровом образе жизни.

Проблемы и перспективы развития физической культуры в вузах

Несмотря на явные преимущества интеграции физической культуры в образовательный процесс, существуют и определенные проблемы. К ним можно отнести:

1. Недостаток финансирования: Многие вузы сталкиваются с ограниченными бюджетами, что мешает проведению качественных спортивных мероприятий и обеспечению современного оборудования.

2. Низкий интерес студентов: Некоторые студенты не проявляют интереса к занятиям физической культурой, что может быть связано с отсутствием мотивации или недостатком информации о преимуществах физической активности.

3. Необходимость в обновлении учебных программ: Учебные планы должны регулярно пересматриваться с учетом современных тенденций и потребностей студентов.

Перспективы

Для успешного развития физической культуры в вузах необходимо:

- Развивать программы по здоровому образу жизни и физической активности.
- Увеличивать финансирование спортивной инфраструктуры.
- Создавать условия для вовлечения студентов в спортивную жизнь университета.

Развитие физической культуры в системе преподавания общеобразовательных дисциплин в вузах — это ключевой аспект, способствующий формированию гармоничной и здоровой личности. Интеграция физической культуры в образовательный процесс не только улучшает здоровье студентов, но и помогает им развивать необходимые жизненные навыки. Для достижения этой цели вузы должны активно работать над созданием комфортных условий для занятий спортом и формированием у студентов интереса к физической активности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бобров, А. (2021). Социальные аспекты физической культуры студентов. *Научные исследования в области образования*, 3(2), 45-52.
2. Григорьева, И. (2019). Преподавание физической культуры в высшей школе: проблемы и перспективы. *Вестник высшей школы*, 2(4), 30-34.
3. <https://kpfu.ru/physical/den-zdorovya-2022-417169.html>.
4. Кузнецова, М. (2018). Психологические аспекты физической активности. *Журнал психологии и спорта*, 1(1), 15-20.
5. Петрова, Е. (2022). Междисциплинарный подход к физической культуре в вузах. *Образование и наука*, 4(7), 70-76.
6. Рябкова, Т. (2020). Влияние физической активности на здоровье студентов. *Научные труды медицинских вузов*, 5(3), 100-105.
7. Сидоренко, Д. (2019). Здоровый образ жизни: роль физической культуры. *Вестник здравоохранения*, 2(1), 22-28.
8. Смирнова, О. (2021). Спортивные мероприятия в вузах: влияние на студенческую жизнь. *Образовательные технологии и общество*, 1(3), 100-107.

9. Тихомиров, С. (2020). Современные подходы к обучению физической культуре. *Научный вестник*, 8(2), 12-17.

УДК 378.4

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ЭКОЛОГИЕЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С.О.ТАЖИБАЕВА¹, Ж.Э.ҚҰЛМҰРАТОВ²

¹магистр естественных наук, преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, служащая, г.Петропавловск, E-mail: saniya.tazhibaeva@bk.ru

²курсант 1 курса Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г.Петропавловск

Аннотация: Статья посвящена изучению взаимосвязи экологии и физической культуры, влиянию экологических факторов на здоровье человека и эффективность спорта. Раскрывается понятие экологии как науки, изучающей взаимодействие организма с окружающей средой. Рассматривается влияние физических нагрузок на организм, необходимость адаптации к неблагоприятным условиям окружающей среды. Акцент сделан на негативные последствия загрязнения окружающей среды и их влияние на здоровье спортсменов, а также важность использования экологичных технологий в спортивных мероприятиях. Представлен SWOT-анализ, раскрывающий слабые и сильные стороны взаимосвязи, возможности устойчивого развития и угрозы, связанные с изменением климата и деградацией окружающей среды.

Ключевые слова: экология, физическая культура, спортивные мероприятия, воздействия, фактор, SWOT-анализ.

Введение

Понятие «экология» направлена на изучение взаимодействие организма с окружающей средой и воздействие различных благоприятных и неблагоприятных факторов среды на жизнедеятельность организма, на поддержание или нарушение процессов жизнеобеспечения и функционирования систем гомеостаза и организма в целом.

Для современного общества активный здоровый образ является важной атрибутом нашего времени. Необходимо отметить о популяризации физической культуры в профилактических и лечебных целях. Несмотря на экологические и социальные ситуации человеку с целью существования нужно готовить и тренировать организм к различным неблагоприятным условиям среды и адаптироваться к резким изменениям климата. И как известно, именно занятия физическими упражнениями улучшают работоспособность, эмоциональное состояние, функциональные возможности, регуляцию сна. Физическая культура нуждается в здоровой окружающей природной среде, а физкультурно-спортивная

деятельность не должна наносить вред живой природе и здоровью человека как и любой вид человеческой деятельности.

По некоторым исследованиям ученых, человек может до 115 лет прожить, однако последствия современных экологических проблем могут предотвратить долголетие, включая рост технологий и инноваций с положительными и деструктивными воздействиями.

Рассмотрим основные аспекты по воздействию экологии на физическое здоровье человека и занятие физической культуры и спортом.

1. Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, постоянное присутствие агрессивных микроорганизмов ослабляют здоровье людей.

2. Увеличение выброса в атмосферу отходов производства (соли тяжелых металлов, углекислый газ, угарный газ, летучие токсические соединения азота, серы, фосфора, фтора, хлора и ртути и др.) приводит к повышению токсических веществ во вдыхаемом воздухе и отравлению организма вредными веществами.

3. Современное воздействие технологий на экологию возникает высокий уровень заболеваемости как аллергические реакции, болезни дыхательной и сердечно-сосудистой систем, распространение новых видов иммунодефицитов.

Взаимосвязь экологии и спорта проявляется в нескольких ключевых параметрах:

- проведение спортивных мероприятий, строительство стадионов, лыжных трасс и других объектов наносить вред окружающей среде. Например, образование большого количества отходов на крупных международных событиях.

- проведение спортивных мероприятий с использованием экологичных и биоразлагаемых материалов, энергоэффективных технологий.

- бег, велоспорт, походы напрямую связаны с состоянием природы, что при высоком загрязнении воздуха и воды может негативно сказываться на здоровье спортсменов и снижать качество тренировок.

- спортсмены и спортивные организации могут выступать активистами за сохранение природы, привлекая внимание к экологическим проблемам, участвуя в экологических акциях и пропагандируя устойчивое развитие.

Оценим влияния физической культуры на экологию по SWOT-анализ, широко известным как стратегический инструмент для всестороннего исследования с компонентами, раскрывающие внутренние факторы с преимуществами и барьерами, а также внешние факторы, способствующие или препятствующие развитию успеха и достижение целей (таблица 1). Данный инструмент был разработан в 1960-х годах группой исследователей под руководством Альберта Хамфри.

Таблица 1

SWOT-анализ по оценке влияния физической культуры на экологию

Сильные стороны (Strengths)	Слабые стороны (Weaknesses)
• повышение осведомленности о здоровье;	• негативное воздействие спортивных мероприятий;

<ul style="list-style-type: none"> • пропаганда активного образа жизни; • формирование экологической культуры через спортивные мероприятия в природе. 	<ul style="list-style-type: none"> • постройка спортивных объектов и их эксплуатация требуют значительных затрат ресурсов; • недостаток экологического образования в спортивных программах.
Возможности (Opportunities)	Угрозы (Threats)
<ul style="list-style-type: none"> • продвижение видов спорта с минимальным воздействием на окружающую среду, такие как йога на открытом воздухе или экотуризм; • увеличение сознательности с помощью спортивных мероприятий; • использование экологические чистых материалов для спортивной экипировки. 	<ul style="list-style-type: none"> • изменение климата может ограничить возможности для занятия на открытом воздухе; • сокращение доступных природных площадок из-за деградации состояния окружающей среды; • низкое качество воздуха может ухудшить условия для тренировок на улице и повлиять на здоровье спортсменов.

Заключение

Таким образом, одним из основных факторов физического развития человека является экологические проблемы спортивной деятельности. Регулярные занятия спортом на свежем воздухе способствует укреплению организма, но эффективность снижается в условиях загрязненности среды. Чистый воздух, вода, благоприятная среда являются важными условиями для поддержания физической активности. Забота о природе – это не только вопрос экологической безопасности, но и основа для сохранения и укрепления здоровья людей через физическую культуру.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.В. Экология спорта как новое направление экологии человека // Географические исследования Краснодарского края / Под общей редакцией А.В. Погорелова. Том Выпуск 9. – Краснодар : Кубанский государственный университет, 2015. – С. 220-223

2. Вяльцева Е.Д., Ежова А.В., Панкратова А.К. От основ экологии к экологическому менеджменту в физической культуре и спорте // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции, Воронеж, 09-10 октября 2017 года / Под редакцией Г.В. Бугаева, О.Н.Савинковой. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2017. – С. 455-457

3. Гончарова О.В., Темиров С.О. Экология спорта: адаптация организма дзюдоиста к экологическим факторам окружающей среды // Научные исследования, разработки и практические внедрения : материалы VII

Международной научно-практической конференции : в 2 ч., Ставрополь, 31 января 2022 года. Том Часть 1. – Ставрополь: Общество с ограниченной ответственностью «Ставропольское издательство «Параграф», 2022. – С.335-360

4. Зайцева Е.В., Залесова В.И., Королько Т.А. [и др.] Влияние экологии на физическое здоровье человека и занятия спортом: мнение студентов // Сахаровские чтения 2021 года: экологические проблемы XXI века : Материалы 21-й международной научной конференции. В 2-х частях, Минск: Информационно-вычислительный центр Министерства финансов Республики Беларусь, 2021. – С.124-127. – DOI 10.46646/SAKH-2021-1-124-127

5. Серпер С.А. Экология и спорт: особенности взаимосвязи в процессе обучения в вузе / Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8, № 2(27). – С.218-220 DOI 10.26140/anip-2019-0802-0051

6. Урунов А.Т., Ильина А.С., Ильин А.В. Влияние спорта на экологию // Аллея науки. – 2023. – Т.1, № 12 (87). – С.859-869

УДК 37.012.1

АКСИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ КУРСАНТОВ

ТОГУЗБАЕВ С.У¹, МАДЕТОВ Т.К.²

¹магистр юридических наук, преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, служащий, г. Петропавловск.

²курсант 242 «к» учебной группы, 4 учебная рота, 2 учебный батальон Академии Национальной гвардии

Аннотация: В данной статье раскрывается содержание аксиологического подхода в физическом воспитании курсантов. Раскрываются сущностные, содержательные и процессуальные аспекты ценностной составляющей физического воспитания в военных вузах, содействующего развитию и саморазвитию курсанта, его ценностного отношения к личной физической подготовленности.

Ключевые слова: аксиология, аксиологический подход, ценности, физическая культура курсанта, ценностное отношение.

Целостная и устойчивая система ценностных ориентации - это один из значимых показателей социальной зрелости личности. Ценностные приоритеты во многом определяют как жизненную стратегию человека в целом, так и его конкретные повседневные выборы и решения. Сегодня молодой человек взрослеет в мире, характеризующемся ценностной многополярностью. Общество продуцирует и поддерживает разные ценностные системы, равно как просоциальные, позитивные, способствующие личностному развитию, так и негативные, асоциальные, разрушительные для человека, поэтому одной из важнейших задач воспитания является содействие ценностному выбору

воспитанника, создание условий, в которых растет человек, способный к такому выбору и осознанию его причин, оснований и последствий.

В настоящее время востребованы профессионально компетентные, высокообразованные, культурные молодые люди, способные осознанно принимать нравственно ориентированные решения, обладающие развитым ресурсом-потенциалом, и именно духовно-творческим потенциалом, принимающие общечеловеческие ценности как ориентир своей успешной профессиональной деятельности, стремящиеся к самосовершенствованию и самосозиданию своих личностных духовно-творческих качеств. Именно такую, постоянно саморазвивающуюся, духовно-творческую личность, академик Юрий Азаров называет «идеалом высшего образования». В философской, психолого-педагогической сферах науки (Видгоф В.М., Игнатова, В.В. Лукин Н.Н., Мацуй Н.В., Парошина Р.А., Петрова Л.В., Солдатенков А.Д., Петракова Т.И., Рындак В.Г., Хузиахметов А. и др.) сегодня актуализируется проблема становления нравственной, духовно-творческой личности, ее же развитие становится стратегией образования Будущего. Возникает, следовательно, и необходимость более глубокого изучения особенностей развития, воспитания такой личности, факторы (пути, условия, методы, средства) ее формирования. В связи с этим необходимо обратить внимание на аксиологические идеи, содержащиеся в работах вышеперечисленных ученых и позволяющие рефлексировать необходимость ценностного (аксиологического) подхода как базового в воспитании духовно-творческой личности курсанта – будущего офицера.

Аксиологический подход базируется на понимании социальной природы ценностей, рефлексии смысложизненных вопросов с позиции позитивно-созидательных ценностей, влиянии качественного выбора ценностей на формирование ценностных ориентаций личности, на развитие ее духовного, нравственного и творческого начал, на ценностные результаты деятельности. Мы также исходим из основополагающей идеи о том, что духовнотворческое становление личности возможно только на основе последовательного формирования диалектической триады: ценностное сознание, ценностное отношение, ценностное поведение (Сластенин В.А., Чижакова Г.И.). Теоретические положения педагогической аксиологии позволяют выделить ценности в качестве базового структурного компонента личности. По мнению философа С.Ф. Анисимова, ценности выступают смыслообразующим моментом жизни людей; М.Г. Гинзбург (психология) считает, что именно ценности задают ориентацию на будущее, являясь базовым структурным компонентом личности. По мнению А.Г. Здравомыслова, содержание ценности обусловлено культурными достижениями общества, в ценностях выражаются мера и качество духовного богатства личности; Б.Г. Ананьев отмечает, что ценности в психологии выступают центром духовного развития личности. Подчеркнем также еще одно важное утверждение о том, что ценности, декларируемые образовательной сферой, должны презентироваться и поддерживаться социальным окружением, обществом, в противном случае ценности утрачивают для личности свою значимость (Никандров Н.Д.), постепенно исчезая (размываясь) из поля ее сознания как не востребуемые, неактуальные для личности. Ясными в этом случае становятся

целостное соотнесение, взаимосвязь теоретических положений о ценностях, их практическом воплощении в реальной жизни (пусть и в трудных условиях), необходимость облагораживания и окультуривания социума ценностями позитивно-созидательными. Такие науки, как этика, эстетика, культурология целенаправленно занимаются исследованием ценностной проблематики, имеющей междисциплинарный характер, влияющей на формирование и воспитание личности, ее ценностного внутреннего мира. Ценности реализуются, воплощаются в воспитании и связываются с педагогической деятельностью, выступают вектором развития человека, его стремлением к миру совершенного, идеального, возвышенного. Целенаправленно изучением ценностей занимается философская наука аксиология (от греческого «аχία» – ценность), которая не дает однозначной трактовки понятия «ценность». И сложность аксиологической проблематики именно в том, что только сам Человек несет ответственность за сделанный им выбор ценностей.

В таких условиях высшая военная школа призвана воспитывать наряду с другими важными качествами ценностное отношение курсантов к достижению высокого уровня личной физической подготовленности - важнейшему компоненту военно-профессиональной готовности к успешной служебной деятельности в войсках. Однако, как показывает практика, физическая подготовленность для многих курсантов как будущих офицеров ещё не стала личной ценностью, не находит должного отражения в их образе жизни, а её уровень не является полноценной составляющей их военно-профессиональной готовности. Объективная потребность повышать эффективность воспитания ценностного отношения курсантов к личной физической подготовленности продиктована также тем обстоятельством, что такое отношение - неотъемлемая часть нуждающейся в совершенствовании всей системы ценностных ориентаций будущих офицеров.

В ряде научных трудов изучены проблемы ценностного потенциала физкультурно-спортивной деятельности в процессе профессиональной подготовки студентов и курсантов, а также их ценностного отношения к физической культуре с профессионально-прикладной точки зрения для выпускников соответствующих образовательных учреждений. В том числе рассмотрены отдельные аксиологические аспекты повышения эффективности физической подготовки будущих специалистов в гражданских вузах (В.А. Баранов, Ж.В. Бойко, И.С. Барчуков, М.Я. Виленский, В.И. Григорьев, В.И. Ильинич, В.Ю. Карпов, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева, О.Ю. Масалова, Н.В. Петрученя, В.В. Пятков, М.Ю. Савельев, И.В. Тарасенко и др.) и в вузах специальных ведомств (А.Н. Ашихмин, А.В. Бакин, В.А. Золотенко, Д.В. Кащеев, А.Ф. Кузнецов, А.В. Малиновский, И.В. Медведев, В.В. Николаев, В.М. Осминин, В.В. Прокопенко, Д.А. Рукавишников, С.И. Солодухин и др.).

В научных исследованиях при изучении различных проблем физической подготовки проанализированы проблемы взаимосвязи её аксиологических, акмеологических, валеологических и мотивационных компонентов. С учётом ценностных слагаемых педагогического процесса выявлены тенденции развития физического воспитания, его роль в формировании физической культуры личности офицера (А.К. Белов, А.А. Бирюков, Ю.В. Волненко, А.А. Горелов, Г.Г. Дмитриев,

В.А. Дорофеев, Н.М. Жаринов., В.Л. Калманович, Е.Г. Матвеев, В.В. Миронов, О.В. Новосельцев, О.К. Падин, В.Л. Пашута, Ю.Ф. Подлипняк, В.А. Собина, К.В. Стоян, В.В. Титов, Б.Н. Шустин, В.А. Щеголев, и др.). Вместе с тем актуальность воспитания у курсантов военных вузов ценностного отношения к личной физической подготовленности определяется недостаточным уровнем её научной разработанности. Речь идёт о том, что практика высшей военной школы детерминирует ценностное содержание различных модальностей физической подготовленности курсантов. В новых военно-социальных реалиях экстраполяция категории «ценность» в образовательный процесс военных вузов происходит в условиях актуальности современных оценок педагогической наукой её значения для формирования физической культуры будущих офицеров. Так как задачи исследования ценностного отношения курсантов военных вузов к личной физической подготовленности ранее в педагогике ВВШ в прямой постановке не ставились, а сама проблема является насущной в теории и методике военно-профессионального образования.

Формирование физической культуры курсанта - это процесс перехода ценностей содержания образования в ценностные отношения личности. Формированию ценностного отношения личности способствует реализация аксиологического подхода в образовательном процессе.

Аксиологический подход обеспечивает понимание образования как процесса передачи ценностного опыта социума личности, формирование у неё ценностных отношений. Образование как базовая ценность, определяющая профессиональный и социальный успех будущего специалиста, ставит сложные задачи воспитания у него ценностных отношений к себе, своему совершенствованию, людям, профессиональной деятельности, культуре, окружающей среде. Ценностные подходы в образовании отражают значимость формирования ценностного сознания человека, согласованности индивидуальных и общественных ценностей, ценностей свободы и долженствования. Аксиологический подход в образовательном процессе по физической культуре ориентирует на приоритетность ценностно-смысловой, мотивационной сферы личности и гарантирует такую его организацию, которая обеспечивает становление и развитие ценностных отношений курсанта в этой сфере. Только воспринятые, усвоенные, переработанные внешние влияния могут обеспечить активность курсанта в качественном преобразовании своей индивидуальности. Для эффективного воздействия на сознание в нужном направлении необходимо иметь представление о личностных ценностях и смыслах, присущих курсанту, уровне развития его физической культуры, понимать и эффективно использовать свойства ценностей и психолого-педагогический механизм их интериоризации. Интериоризация курсантом ценностей физической культуры зависит от осознания им своего «аксиологического “я”» (ценностных ориентаций, притязаний, принципов), прежнего опыта и познанных на его основании возможностей; заинтересованности в своём развитии для ожидаемого и желательного будущего, связанного с удовлетворением определённых потребностей; определения целей, достижение которых поможет осуществлению воспринятого идеала; способности реализовывать собственные замыслы, а также от волевых качеств.

Для повышения эффективности воспитания ценностного отношения курсантов к личной физической подготовленности существуют следующие пути, включающие:

1) аксиологическую направленность развития в военных вузах физкультурно-спортивной воспитывающей среды (инновационную педагогическую деятельность субъектов ВВШ, обеспечивающую аксиологически осознанное «вхождение» будущих офицеров в современную физическую культуру, осмысливание и ощущение ими в действии интеграции своего духовного и физического «Я» и др.);

2) педагогическую помощь и поддержку курсантов в интериоризации ценностей физической культуры (педагогическое общение, основанное на взаимопонимании в эмоционально-ценностном восприятии феномена физической культуры, реализации программ физического самосовершенствования и др.);

3) формирование ценностной мотивации и ответственности за качество личных результатов в учебной и внеучебной физкультурно-спортивной деятельности (стимулирование волевой активности будущих офицеров в данной сфере, создание ценностных ситуаций переживания соответствующего успеха и др.).

Таким образом аксиологический подход позволяет раскрыть сущностные, содержательные и процессуальные аспекты ценностной составляющей физического воспитания в военных вузах, содействующего развитию и саморазвитию курсанта, его ценностного отношения к личной физической подготовленности - важнейшему компоненту военно-профессиональной готовности к успешной служебной деятельности в войсках.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жежель Л.В. Аксиологические основания воспитания курсантов в образовательной среде военного вуза. 13.00.01 - общая педагогика, история педагогики и образования, Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. 2013, г. Кострома

2. Тимофеева С.В. Аксиологический подход в образовании – наиважнейший фактор воспитания духовного и творческого начал в личности. <https://cyberleninka.ru/article/n/aksiologicheskij-podhod-v-obrazovanii-naivazhneyshiy-faktor-vospitaniya-duhovnogo-i-tvorcheskogo-nachal-v-lichnosti/viewer> (дата обращения: 03.10.24 г.).

3. Стрелков А.А. Воспитание у курсантов военных вузов ценностного отношения к личной физической подготовленности. Тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.08, кандидат наук Стрелков, Александр Александрович 2016.

4. Хадиева Р.Т. Аксиологический подход в формировании физической культуры студента. <https://cyberleninka.ru/article/n/aksiologicheskij-podhod-v-formirovanii-fizicheskoy-kultury-studentov> (дата обращения: 03.10.24 г.)

«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»

ТАМАНОВ К.О.¹, НИГМЕТЖАН Р.Ж.²

¹магистр, подполковник, начальник физической подготовки и спорта – старший преподаватель Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, город Петропавловск, E-mail: k_tamanov@mail.ru

²курсант Академии Национальной гвардии Республики Казахстан г. Петропавл, E-mail: nigmatzhan@mail.ru

Аннотация: В статье описывается социальное становления будущих офицеров, активного развития их профессиональных, духовных и физических качеств.

Ключевые слова: физические качества, сила, силовая выносливость, физическая подготовка, военно-профессиональная деятельность, средства специальной физической подготовки.

Введение

В условиях социально-экономических, политических преобразований, происходящих в Казахстане, как никогда раньше, повышается образовательная значимость физического развития личности, формирования навыков здорового образа жизни, повышения трудоспособности, физической готовности к социально-профессиональной деятельности. Научно-технический прогресс ведет к повышению нервно-эмоционального напряжения организма человека, к ускорению ритма жизни, преждевременной утомляемости, что в сочетании с физической перетренированностью порождает и раннюю потерю трудоспособности.

В первой статье закона «О физической культуре и спорте в Казахстане» физическая культура определяется как одна из важнейших составляющих социальной инфраструктуры – «физическая культура - неотъемлемая часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья, способствующая гармоничному развитию личности».

Физическая подготовка в вузе есть объективная необходимость, так как она выступает фактором социального становления будущих офицеров, активного развития их профессиональных, духовных и физических качеств.

Физическая подготовка и спорт, ставшие неотъемлемой составной частью обучения в высших учебных заведениях, содействуют подготовке высококвалифицированных офицеров, формированию социально активной личности. Следовательно, этому вопросу в вузе должно быть уделено особое внимание так как:

- занятия физической подготовкой и спортом позволяют развивать физические (сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость), психические (решительность, творчество, коммуникабельность, эмоциональные переживания),

эстетические (телосложение) и поведенческие качества (дисциплинированность), которые становятся необходимыми в современных общественно-экономических условиях.

- физической подготовке и спорту отводится важное место в профилактической функции поддержания здоровья населения.

Развитие спорта и совершенствование физической подготовки в вузах, связано с социальными проблемами здоровья, формированием физической культуры личности и плодотворной будущей деятельностью.

Как свидетельствуют данные литературы, в деятельности вуза по формированию физического здоровья курсантов можно выделить следующие проблемы:

- средний рост показателей физической подготовленности каждого курсанта с учетом его индивидуальных особенностей.

- недостаточно формируется устойчивая, осознанная потребность в самостоятельных регулярных занятиях физическими упражнениями.

На основании рассматриваемых литературных и практических данных, можно сделать вывод, что совершенствование образовательной системы в высших учебных заведениях в области физической подготовки и спорта, можно достичь решением следующих задач:

- совершенствованием методических и научных основ физической подготовки.

- расширением социально-педагогических функций физической подготовки.

- обоснованием научно-методического и организационно-педагогического процесса.

- повышением эффективности учебно-воспитательного процесса курсантов средствами физической подготовки.

- развитием материально-технической базы для занятий физической подготовкой и спортом.

По мнению формирование педагогических знаний, навыков и умений будущих офицеров начинается в процессе обучения в военном заведении и продолжается период военно – профессиональной деятельности в войсках. С изменением служебного положения офицера меняется и структура необходимых ему знаний и умений. Если в начальный период службы в войсках на первый план выдвигаются знания, навыки и умения практического обучения и тренировки личного состава срочной службы, то в последующем могут стать знания и навыки методического контроля за учебным процессом.

Современное развитие науки, экономические и технологические преобразования, происходящие в научно-техническом мире, требуют значительного роста квалифицированных, здоровых кадров. В связи с этим повышается роль физической подготовки, не только как фактора в укреплении здоровья, но и имеющая немаловажное значение в качественной военно-прикладной физической подготовке.

Особой формой физической подготовки является индивидуальная

физическая тренировка, которая наиболее широко распространена среди офицерского личного состава и осуществляется по индивидуальным планам.

Многие авторы пишут о роли физической подготовки в создании предпосылок для успешного овладения профессиональными движениями.

Эта отрасль обширна и охватывает многие стороны этой проблемы. В стране и за рубежом проведены многочисленные исследования о профессиональной физической подготовке молодежи. В этих работах обращается внимание на следующие моменты: у лиц, занимающиеся физической культурой и спортом, быстрее и качественнее формируются приемы и навыки, выше работоспособность, их организм быстрее адаптируется к профессиональным условиям. Целенаправленная физическая подготовка способствует повышению качества профессионального обучения, сокращает время на подготовку высококвалифицированных кадров в самых разнообразных видах трудовой деятельности.

Совершенствование вооружения и боевой техники вызывает все более глубокое разделение воинского труда, рождает новые военно-технические специальности, ведет к появлению новых видов физических и нервно - психологических нагрузок.

В последнее время многими исследователями доказано, что в процессе направленных занятий физической подготовкой и особенно отдельными видами спорта, можно также формировать целый комплекс военно - прикладных свойств личности (коллективизм, коммуникабельность, эмоциональную устойчивость и др.).

Перед преподавательским составом кафедры физической подготовки и спорта стоит основная цель – подготовить офицера Внутренних войск МВД Республики Казахстан с высоким уровнем развития физических качеств и военно-прикладных навыков, способного переносить длительные физические нагрузки без снижения профессиональной способности, знающего теорию, организацию и методику физической подготовки.

Осознав необходимость военно-прикладной подготовки будущих офицеров, следует обозначить цель, а также наиболее общие и основные задачи данного направления в системе физической подготовки.

Не адаптируемые факторы могут вызвать в организме работающего человека необратимые процессы, снижающие не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным заболеваниям, сокращающие продолжительность жизни.

Заключение

Таким образом, обзор литературных источников показывает, что на фоне выявленных проблем, можно выделить физическую подготовку курсантов как единственное средство, способное обеспечить уровень физического, психофизического и функционального развития организма, отвечающим потребностям и создающим фундамент для будущей профессиональной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арестов Ю.М. Физическая культура и здоровье : учебное пособие для всех специализированных вузов. – М.: ГТУГА, 1995. .
2. Ашмарин Б.А. Обучение физическим упражнениям. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990.
3. Бака М.М., Бойко В.С., Гурвич С.С., Муравов И.В. Социально-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Киев: Здоровья, 1983.
4. Ильинич В.И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки (вопросы теории) // Теор. и пр. физической культуры. – 1990. – № 3.

УДК 373.3

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ

Е.Р. КУЛЕНОВ¹, Ж.С. МЕЙРАМБЕКОВ²

¹преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин Академии национальной гвардии Республики Казахстан, подполковник, г. Петропавловск.

²курсант 122 учебной группы Академии национальной гвардии Республики Казахстан, младший сержант, г. Петропавловск.

Аннотация. В последние годы особое внимание уделяется внедрению инновационных технологий в социальную сферу, что связано с необходимостью повышения качества жизни населения и улучшения доступности социальных услуг. В данной статье рассматриваются текущие тенденции, успешные практики и перспективы применения инновационных решений в социальной сфере Казахстана.

Ключевые слова: инновации, социальная сфера, цифровизация, искусственный интеллект, аналитика данных, социальные услуги, Казахстан.

Введение

Социальная сфера играет ключевую роль в развитии общества, обеспечивая гражданам доступ к необходимым услугам и поддержке. Однако с учетом быстрого темпа изменений в мире требуется внедрение новых технологий, которые способны повысить эффективность работы социальной системы. Казахстан, как и многие другие страны, сталкивается с вызовами, связанными с необходимостью модернизации своей социальной инфраструктуры. В этой связи важным аспектом является использование инновационных технологий, которые могут обеспечить не только улучшение качества предоставляемых услуг, но и кредит доверия со стороны населения к государственным учреждениям.

Анализ текущей ситуации в социальной сфере в Казахстане: на сегодняшний день социальная сфера Казахстана сталкивается с рядом проблем, включая низкую доступность и качество социальных услуг, недостаток информации о доступных программах и неэффективные механизмы поддержки населения. Существующее бюрократическое окружение, а также отсутствие интеграции между различными

государственными учреждениями также существенно сдерживают развитие социальной инфраструктуры.

Доступность услуг: множество первого уровня услуг остается недоступными для отдаленных районов, где отсутствует достойная инфраструктура.

Качество услуг: часто услуги не соответствуют современным стандартам из-за недостаточной подготовки кадров и устаревшего оборудования.

Информирование: граждане недостаточно информированы о доступных социальных услугах и программах, что снижает их использование.

С учетом этих проблем становится очевидной необходимость внедрения инновационных подходов, направленных на улучшение социального обеспечения.

Основные направления внедрения инноваций:

Цифровизация социальных услуг.

Цифровизация стала одним из ключевых направлений инновационного развития социальных услуг. Применение цифровых технологий позволяет сократить время ожидания услуг, упростить доступ к информации и повысить уровень удовлетворенности граждан.

Порталы и приложения: Создание специализированных онлайн-порталов и мобильных приложений для получения социальных услуг позволяет обеспечить доступность и удобство пользования. Примеры таких проектов уже можно наблюдать в Казахстане, где разработаны интернет-платформы для подачи заявлений на различные социальные пособия и льготы.

Электронные очереди: Внедрение системы электронной очереди на уровне государственных учреждений помогает оптимизировать процесс ожидания и избежать длинных очередей, с которыми сталкиваются граждане.

Автоматизация процессов: Применение технологий автоматизации в процессах предоставления социальных услуг позволяет значительно сократить временные затраты и исключить человеческий фактор при обработке заявлений.

Инновационные формы социальной поддержки.

Одним из наиболее значимых направлений является создание инновационных форм социальной поддержки, которые позволяют более гибко подходить к потребностям граждан.

Социальные ваучеры и карты: Эти инструменты предоставляют гражданам возможность самостоятельно выбирать услуги, которые им наиболее необходимы, увеличивая тем самым их самостоятельность.

Программное обеспечение для мониторинга: Инновационные системы мониторинга помогают отслеживать эффективность действующих программ и своевременно их корректировать в зависимости от получаемых данных.

Интеграция технологий искусственного интеллекта и аналитики данных.

Искусственный интеллект и большие данные играют важную роль в оптимизации работы социальной сферы. Их использование позволяет более точно выявлять потребности граждан и эффективно распределять ресурсы.

Анализ потребностей: Алгоритмы машинного обучения могут анализировать обширные массивы данных для выявления потребностей отдельных групп населения и разработки целевых программ.

Прогнозирование: Использование аналитики данных позволяет прогнозировать вероятные социальные проблемы и своевременно принимать меры для их предотвращения.

Цели и задачи внедрения инноваций.

Основными целями внедрения инновационных технологий являются:

Повышение качества социальных услуг. Обеспечение граждан доступом к современным и качественным услугам.

Увеличение доступности информации. Создание информационных систем, которые максимально упрощают процесс получения информации о социальных услугах.

Оптимизация работы государственных учреждений. Снижение нагрузки на сотрудников и повышение их профессионального уровня за счет автоматизации рутинных задач.

Создание гибкой системы социальной защиты. Разработка решений, позволяющих быстро реагировать на изменения в социальном окружении и потребности граждан.

Примеры успешных инновационных проектов в Казахстане.

В Казахстане уже реализовано несколько успешных проектов, которые демонстрируют эффективность внедрения инновационных технологий в социальную сферу.

«Электронное правительство»: Система, предоставляющая гражданам возможность получать широкий спектр государственных услуг онлайн. Программа обеспечивает доступ к социальным услугам, включая разные виды пособий и социальных квартир.

«Биометрические паспорта и удостоверения»: Внедрение биометрических технологий позволяет упростить процесс верификации личности, что резонирует как с безопасностью, так и с эффективностью предоставления социальных услуг.

Программы поддержки молодежи: в рамках различных инициатив введены онлайн-платформы для профессиональной ориентации молодежи, что способствует их интеграции в рынок труда.

Ресурсы и механизмы реализации.

Для успешной реализации инновационных проектов в социальной сфере требуется привлечение разнообразных ресурсов:

Финансовые ресурсы: Инвестирование в инновации со стороны государства и частного сектора.

Человеческие ресурсы: Обучение и подготовка специалистов для работы с новыми технологиями.

Технические ресурсы: Модернизация и обеспечение учреждения современным оборудованием и программным обеспечением.

Мониторинг и оценка эффективности.

Важно внедрять системы мониторинга и оценки эффективности реализованных инновационных проектов. Это позволит не только оценивать их влияние на качество жизни населения, но и вовремя вносить изменения в существующие программы на основе полученных данных.

Ключевые показатели: Разработка ключевых показателей эффективности

(KPI), которые будут отслеживать достижения поставленных целей.

Обратная связь: Сбор и анализ отзывов граждан о смежных услугах и процедурах для их дальнейшего улучшения.

Направления развития:

1) Основные направления внедрения инноваций

Устойчивое развитие и «зеленые» технологии:

Особое внимание будет уделено внедрению экологически устойчивых технологий в социальную инфраструктуру. Это включает использование энергоэффективных технологий при строительстве и модернизации социальных объектов, таких как детские сады, школы, дома престарелых и медицинские учреждения. Важным аспектом является обеспечение доступности и экологичности общественного транспорта, создание новых транспортных решений для людей с ограниченными возможностями и минимизация экологического следа всей социальной инфраструктуры. Программы по энергоэффективности не только улучшат экологическую ситуацию, но и повысят уровень комфорта для граждан, что напрямую влияет на качество жизни.

Международное сотрудничество:

Для обеспечения максимальной эффективности внедрения инноваций Казахстан должен ориентироваться на лучшие мировые практики. Важным направлением станет внедрение проверенных социальных моделей других стран, например, Скандинавии, которая известна своими эффективными и устойчивыми социальными системами. Привлечение международных экспертов и консультантов поможет ускорить процесс модернизации социальной сферы. Также необходимо развивать международные партнерства для привлечения инвестиций и технологической помощи. Благодаря сотрудничеству с зарубежными организациями и фондами возможно более быстрое и качественное внедрение инновационных социальных решений, что приведет к значительным улучшениям в жизни казахстанских граждан.

4. Дополнительные направления развития

Социальное предпринимательство:

Социальное предпринимательство — это мощный инструмент, который поможет решить многие социальные проблемы через инновационные бизнес-проекты. В Казахстане необходимо активное продвижение и поддержка социальных стартапов, которые предлагают решения для улучшения жизни инвалидов, пожилых людей и других уязвимых слоев населения. Это могут быть технологии дистанционного ухода за больными, мобильные приложения для облегчения повседневной жизни или даже предприятия, предлагающие рабочие места для людей с ограниченными возможностями. Поддержка таких инициатив через государственные гранты и частные инвестиции позволит создавать новые рабочие места и вносить вклад в социальное благополучие страны.

Активное участие граждан:

Привлечение граждан к разработке и внедрению социальных инноваций играет важную роль в создании решений, которые действительно отвечают на потребности общества. Для этого можно организовывать хакатоны и конкурсы среди IT-специалистов, социальных работников и других граждан для поиска

новых технологий, и подходов к социальным услугам. Эти мероприятия могут стимулировать креативные идеи и открывать новые возможности для решения сложных социальных проблем. В дополнение к этому, создание онлайн-платформ для обсуждения и соучастия в разработке социальных программ позволит привлечь больше граждан к процессу принятия решений, что увеличит доверие и вовлеченность населения в реализацию проектов.

Развитие системы волонтерства и НПО:

Важной частью социальной инновационной экосистемы является развитие институтов гражданского общества, включая волонтерские движения и некоммерческие организации (НПО). Эти структуры могут играть важную роль в реализации социальных проектов на местном уровне, предоставляя помощь тем, кто в ней нуждается, а также предлагая новые решения для социальных проблем. Важно создать благоприятные условия для развития НПО и волонтерства через государственные программы и финансовую поддержку.

Заключение:

Внедрение инновационных технологий в социальную сферу Казахстана является ключевым направлением для повышения качества жизни населения и улучшения работы социальных служб. Эти инновации помогут сделать социальную помощь более доступной, эффективной и адаптированной к реальным нуждам граждан. Применение «зеленых» технологий, цифровизация услуг, развитие социального предпринимательства и международное сотрудничество позволят Казахстану шагнуть вперед в области социальной модернизации.

Для достижения устойчивых результатов важно не только внедрять инновации, но и обеспечивать активное участие всех заинтересованных сторон – государства, частного сектора, гражданского общества и самих граждан. Это создаст необходимые условия для долгосрочного развития социальной сферы, снижая социальную напряженность и повышая уровень доверия между обществом и государственными структурами

В конечном итоге, использование инноваций в социальной сфере Казахстана будет способствовать построению более устойчивого и инклюзивного общества, где каждый гражданин получит доступ к необходимой помощи и поддержке, а социальная инфраструктура будет развиваться с учетом самых передовых решений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Современные образовательные технологии: [учеб. пособие] / Л. Л. Рыбцова и др. под общ. ред. Л. Л. Рыбцовой; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд во Урал. ун-та, 2014. — 92 с.
2. Современные образовательные технологии в учебном процессе вуза уголовно-исполнительной системы: учебное пособие / сост. А. А. Вотинов, С. А. Арбузова, С. С. Пиюкова [и др.]. - Самара: Самарский юридический институт ФСИН России, 2019. - 61 с.
3. Современные образовательные технологии как средство повышения эффективности обучения / А. Ш. Баймахова, У. А. Абдукаримова, Г. Т. Малгайдарова, А. А. Садыкова // Вестник современных исследований. – 2019. – №

2.6(29). – С. 14-16.

4. Современные образовательные технологии: учебное пособие для вузов / Е. Н. Ашанина [и др.]; под редакцией Е. Н. Ашаниной, О. В. Васиной, С. П. Ежова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 165 с.

5. Современные педагогические технологии: учебное пособие для студентов-бакалавров, обучающихся по педагогическим направлениям и специальностям / Автор-составитель: О.И. Мезенцева; под. ред. Е.В. Кузнецовой; Куйб. фил. Новосиб. гос. пед. ун-та. – Новосибирск: ООО «Немо Пресс», 2018. – 140 с.

УДК 654.164

СКОРОСТНАЯ РАДИОТЕЛЕГРАФИЯ

ЖАКУБАЕВ А.А.¹, КАИРБЕКОВ А.А.²

¹ магистр педагогических наук, старший преподаватель цикла связи кафедры тактики и общевоинских дисциплин, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, полковник, г. Петропавловск. E-mail: aset.zhakubayev78@mail.ru.

² курсант 111с учебной группы Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск, рядовой. E-mail: alankrbkv@mail.ru.

Аннотация. Скоростная радиотелеграфия – это метод передачи информации с помощью радиоволн, использующий кодирование в виде азбуки Морзе. В статье рассматриваются история развития радиотелеграфии, технические аспекты, включая оборудование и кодирование, а также области применения, такие как морская связь и радиолобительство. Обсуждается современное значение этой технологии в условиях современных коммуникационных систем и её роль в экстренных ситуациях.

Ключевые слова: скоростная радиотелеграфия, радиосвязь, азбука Морзе, кодирование информации, радиопередатчики, морская связь, радиолобительство, коммуникационные технологии.

Радиотелеграфия как технология передачи данных появилась в конце 19 века, когда шведский инженер Эрнст Александерсон разработал первый беспроводной передатчик. Однако ключевую роль в её развитии сыграл итальянский инженер Гульельмо Маркони, который в 1895 году отправил первый радиосигнал. Телеграфия тогда была единственным способом передавать информацию на расстояние, а азбука Морзе стала универсальной системой кодировки. Со временем, с развитием радиооборудования, появилась идея использовать телеграфные сигналы для любительских и спортивных целей. Возникновение скоростной радиотелеграфии как спортивной дисциплины.

С появлением международных радиолобительских организаций, таких как IARU, радиолобительство стало включать элементы соревнований. В начале это были просто радио сеансы, но с годами начали развиваться специализированные дисциплины, включая скоростную передачу информации при помощи азбуки Морзе. Первая официальная международная встреча по скоростной

радиотелеграфии состоялась в 1950-х годах, когда был установлен первый рекорд скорости передачи.



Рис. 1 – Подготовка радиотелеграфистов

Скоростная радиотелеграфия – это способ передачи сообщений с помощью радиоволн, который использует код Морзе и специализированные устройства для автоматизации процесса. Этот метод связи сыграл важную роль в развитии телекоммуникаций, особенно в начале XX века, когда радиосвязь стала основным средством передачи информации на большие расстояния.

Радиотелеграфия начала развиваться в конце XIX века, когда были созданы первые радиопередатчики и приемники. Одним из пионеров в этой области был Гульельмо Маркони, который в 1895 году успешно передал сигнал на расстояние нескольких километров. В 1901 году он отправил радиосигнал через Атлантический океан, что стало значительным достижением.

Сначала радиотелеграфия использовалась для передачи простых сообщений, однако быстро стало очевидно, что для обеспечения безопасности и эффективности необходимо повысить скорость передачи информации. В начале XX века начали разрабатываться автоматические системы передачи, которые позволяли передавать сообщения с высокой скоростью.



Рис. 2 – Телеграфный ключ

Одним из ключевых этапов в развитии скоростной радиотелеграфии стало создание автоматических передатчиков и приемников, таких как системы «Телеграф» и «Пакет». Эти устройства значительно увеличили скорость передачи данных, позволяя достигать 100 и более слов в минуту. Использование системы автоматической декодировки также способствовало улучшению точности и надежности передачи.

Автоматизация процесса передачи информации стала возможной благодаря использованию электромеханических устройств и последующему переходу на цифровые технологии. Современные системы позволяют передавать не только текстовые сообщения, но и цифровые данные, что расширяет их применение. Частоты, на которых работают радиотелеграфисты, варьируются в зависимости от целей и условий соревнований. Стандартными диапазонами считаются 1.8, 3.5, 7,

14, 21 и 28 МГц. Каждая частота имеет свои особенности. Например, на более низких частотах (1.8 и 3.5 МГц) лучше работать в ночное время, тогда как более высокие частоты (14 и 21 МГц) подходят для дневного использования. Оборудование для скоростной радиотелеграфии. Для участия в соревнованиях по скоростной радиотелеграфии необходим набор специализированного оборудования: Радиопередатчики и приемники. Современные устройства позволяют поддерживать чистый сигнал и стабильную частоту. Технические параметры телеграфной передачи. Основной единицей измерения в телеграфии является символ, представляющий собой серию коротких и длинных сигналов.

Скоростная радиотелеграфия находит применение в различных областях:

1. Морская связь. Радиотелеграфия незаменима в морской отрасли, где она используется для передачи навигационной информации, сообщений о погоде, а также в экстренных ситуациях. Морская радиосвязь обеспечивает безопасность судов и помогает предотвратить аварии.

2. Авиация. В авиационной сфере скоростная радиотелеграфия играет ключевую роль в коммуникации между самолетами и наземными службами. Это особенно важно в условиях плохой видимости, когда визуальная связь затруднена.

3. Военное дело. В армии радиотелеграфия используется для передачи секретных и зашифрованных сообщений. Высокая скорость передачи и надежность делают этот метод связи незаменимым в оперативной обстановке. В скоростной радиотелеграфии важны не только технические навыки, но и способность сохранять концентрацию и внимание на протяжении длительных сеансов передачи. Ошибки часто случаются именно из-за потери концентрации. Спортсменам рекомендуется использовать методики медитации, дыхательные упражнения для повышения внимания и контроля над стрессом. Программы для тренировки: Современные технологии существенно облегчают тренировочный процесс. Существуют программы, которые помогают автоматизировать приём и передачу сигналов. Программы, такие как CW Skimmer и Morse Runner, позволяют моделировать реальные условия соревнований.

4. Специальные службы. Радиотелеграфия также применяется в службах экстренного реагирования, таких как полиция и пожарные, для передачи важной информации в кратчайшие сроки.

В последние десятилетия наблюдается тенденция к интеграции радиотелеграфии с новыми технологиями связи. Цифровые системы, такие как радиосвязь с использованием интернет-протоколов (VoIP) и мобильные сети, становятся всё более популярными. Однако классическая радиотелеграфия по-прежнему актуальна, особенно в условиях, когда другие системы могут подвести.

В современных условиях радиотелеграфия может работать в сочетании с другими видами связи, такими как радиосвязь на коротких волнах, что позволяет увеличить диапазон и надежность передачи. Инновационные решения, такие как использование спутниковой связи, также открывают новые горизонты для радиотелеграфии. Тренировки в скоростной радиотелеграфии разделяются на два направления: развитие навыков передачи и навыков приема. Для этого существуют различные программы и методики, ориентированные на улучшение реакции и автоматизацию действий.

В соревнованиях по скоростной радиотелеграфии используются строго регламентированные правила. Например, международный союз радиолюбителей устанавливает следующие категории:

- прием и передача. Соревнования включают оба этих аспекта, и спортсмены получают баллы как за скорость, так и за точность;
- разделение на классы. В зависимости от уровня подготовки и опыта, спортсмены делятся на категории: начинающие, любители, профессионалы;
- соревнования по возрастным группам. Соревнования могут проводиться среди взрослых и молодежи.



**Рис. 3 – Участие в соревнованиях по скоростной радиотелеграфии
Популярные соревнования.**

– Чемпионат мира по скоростной радиотелеграфии (HST) – одно из крупнейших международных событий, которое проводится под эгидой IARU.

– Национальные чемпионаты. В ряде стран, таких как Россия, США, Германия и в том числе в Казахстане, существуют национальные чемпионаты, которые служат квалификацией для участия в мировых соревнованиях.

Скоростная радиотелеграфия – это важный и динамично развивающийся метод связи, который остается актуальным даже в эпоху цифровизации. Её высокая скорость и надежность делают её незаменимой в ряде сфер, включая морское и авиационное сообщение, а также в военных и специальных службах. С учётом новых технологических достижений и интеграции с современными системами связи, радиотелеграфия продолжает играть значимую роль в мире коммуникаций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Попов А.А., Телушкин И.М., Бушуев С.Н. Основы общей теории систем. СПб.: ВАС, 1992. 248 с.
2. Флейшман Б.С. Основы системологии. М.: Радио и связь, 1982. 368 с.
3. Терентьев В.М., Паращук И.Б. Теоретические основы управления сетями многоканальной радиосвязи. СПб.: ВАС, 1995. 195 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ СВЯЗИ ДЛЯ РАЗВЕРТЫВАНИЯ УЗЛА СВЯЗИ В ВОИНСКИХ ЧАСТЯХ.

БЕККЕР А.В.¹, ЖАЛЕЛОВ А.К.²

¹начальник цикла связи кафедры тактики и общевойсковых дисциплин, магистр, полковник, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, г.Петропавловск. E-mail: bavmost@yandex.kz

²курсант Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г.Петропавловск, Республика Казахстан.

Аннотация. Современные военные операции требуют высокой степени подготовки и координации от всех участников. Успех развертывания и функционирования узлов связи воинских частей зависит не только от технической оснащенности и профессиональных навыков, но и от физической готовности личного состава подразделений связи. В данной статье рассматривается влияние физической подготовки военнослужащих подразделений связи на их способность оперативно и качественно развернуть узел связи в полевых условиях.

Ключевые слов. Узел связи, физическая подготовка, специфика физических нагрузок, подразделения связи, результаты физической подготовки.

Значимость физической подготовки для военнослужащих подразделений связи.

Подразделения связи являются важной частью любой военной структуры, обеспечивая коммуникацию между различными элементами боевого порядка и поддерживая бесперебойную работу командных пунктов. В условиях современных военных действий узлы связи становятся важными объектами для обеспечения управления и координации войск. Сложности развертывания узлов связи включают необходимость работы с тяжелым оборудованием, проведение инженерных и монтажных работ, что требует от военнослужащих не только профессиональных знаний, но и значительной физической выносливости и силы.

Физическая подготовка влияет на способность военнослужащих выполнять следующие задачи:

- Перенос тяжёлого оборудования и технических средств. Комплекты связи, генераторы и антенны могут весить десятки килограммов. Недостаточная физическая подготовка может замедлить процесс развертывания, что скажется на боеготовности подразделения.

- Работа в сложных условиях. Осуществление связи часто требует установки оборудования на высотах, в условиях плохой видимости или на пересеченной местности. Физическая подготовка помогает военнослужащим справляться с экстремальными нагрузками и стрессом.

- Повышение скорости развертывания. Чем лучше подготовлен личный состав физически, тем быстрее происходит развертывание узла связи, что критично в условиях ограниченного времени.

Факторы физической подготовки и их роль в развертывании узла связи.

Для качественного выполнения задач, связанных с развертыванием и обслуживанием узлов связи, военнослужащие подразделений связи должны обладать определёнными физическими качествами:

1. Сила и выносливость. Оборудование связи требует перемещения и установки в условиях ограниченного времени, что предполагает значительные физические нагрузки. Развитие силы и выносливости позволяет сократить время на установку узла и обеспечить его надёжную работу.

2. Гибкость и координация движений. Монтаж антенн и кабелей связи требует точных и скоординированных действий. Наличие развитой гибкости и координации уменьшает вероятность ошибок и травм.

3. Скоростно-силовые качества. Быстрота действий при развертывании узла связи зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств. Военнослужащий, обладающий хорошей реакцией и силой, быстрее выполняет монтаж оборудования.

4. Психологическая устойчивость. В стрессовых ситуациях физическая подготовка напрямую влияет на психологическое состояние военнослужащего, его способность сохранять спокойствие и уверенность в сложных ситуациях.

Специфика физических нагрузок при развертывании узла связи.

Физическая подготовка военнослужащих подразделений связи должна учитывать специфику выполняемых ими задач. В отличие от общевойсковых подразделений, нагрузка связистов связана с частыми подъемами тяжестей, продолжительной ходьбой и длительным пребыванием в вынужденных неудобных позах.

Типовые виды физической активности, с которыми сталкиваются связисты, включают:

- Перенос крупногабаритного оборудования на большие расстояния. Вес оборудования может достигать 50-70 кг, и переноска его на несколько сотен метров требует значительных физических усилий.
- Монтаж кабельных линий и антенн. Часто монтаж проводится на высоте, что требует хорошей координации и силы.
- Установка и подключение тяжеловесных генераторов. Генераторы связи часто имеют большую массу, и установка их на позициях требует физической выносливости.

Программа физической подготовки военнослужащих подразделений связи.

Для улучшения физической подготовки военнослужащих, занимающихся развертыванием узлов связи, необходимо разрабатывать специальные тренировочные программы, включающие следующие элементы:

- Силовые упражнения (приседания с весом, тяга, жимы), направленные на развитие силы мышц ног, спины и рук, что необходимо для работы с тяжёлым оборудованием.
- Аэробные тренировки (бег, марш-броски), способствующие развитию общей выносливости и способности к выполнению задач на длительных маршах.
- Функциональные тренировки (работа с весом собственного тела, упражнения на координацию), улучшающие общую физическую подготовку и

уменьшающие вероятность травм.

- Психологическая подготовка. Тренировки в условиях, максимально приближенных к боевым, позволяют подготовить военнослужащих к работе в стрессовых ситуациях.

Результаты применения физической подготовки в подразделениях связи.

Применение разработанных программ физической подготовки в подразделениях связи способствует увеличению общей боеготовности личного состава. Военнослужащие, имеющие высокий уровень физической подготовки, быстрее и эффективнее выполняют задачи по развертыванию и обслуживанию узлов связи. Это, в свою очередь, позволяет обеспечить бесперебойную работу систем управления войсками, а также поддерживать устойчивость коммуникаций даже в экстремальных условиях.

Положительные результаты от внедрения таких программ включают:

- Сокращение времени развертывания узла связи. Слаженные и физически подготовленные группы быстрее справляются с установкой оборудования.

- Снижение травматизма и увеличенная устойчивость к нагрузкам. Подготовленные военнослужащие менее подвержены травмам и лучше справляются с физическими нагрузками.

- Улучшение психологического состояния и морального духа. Хорошая физическая форма способствует устойчивости к стрессу и повышает уверенность в своих силах.

Заключение

Физическая подготовка военнослужащих подразделений связи играет важную роль в эффективности выполнения боевых задач, связанных с развертыванием и обслуживанием узлов связи. Современные реалии военных действий требуют от связистов высокой степени физической выносливости, силы и устойчивости к стрессу. Поэтому разработка и внедрение специализированных программ физической подготовки являются важной составляющей общей подготовки личного состава и залогом успешного выполнения поставленных задач в полевых условиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Военная энциклопедия. Под редакцией генерал-полковника И.Н. Родионова. - М.: Воениздат, 2002. – 356 с.

2. Акимов, А.В., Баранов, А.П. Подготовка военнослужащих в системе профессиональной подготовки Вооруженных Сил. – М.: Военная академия Генерального штаба Вооружённых Сил РФ, 2015. – 275 с.

3. Сидоров, В.Н. Особенности подготовки связистов и специфика их боевого применения. – Журнал «Связь и управление», №4, 2018. – С. 45-49.

4. Малинин, А.А., Петров, Ю.И. Физическая подготовка военнослужащих как элемент их боевой готовности. – Журнал «Военная мысль», №3, 2017. – С. 65-70.

5. Сборник нормативно-методических материалов по физической подготовке военнослужащих ВС РФ. – М.: Министерство обороны РФ, 2018. – 198 с.

УДК 796.654

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ СПОРТА НА СПЕЦИАЛИСТА СВЯЗИ

ЩЕРБАКОВ А.В.¹, ЖҰМАҒАЛИЕВ Н.С.²

¹преподаватель цикла связи кафедры тактики и общевойсковых дисциплин, подполковник, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск.

E-mail: a.sherbakov.78@mail.ru.

²курсант 1 учебной роты 1 учебного батальона, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск.

Аннотация. В данной статье рассматриваются некоторые ключевые особенности влияния спорта на специалиста связи, которые могут быть разнообразными и многогранными, а также посвящена влиянию спорта на специалистов в сфере связи. Рассматриваются ключевые аспекты, такие как развитие командных навыков, стрессоустойчивость, дисциплина, эффективная коммуникация, физическая форма, лидерство и креативность. Подчеркивается, как занятия спортом способствуют профессиональному росту и повышению эффективности работы в быстро меняющемся мире связи.

Ключевые слова. Спорт, специалисты связи, командные навыки, стрессоустойчивость, дисциплина, коммуникация, физическая форма, лидерство, креативность, профессиональный рост.

В современном мире специалисты в сфере связи сталкиваются с множеством вызовов. Быстрые темпы работы, необходимость постоянного обучения и высокая конкуренция требуют от профессионалов не только знаний, но и определенных личностных качеств. Одним из факторов, способствующих развитию таких качеств, является спорт. В данной статье мы рассмотрим, как занятия спортом влияют на профессиональную деятельность специалистов связи.

Эти аспекты способствуют не только личностному росту, но и профессиональной эффективности специалиста. Влияние спорта на специалиста связи может быть разнообразным и многогранным. Вот некоторые ключевые особенности:

1. Развитие командных навыков: Спортивные игры учат работать в команде, что важно для специалистов, часто взаимодействующих с коллегами и клиентами.

2. Стрессоустойчивость: Спорт помогает развивать устойчивость к стрессу, что особенно полезно в условиях быстроменяющейся среды связи.

3. Дисциплина и самоорганизация: Регулярные тренировки требуют планирования и соблюдения режима, что может способствовать улучшению рабочих привычек.

4. Коммуникация: Спорт требует четкой и эффективной коммуникации, что непосредственно отражается на профессиональных взаимодействиях.

5. Физическая форма: Поддержание хорошей физической формы повышает

общую работоспособность и концентрацию.

6. **Лидерство:** Участие в спортивных мероприятиях может развить лидерские качества, необходимые для управления проектами и командами.

7. **Креативность и решение проблем:** Спорт учит мыслить нестандартно и находить решения в сложных ситуациях, что актуально в сфере связи.

Эти аспекты способствуют не только личностному росту, но и профессиональной эффективности специалиста.

Физическая подготовка влияет на способность военнослужащих выполнять следующие задачи:

Перенос тяжёлого оборудования и технических средств. Комплекты связи, генераторы и антенны могут весить десятки килограммов. Недостаточная физическая подготовка может замедлить процесс развертывания, что скажется на боеготовности подразделения.

Работа в сложных условиях. Осуществление связи часто требует установки оборудования на высотах, в условиях плохой видимости или на пересеченной местности. Физическая подготовка помогает военнослужащим справляться с экстремальными нагрузками и стрессом.

Повышение скорости развертывания. Чем лучше подготовлен личный состав физически, тем быстрее происходит развертывание узла связи, что критично в условиях ограниченного времени.

Типовые виды физической активности, с которыми сталкиваются связисты, включают:

- Перенос крупногабаритного оборудования на большие расстояния. Вес оборудования может достигать 50-70 кг, и переноска его на несколько сотен метров требует значительных физических усилий.

- Монтаж кабельных линий и антенн. Часто монтаж проводится на высоте, что требует хорошей координации и силы.

- Установка и подключение тяжеловесных генераторов. Генераторы связи часто имеют большую массу, и установка их на позициях требует физической выносливости.

Рекомендуемая физическая подготовка для военнослужащего подразделения связи.

Для улучшения физической подготовки военнослужащих, занимающихся развертыванием узлов связи, необходимо разрабатывать специальные тренировочные программы, включающие следующие элементы:

- Силовые упражнения (приседания с весом, тяга, жимы), направленные на развитие силы мышц ног, спины и рук, что необходимо для работы с тяжёлым оборудованием.

- Аэробные тренировки (бег, марш-броски), способствующие развитию общей выносливости и способности к выполнению задач на длительных маршах.

- Функциональные тренировки (работа с весом собственного тела, упражнения на координацию), улучшающие общую физическую подготовку и уменьшающие вероятность травм.

- Психологическая подготовка. Тренировки в условиях, максимально приближенных к боевым, позволяют подготовить военнослужащих к работе в

стрессовых ситуациях.

Результаты применения физической подготовки в подразделениях связи.

Применение разработанных программ физической подготовки в подразделениях связи способствует увеличению общей боеготовности личного состава. Военнослужащие, имеющие высокий уровень физической подготовки, быстрее и эффективнее выполняют задачи по развертыванию и обслуживанию узлов связи. Это, в свою очередь, позволяет обеспечить бесперебойную работу систем управления войсками, а также поддерживать устойчивость коммуникаций даже в экстремальных условиях.

Положительные результаты от внедрения таких программ включают:

- Сокращение времени развертывания узла связи. Слаженные и физически подготовленные группы быстрее справляются с установкой оборудования.
- Снижение травматизма и увеличенная устойчивость к нагрузкам. Подготовленные военнослужащие менее подвержены травмам и лучше справляются с физическими нагрузками.
- Улучшение психологического состояния и морального духа. Хорошая физическая форма способствует устойчивости к стрессу и повышает уверенность в своих силах.

Заключение

Таким образом, влияние спорта на специалистов в сфере связи многообразно. Регулярные занятия физической активностью способствуют развитию необходимых профессиональных качеств, таких как командная работа, стрессоустойчивость, дисциплина и лидерство. В условиях быстро меняющегося мира спорта становится важным элементом не только для личного, но и для профессионального роста. Интеграция спортивных активностей в повседневную жизнь может значительно повысить эффективность работы специалистов связи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Военная энциклопедия. Под редакцией генерал-полковника И.Н. Родионова. - М.: Воениздат, 2002. – 356 с.
2. Акимов, А.В., Баранов, А.П. Подготовка военнослужащих в системе профессиональной подготовки Вооруженных Сил. – М.: Военная академия Генерального штаба Вооружённых Сил РФ, 2015. – 275 с.
3. Сидоров, В.Н. Особенности подготовки связистов и специфика их боевого применения. – Журнал «Связь и управление», №4, 2018. – С. 45-49.
4. Малинин, А.А., Петров, Ю.И. Физическая подготовка военнослужащих как элемент их боевой готовности. – Журнал «Военная мысль», №3, 2017. – С. 65-70.
5. Сборник нормативно-методических материалов по физической подготовке военнослужащих ВС РФ. – М.: Министерство обороны РФ, 2018. – 198 с.

ҚЫЗМЕТІК ЖАУЫНГЕРЛІК ТАПСЫРМАЛАРДЫ ОРЫНДАУДАҒЫ МОРАЛЬДЫҚ-ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУДІҢ ЖҮЙЕСІ

МАЛДЫБАЕВ Қ.Б.

Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясы Әскери педагогика және психология кафедрасының ТжӘҚЖ циклінің аға оқытушысы, подполковник

Аннотация:

Бұл мақалада Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының қызметтік және жауынгерлік қызметін моральдық-психологиялық қамтамасыз ету жүйесі ашылған.

Негізгі сөздер: жүйелік, моральдық-психологиялық қамтамасыз ету, қызметтік және жауынгерлік міндеттер.

Егемендікті, аумақтық тұтастықты қамтамасыз етудің, мемлекеттің ішкі қауіпсіздігі еліміздің конституциялық құрылысын қорғаудың және азаматтардың құқықтары мен заңды мүдделерін қорғаудың ең маңызды шарты Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының жауынгерлік қабілеті мен жауынгерлік әзірлігін әскери қызметшілерді қорғауға кепілдік беретін деңгейде ұстау болып табылады. Қазіргі жағдайда бұл маңызды міндет Қазақстандық қоғам өмірінің экономикалық, әлеуметтік-саяси, рухани-адамгершілік және әскери салаларындағы түбегейлі өзгерістер арқылы шешілуде. Ал бұл шарттар неғұрлым күрделі болса, соғұрлым Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының жауынгерлік күшінің моральдық-психологиялық құрамдас бөлігінің рөлі жоғары болады.

Қызметтік-жауынгерлік және кенеттен туындайтын жауынгерлік және арнайы міндеттерді моральдық-психологиялық қамтамасыз ету әскерлерде елдің қоғамдық қауіпсіздігі саласында мемлекеттік саясат жүргізуге, тұрақты жедел-қызметтік, жауынгерлік және жұмылдыру әзірлігін қолдауға, әскери тәртіп пен құқық тәртібін нығайтуға, қызметтік-жауынгерлік міндеттерді орындау кезінде жеке құрамның психологиялық тұрақтылығын арттыруға ықпал етеді және әскери қызметшілер мен олардың отбасы мүшелерінің әлеуметтік қорғалуы қамтамасыз ету.

Адамды таным субъектісі ретінде көптеген іргелі және қолданбалы ғылымдар зерттейді және қазіргі заманғы ғылымдардың барлығы дерлік жүйелік принципке құрылған. Әскери қызметшінің рухани және физикалық жай-күйін қалыптастыруға, қолдауға және қалпына келтіруге бағытталған МПО әлеуметтану, психология, педагогика және басқа ғылымдардың әдіснамалық негіздерін ескеріп, пайдалануы тиіс.

Моральдық-психологиялық қамтамасыз ету бейбіт және соғыс уақытында, сондай-ақ төтенше жағдайларда қызметтік-жауынгерлік міндеттерді орындау кезінде Ұлттық ұланның жауынгерлік қабілетін Қазақстанның ішкі қауіпсіздігін сенімді қамтамасыз ету үшін қажетті деңгейде ұстап тұру үшін жеке құрамның моральдық-психологиялық жай-күйін алдын ала құру және үнемі арттыру арқылы жүзеге асырылады. Ол әскерлердің барлық қызметтік-жауынгерлік және күнделікті іс-әрекеттерінде мемлекеттік және жоғары әскери басшылық, қолбасшылар,

штабтар, ТжӘҚЖ органдары және басқа да әскери басқару органдарымен ел басшылығының шешімдері негізінде ұйымдастырылады.

Қазақстан Республикасы Конституциясының, заңдарының, Қазақстан Республикасы Президентінің жарлықтары мен өкімдерінің, Қазақстан Республикасы Үкіметінің қаулылары мен өкімдерінің, Қазақстан Республикасы Ішкі істер министрінің, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының Бас қолбасшысының бұйрықтары мен директиваларының талаптарына сәйкес моральдық-психологиялық қамтамасыз ету ұйымдастырылады.

Жүйелік тәсіл – бұл кез келген жүйе шығыс (мақсат), кіріс (ресурстар), сыртқы ортамен байланысы және кері байланысы бар өзара байланысты элементтердің (компоненттер) жиынтығы ретінде қарастырылатын тәсіл. Жүйелік тәсіл – табиғатта, қоғамда және ойлауда болып жатқан процестерді зерттеуге білім мен диалектика теориясын қолданудың бір түрі. Оның мәні жүйелердің жалпы теориясының талаптарын жүзеге асыруда жатыр, оған сәйкес әрбір объект өзінің зерттеу процесінде үлкен және күрделі жүйе ретінде және бір уақытта неғұрлым жалпы жүйенің элементі ретінде қарастырылуы керек.

Неғұрлым жалпы түрде жүйе деп белгілі бір тәртіппен реттелген, бір-бірімен және сыртқы ортамен өзара байланысты, бір мақсатты және басқарылатын жиынтықты құрайтын құрамдас бөліктердің жиынтығы түсініледі. Осыған сүйене отырып, Ұлттық ұланның қызметтік-жауынгерлік қызметінің МПҚ жүйесін, жеке құрамның қызметтік және жауынгерлік тапсырмаларды табысты орындау мүддесінде, әскерилердің моральдық-психологиялық жағдайын қалыптастыруға, қолдауға және қалпына келтіруге бағытталған өзара байланысты және өзара тәуелді элементтердің, құбылыстардың, процестер мен әрекеттердің реттелген жиынтығы ретінде анықтауға болады.

Құрылымдық жағынан Ұлттық ұланның қызметтік-жауынгерлік қызметіне арналған МПҚ жүйесі келесі құрамдастарды қамтиды: МПҚ тұрғысынан бөлінген объектілерге моральдық-психологиялық әсер ететін субъектілер. Бұл ықпал ету МПҚ-дың күштері мен құралдарын қолданудың нысандары мен ерекшеліктерін айқындайтын әдістерді пайдалана отырып, бірқатар міндеттерді дәйекті шешу жолымен іске асырылатын МПҚ функцияларына негізделген тағайындалған мақсатқа сәйкес жүзеге асырылады.

Міндеттердің ерекшелігі МПҚ түрлерін айқындайды. Барлық осы қызмет қойылған мақсаттармен салыстыру кезінде барлық жүйедегі кері байланыс арқылы МПҚ процесіне ықпал етуге мүмкіндік беретін белгілі бір нәтижені алуға мүмкіндік береді. МПҚ жүйесінің өзі теориялық-әдіснамалық, нормативтік құқықтық және ұйымдастырушылық негіздерге негізделеді. Теориялық-әдіснамалық негіздерге МПҚ заңдылықтары мен қағидаттары кіреді.

МПҚ-дың нормативтік құқықтық негіздері, МПҚ саласындағы құқықтық қатынастарды реттейтін құқық нормаларының кешенінен тұрады. Ұйымдық негіздер әскерлердегі МПҚ органдарын қалыптастыру мен жасақтауды қамтиды. Бүкіл осы жүйе МПҚ-ді басқару кіші жүйесінің ықпалымен жұмыс істейді, қоршаған ортамен белсенді өзара іс-қимыл жасайды және осы ортаның әртүрлі факторларының ықпалында болады.

Ұлттық ұланның қызметтік-жауынгерлік іс-әрекеті МПҚ жүйесі Қазақстан

Республикасы әскери ұйымының бірыңғай әскери тәрбие жүйесі мен МПҚ-дың құрамдас бөлігі болып табылады.

Осылайша, Ұлттық ұланның қызметтік-жауынгерлік қызметінің МПҚ мәселесін зерттеудің жүйелік тәсілі МПҚ-дің нақты жай-күйін барынша барабар түрде бейнелейтін модель құруға, оның ішкі және сыртқы өзара байланыстарын анықтауға, оның дамуының қайшылықтары мен үрдістерін айқындауға, осы негізде МПҚ процестеріне тиісті түзетулер енгізуге, яғни тұтастай алғанда Ұлттық ұланның жалпы қызметін басқару.

ӘДЕБИЕТ:

1. «Қазақстан Республикасының Ұлттық ұланы туралы» Қазақстан Республикасының 2015 жылғы 10 қаңтардағы № 274-V Заңы .

2. Әрекет ету тәртібі Ішкі істер органдарының жеке құрамымен тәрбие, психологиялық және идеологиялық жұмысты ұйымдастыру қағидаларын бекіту туралы Қазақстан Республикасы Ішкі істер министрінің 2022 жылғы 30 қарашадағы № 921 .

3. Дьяченко М.И., Кандыбович С.Л. Жауынгерлердің жауынгерлік іс-әрекетінің тиімділігінің психологиялық алғы шарттары. -М., 1999. -Б.10.

4. Дубяга В.Ф. Ресей Ішкі істер министрлігі Ішкі әскерлерінің жедел бөлімшелерінің жауынгерінің қоғамдық тәртіпті қорғау жөніндегі іс-шараларға психологиялық дайындығын қалыптастыру: Дисмүмкіндік. психол. Ғылым. - М., 1998 ж.

5. Караяни А.Г., Сыромятников И.В. Қолданбалы әскери психология. -СПб.: Питер, 2006. -Б.235.

6. «Ерлікке тағзым – 20 жыл» кітабы Астана 2015 ж.

СИСТЕМА МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СЛУЖЕБНО-БОЕВЫХ ЗАДАЧ

МАЛДЫБАЕВ К.Б.

старший преподаватель цикла ВиСПР кафедры военной педагогики и психологии Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, подполковник

Аннотация:

В данной статье раскрыто система морально-психологическое обеспечение служебно-боевой деятельности деятельности Национальной Гвардии Республики Казахстан.

Ключевые слова: система, морально-психологическое обеспечение, служебно-боевые задачи.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ҰЛТТЫҚ ҰЛАНЫНДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДАҒЫ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ӘДІСТЕРДІ ДАМУДЫҢ ҚАЗІРГІ ТЕНДЕНЦИЯЛАРЫ МЕН ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ

ТУРТАЕВ А.Қ.¹, ТӨЛЕШ Б.²

¹Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының академиясы, әскери педагогика және психология кафедрасы әскери педагогика және психология циклінің бастығы, полковник, Петропавл қ.

²Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының академиясы, 1 оқу батальоны оқу тобының командирі, сержант, Петропавл қ.

Аннотация: Бұл мақалада Қазақстан Республикасының Ұлттық ұланындағы дене шынықтыру сабақтарына заманауи технологияларды интеграциялау перспективалары қарыстырылады.

Түйінді сөздер: әскери педагогика, дене шынықтыру, технологиялар, даму перспективалары.

Дене шынықтыру дене қасиеттерін дамытуға, командалық рухты қалыптастыруға және денсаулықты нығайтуға ықпал ете отырып, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының әскери қызметшілерін даярлауда маңызды рөл атқарады. Қазіргі заманғы сын-қатерлер жағдайында жаңа талаптар мен үрдістерді ескере отырып, осы салада қолданылатын педагогикалық әдістерді қайта қарау және бейімдеу қажет. Дене шынықтыру саласындағы негізгі тенденциялардың бірі-технологияларды біріктіру. Мобильді қосымшаларды, онлайн жаттығу платформаларын және физикалық белсенділікті бақылау жүйелерін пайдалану жаттығу процесінің тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді. Мұндай технологиялар әрбір әскери қызметшіге оның физикалық деректері мен дайындық деңгейін ескере отырып, оған деген көзқарасты жекелендіруге көмектеседі. Заманауи технологиялар білім беру және жаттығу процестерінде шешуші рөл атқарады. Қазақстан Республикасының Ұлттық ұланында технологияларды дене шынықтыру сабақтарына интеграциялау оқытудың тиімділігін арттыру, дене шынықтыру дайындығының нәтижелерін жақсарту және жауынгерлік даярлықтың жоғары деңгейін ұстап тұру үшін қажетті қадамға айналады.

Дене шынықтырудың заманауи тәсілдері дене шынықтыру жаттығуларын ғана емес, психологиялық дайындықты да қамтиды. Стреске төзімділікті, уәждемені және командалық өзара іс-қимылды дамытуға бағытталған педагогикалық тәсілдер барған сайын өзекті болып келеді. Психологиялық даярлық әскери қызметшілерге жоғары эмоционалдық жүктеме жағдайында тиімді әрекет етуге көмектеседі.

Шынайы стресстік жағдайларды модельдеуге негізделген педагогикалық әдістер әскери қызметшілерге олар тап болуы мүмкін жағдайларға бейімделуге көмектеседі. Бұл мыналарды қамтуы мүмкін:

- Шектеулі уақыт жағдайында жаттығу: қысқа мерзімде физикалық тапсырмаларды орындау.

- Ситуациялық ойындар: тез шешім қабылдау қажет сценарийлерді ойнату.

Релаксация әдістерін оқыту (мысалы, тыныс алу жаттығулары, медитация) әскери қызметшілерге эмоциялық шиеленісті жеңуге көмектеседі. Дене шынықтыру сабақтарына осы практикаларды енгізу:

- Медитация элементтерімен дене шынықтыру: жеңіл дене белсенділігін терең тыныс алу техникасымен үйлестіру.

- Релаксация бойынша жаттығудан кейінгі сабақтар: стрессті қалпына келтіру және жою үшін қарқынды жаттығулардан кейінгі уақытты пайдалану.

Жеке де, топтық та нақты мақсаттарды белгілеу уәждемені арттырады. Маңызды:

- Көтермелеу жүйесін құру: жеке де, командалық та жетістіктері үшін марапаттар.

- Бірлескен мақсаттарды әзірлеу: командамен ғана қол жеткізуге болатын міндеттер біріктіруге және ынталандыруға ықпал етеді.

Жаттығу процесінде ойын форматтарын пайдалану қызығушылық пен уәждемені айтарлықтай арттыруы мүмкін:

- Бөлімшелер арасындағы жарыстар: салауатты бәсекелестікке ықпал ететін тұрақты спорттық іс-шараларды ұйымдастыру.

- Ойын элементтерімен топтық жаттығулар: командалық жұмысты талап ететін ойын жаттығуларын қолдану.

Бірлескен күш-жігерді талап ететін дене шынықтыру жаттығулары командалық рухты нығайтуға ықпал етеді:

- Эстафеталар мен командалық жарыстар: нәтиже барлық қатысушылардың өзара іс-қимылына байланысты болатын жаттығулар.

- Бірлескен жаттығулар: әскери қызметшілер бір-біріне сенуді және бірлесіп жұмыс істеуді үйренетін топтарда жаттығуларды жоспарлау және өткізу.

Нәтижелерді талқылау және сабақтан кейінгі әсерлермен алмасу командалық мәдениетті қалыптастыру үшін маңызды:

- Топтық талқылаулар: өткен жаттығуларды талдау және командалық жұмыстың күшті және әлсіз жақтарын анықтау.

- Психологиялық тренингтер: команда ішіндегі қарым-қатынасты және өзара іс-қимылды жақсартуға бағытталған сабақтар.

Заманауи педагогикалық әдістер әрбір әскери қызметшінің жеке ерекшеліктеріне назар аударады. Бұл дене жағдайын, дайындық деңгейін және жеке мақсаттарын талдауды қамтиды. Жекелендірілген тәсіл жаттығу процесін неғұрлым тиімді ұйымдастыруға және қойылған нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді.

Әскери қызметшілердің физикалық жай-күйін талдау үшін әртүрлі тестілер мен әдістемелер пайдаланылады:

- Функционалдық тестілер: аэробтық шыдамдылық деңгейін анықтау (мысалы, Купер тесті), күштік шыдамдылық (белгілі бір уақытта сығудың немесе отырудың ең көп санын тексеру).

- Икемділік және үйлестіру: икемділік тестілері (мысалы, еңкею) және үйлестіру (теңгерімге жаттығулар).

Талдаудың маңызды аспектісі денсаулық мониторингі болып табылады:

- Медициналық тексерулер: жүрек-қан тамыры жүйесін және дене жүктемесінің деңгейін қоса алғанда, денсаулық жағдайын тұрақты тексеру.

- Биометриялық деректер: дене салмағын, бойы, дене салмағы индексі (ДМИ) және жалпы дене дайындығына әсер ететін басқа да көрсеткіштерді талдау.

Дене шынықтыру даярлығының ағымдағы деңгейін анықтау:

- Стандартты тесттер: әскери қызметшілердің әртүрлі санаттары үшін белгіленген нормативтерді орындау.

- Жаттығулардың нәтижелерін талдау: жаттығуларды орындаудағы және қойылған мақсаттарға жетудегі прогресті қадағалау.

Алынған деректер негізінде жеке бағдарламалар әзірленеді:

- Жүктемені дараландыру: дайындық деңгейіне байланысты жаттығулардың қарқындылығы мен көлемін таңдау.

- Жүктеменің бірте-бірте артуы: нәтижелерге қол жеткізу бойынша жаттығу бағдарламасын өзгерту.

3. Жеке мақсаттар

3.1. Мақсаттарды белгілеу

Дене даярлығын ынталандыруда және табыста жеке мақсаттар негізгі рөл атқарады:

- Қысқа мерзімді және ұзақ мерзімді мақсаттар: жақын арадағы жаттығуларға және неғұрлым ұзақ кезеңге арналған міндеттерді айқындау (мысалы, жарыстарға дайындық).

- SMART-мақсаттар: нақты, өлшенетін, қол жетімді, релевантты және уақыт жағынан шектеулі мақсаттар.

Жеке мақсаттарға қол жеткізу үшін қолдау жүйесін құру:

- Топтық динамика: жалпы және жеке нәтижелерге қол жеткізу үшін командаларда жұмыс істеу.

- Уәждемелік тренингтер: ішкі уәждемені және командалық рухты дамытуға бағытталған сабақтар.

Тұрақты тексерулер мен қайта бағалауды жүргізу маңызды:

- Жүйелі тестілеу: белгілі бір уақыт аралығына (әрбір 3-6 ай сайын) тест өткізу.

- Нәтижелерді талдау: әскери қызметшілермен нәтижелерді талқылау және жаттығу бағдарламаларын түзету.

Кері байланыс жүйесін құру:

- Жеке әңгімелер: әскери қызметшілер кездесетін табыстар мен проблемаларды талқылау.

- Топтық талқылаулар: уәждемені арттыру және проблемаларды бірлесіп шешу үшін команда мүшелері арасында тәжірибе алмасу.

Даму перспективалары

1. Салауатты өмір салтын ілгерілету

Таяу жылдары әскери қызметшілер арасында салауатты өмір салты тұжырымдамасын белсенді ілгерілету күтілуде. Оған спортпен айналысу ғана емес, дұрыс тамақтану, ұйқы және демалыс режимі де кіреді. Педагогикалық әдістер жалпы дене даярлығын арттыруға ықпал ететін тұрақты әдеттерді қалыптастыруға бағытталатын болады.

2. Білім беру бағдарламаларын дамыту

Ұлттық ұланда дене шынықтыру нұсқаушылары үшін жаңа білім беру бағдарламаларын құру қажеттігі айқын болып отыр. Қазіргі заманғы жаттығулар мен педагогикалық тәсілдерді оқыту жеке құрамның дене шынықтыру дайындығының сапасын арттыруға мүмкіндік береді.

3. Пәнаралық тәсілдерді енгізу

Дене шынықтыруда пәнаралық тәсілдерді енгізу перспективалы бағыт болып табылады. Денсаулық сақтау саласындағы психологтармен, диетологтармен және мамандармен ынтымақтастық әскери қызметшілердің дене және психикалық салауаттылығының барлық аспектілерін ескеретін неғұрлым кешенді даярлау жүйесін құруға көмектеседі.

4. Халықаралық жарыстарға қатысу

Халықаралық спорттық іс-шараларға белсенді қатысу Ұлттық ұланда дене шынықтыруды дамытудың маңызды аспектісі болуы мүмкін. Бұл әскери қызметшілердің дайындық деңгейін арттырып қана қоймай, басқа елдердегі әріптестермен тәжірибе алмасуға мүмкіндік береді.

Қорытынды

Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының дене шынықтырудағы педагогикалық тәсілдерді дамытудың қазіргі заманғы үрдістері мен перспективалары оқытуға бейімделу және инновациялық тәсіл қажеттігін куәландырады. Жаңа технологияларды қолдану, жеке ерекшеліктерді есепке алу және пәнаралық байланыстарды дамыту әскери қызметшілердің табысты дене дайындығының және кез келген шақыруға мықты әрі дайын армияны құрудың кепілі болады.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Асылбеков М.Ж. «Физическая подготовка в силовых структурах Казахстана» Алматы.: Қазақ университеті, 2018 – 240 с.
2. Оразбеков С.А. «Теория и методика физической подготовки в условиях Вооруженных Сил» Астана: Фолиант, 2019 – 280 с.
3. Тимофеев В.В. «Методика физической подготовки военнослужащих: современные технологии» Санкт-Петербург: СПбГУ, 2018 - 290 с.
4. Кунаев Ж.С. «Педагогические аспекты организации занятий по физической подготовке в военных образовательных учреждениях» Алматы: Мектеп, 2019 – 230 с.

УДК796.623

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ

АХМЕТЖАНОВ Е.М.¹, САБЫРОВ Ш.Е.², БАЙКАДАМОВ Т.А.³

¹магистр, полковник, старший преподаватель кафедры вооружения и стрельбы Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, город Петропавловск, E-mail: Erlanahmetzhanov@mail.ru

²курсант 111 учебной группы 1 учебной роты 1 учебного батальона, рядовой.
E-mail: sabyrovse@gmail.com

³курсант 112 учебной группы 1 учебной роты 1 учебного батальона, рядовой.
E-mail: talgatbaikadamov@gmail.com

Аннотация: в статье описывается влияния физической подготовки на выполнение упражнений по огневой подготовке.

Ключевые слова: физические качества, сила, силовая выносливость, физическая подготовка, военно-профессиональная деятельность, огневая подготовка.

Введение

Физическая подготовка и огневая подготовка взаимосвязаны в контексте военной подготовки. Физическая подготовка помогает солдатам и бойцам поддерживать высокий уровень физической формы, что в свою очередь улучшает их эффективность на поле боя, способствует выносливости и уменьшает риск получения травм. Огневая подготовка, в свою очередь, обучает бойцов стрельбе, тактике использования оружия и огневой поддержке, что совместно с физической подготовкой повышает их боевую эффективность.

Физическая подготовка также способствует повышению точности стрельбы, поскольку улучшает стабильность и контроль над оружием. Кроме того, хорошая физическая форма позволяет бойцам быстрее перемещаться по территории, находить укрытия и принимать тактические позиции, что существенно влияет на их способность выполнять задачи в боевых условиях.

Обе подготовки также взаимодополняют друг друга в аспекте психологической устойчивости. Физическая подготовка помогает укрепить уверенность в своих физических возможностях, а огневая подготовка обучает бойцов контролировать свои эмоции и принимать обоснованные решения в условиях стресса и опасности. Кроме того, обе формы подготовки способствуют формированию дисциплинированного и согласованного коллектива, что является важным фактором успешного выполнения боевых задач.

Для улучшения точности стрельбы полезны упражнения на улучшение моторики рук и глаз, такие как точные движения с использованием маленьких предметов или тренировки с мишенями разного размера на разных расстояниях. Также важно проводить тренировки на улучшение реакции и скорости, чтобы быстро и точно реагировать на изменения условий во время стрельбы.

Можно включить тренировки на улучшение равновесия и стабильности в различных позах, например, стоя на одной ноге или на неровной поверхности. Также полезно работать над укреплением мышц шеи и спины, что поможет поддерживать стабильную позицию головы и тела во время прицеливания.

Стрельба особенно из боевого оружия, всегда пользовалась огромной популярностью в среде военнослужащих, так как регулярные занятия данным видом спорта развивают у стрелка хладнокровие, выдержку, наблюдательность, глазомер, волю к победе. Кроме того, для достижения определенных рекордов в стрелковом спорте требуется не только совершенная техника производства

выстрела, но и умение владеть своими эмоциями.

В отличие от других видов спорта, где спортсмены встречаются в единоборстве друг с другом, в стрельбе стрелок ведет самый трудный из поединков – поединок с самим собой.

Каждого спортсмена перед соревнованиями и, особенно во время них охватывает волнение, которое отрицательно влияет на результаты стрельбы. Поэтому стрелок должен обладать высокими моральными качествами, высокой эмоциональной устойчивостью в экстремальных условиях, чтобы в нужный момент он смог сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, не замечая присутствия зрителей, судей, не реагируя на шум, разговоры. В ходе выполнения упражнения стрелок должен уметь подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к производству стрельбы.

Программы тренировок для стрелков

- **Силовые тренировки:** Упражнения, направленные на развитие верхней части тела (жимы, подтягивания), укрепляют мышцы, необходимые для стрельбы.

- **Аэробные нагрузки:** Бег, плавание или велоспорт развивают выносливость, что важно для долгих тренировок или соревнований.

- **Координационные упражнения:** Танцы, йога или боевые искусства могут улучшить координацию и гибкость.

Дополнительно можно включить упражнения на улучшение гибкости, такие как растяжка и йога, чтобы обеспечить свободный и плавный диапазон движений при стрельбе. Также полезны упражнения на улучшение общей выносливости, так как физическая усталость может влиять на стабильность и точность стрельбы.

Влияние на технические навыки

- **Устойчивость и стабильность:** Хорошая физическая форма способствует удержанию стабильной позиции во время стрельбы, что критически важно для точности.

- **Контроль над оружием:** Сила рук и корпуса позволяет лучше контролировать движение оружия, особенно при стрельбе с разных позиций.

- **Техника стрельбы:** Физическая подготовка помогает усваивать и совершенствовать технику, включая прицеливание и спуск.

Физические упражнения, которые могут помочь в повышении точности стрельбы, включают упражнения на улучшение координации, силы и стабильности. Это может включать упражнения на укрепление рук, плеч и корпуса, а также тренировки на баланс и стабильность, такие как стойка на одной ноге или использование балансного мяча. Также полезны упражнения на улучшение концентрации и контроля дыхания, такие как йога или медитация.

Все соревнования по стрельбе организуемые и проводимые в Национальной гвардии должны преследовать следующие цели:

- формирование у военнослужащих спортивных интересов и повышение их спортивного мастерства;

- привлечение к регулярному занятию пулевой стрельбой всех категорий военнослужащих и обеспечение их военно-профессиональной готовности к учебно-боевой деятельности, а также решение других задач обучения и

воспитания;

- совершенствование навыков военнослужащих в обращении с боевым оружием и в выполнении приемов стрельбы из него;
- развитие способностей военнослужащих переносить высокие психологические нагрузки в условиях спортивной борьбы;
- воспитание у военнослужащих воли и стремления к победе.

По характеру зачета соревнования по стрельбе могут быть:

- личными;
- командными;
- лично-командными.

К личным соревнованиям относятся соревнования, в которых определяются результаты всех участников с выведением мест занятых каждым из них.

К командным соревнованиям относятся соревнования, в которых результаты отдельных участников суммируются в общий результат по командам с последующим определением места каждой команды.

К лично-командным соревнованиям относятся соревнования, в которых на основании показанных результатов выводятся места как каждому участнику в отдельности, так и командам в целом.

Заключение

Таким образом, физическая подготовка напрямую влияет на огневую подготовку военнослужащих, повышая их эффективность и способность действовать в различных боевых ситуациях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пастухов И.П., Плотников С.Е. «Рассказы о стрелковом оружии», Москва, издательство ДОСААФ СССР, 1983 год.
2. Военно-спортивная классификация и Правила военно-спортивных соревнований в ВС РК на 2009-2012 года, Астана, 2009 год.
3. Лопатин И.И., Воротник А.Н., Войнов П.Н. Влияние физической подготовки на воспитание психологических качеств курсантов учебных заведений МВД. Вестник Белгородского юридического института МВД. 2012 г.

УДК 796 .11

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИГРЫ В КЕРЛИНГ У ШКОЛЬНИКОВ: КАК СПОРТ ФОРМИРУЕТ ЛИЧНОСТЬ

И.В. БУНЯШИН¹, А.А. ПИПКО²

¹магистр, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта педагогического факультета Северо-Казахстанского университета им. М. Козыбаева, г. Петропавловск. E-mail: ivan-bunyashin@mail.ru;

²студент 2 курса группы «ФКНВП-23» педагогического факультета Северо-Казахстанского университета им. М. Козыбаева г. Петропавловск. E-mail:

Аннотация. Керлинг – это вид спорта, который сочетает элементы стратегии, командной работы и физической активности. В данной статье рассматриваются психологические аспекты, связанные с игрой в керлинг, особенно среди школьников, исследуется влияние керлинга на формирование личности, развитие таких качеств, как самооценка, уверенность в себе, лидерство и коллективизм. Кроме того, рассматриваются механизмы, через которые керлинг может способствовать развитию этих качеств.

Ключевые слова: керлинг, психология спорта, личностное развитие, уверенность в себе, командная работа, школьники.

Введение. Спорт играет важную роль в развитии подрастающего поколения, на формирование личности ребенка. Керлинг, несмотря на его специфику и уникальность, предлагает множество возможностей для развития психологических и социальных навыков. Этот вид спорта требует от участников не только физических усилий, но и стратегического мышления, командной работы и умения справляться с давлением. Таким образом, игра в керлинг может внести значительный вклад в формирование личности школьников.

Основной целью данного вида спорта и физического воспитания в целом является: «Обеспечить всестороннее развитие человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство».

В первую очередь стоит отметить, что керлинг - это командный вид спорта, в котором основное внимание уделяется взаимодействию участников команды. Каждая команда состоит из четырех игроков, каждый из которых выполняет свою задачу. Умение работать в команде, делиться мнениями и принимать совместные решения является критическим для успеха в этом виде спорта. В процессе тренировки и соревнований школьники учатся слушать друг друга, разрешать конфликты и достигать согласия, что способствует их личностному и социальному развитию.

Командная игра также формирует чувство принадлежности и сплоченности. Школьники, участвующие в матчах по керлингу, получают возможность поддерживать друг друга, что способствует развитию доверия и взаимопонимания. Это ощущение поддержки может заметно снизить уровень стресса и помочь школьникам преодолеть трудности, как на игровом поле, так и в жизни.

Одним из основных психологических аспектов, связанных с игрой в керлинг, является влияние на самооценку и уверенность в себе. Успехи во время матчей, выполнения сложных бросков и достижения командных целей могут значительно поднять самооценку ребенка. Каждый успешный бросок или победа в игре становится подтверждением способностей школьника, что напрямую влияет на его уверенность в себе. Этот вид спорта требует сотрудничества, стратегического мышления и концентрации, что способствует развитию важных навыков. Участие в соревнованиях по керлингу помогает людям научиться работать в команде. Когда игроки добиваются успеха совместными усилиями, это создает ощущение

сплоченности в команде и повышает индивидуальную самооценку каждого участника. Чувство принадлежности к команде и общей цели способствует созданию позитивного имиджа о себе. Керлинг требует концентрации и точности. Каждое успешное выполнение броска усиливает чувство контроля над ситуацией. Эти успехи помогают игрокам осознавать свои способности и повышают уверенность в том, что они способны достигать поставленных целей. Кроме того, керлинг может служить прекрасной площадкой для общения. Люди, играющие в керлинг, часто становятся частью дружеского сообщества, что помогает снизить чувства одиночества и изоляции. Это взаимодействие способствует обогащению социальных навыков и укреплению дружеских связей, что, в свою очередь, положительно сказывается на эмоциональном состоянии и уверенности в себе.

Керлинг также учит школьников справляться с неудачами и видеть в них возможность для роста. Не каждый бросок окажется успешным, и команда не всегда сможет победить. Умение анализировать свои ошибки, извлекать из них уроки и не унывать - это важные навыки, которые могут значительно повлиять на формирование устойчивой самооценки у детей.

В каждом матче по керлингу необходимы четкие роли и ответственность игроков. Игроки должны принимать решения на основе того, что происходит на игровом поле, и каждый имеет свои обязанности. В результате школьники развивают лидерские качества, учатся брать на себя ответственность за свои действия и действия команды в целом.

Развитие лидерского потенциала у школьников во время игры в керлинг - это интересный и эффективный процесс, который сочетает спортивную деятельность с обучением важным жизненным навыкам. Игра в керлинг может выявить лидерский потенциал у школьников. Тренеры и капитаны команд чаще всего становятся инициаторами обсуждений и движущими силами в коллективной работе, что в свою очередь развивает навыки управления и организации. Каждый участник игры отвечает за свою работу: точность броска, оценка ситуации на льду и выбор техники. Лидер в команде должен уметь брать на себя ответственность за исход игры и вовремя подсказывать другим участникам. Это развивает навыки самоконтроля и ответственности, которые являются важными качествами для любого лидера. Керлинг, как игра, требует не только физических усилий, но и стратегического мышления, командной работы и умения принимать решения в условиях давления. Эти аспекты делают его идеальным инструментом для воспитания будущих лидеров.

Соревнования по керлингу часто сопровождаются высоким уровнем стресса, особенно когда счет становится напряженным и решающим. Школьники учатся в таких условиях регулировать свои эмоции и сосредотачиваться на задаче. Это ощущение давления формирует у них навыки самоконтроля и умения оставаться спокойными в критических ситуациях.

Тренер может обучать своих игроков методам психологической подготовки, таким как визуализация успеха, дыхательные техники и медитация. Эти навыки становятся не только эффективными инструментами в спорте, но и полезными в повседневной жизни, помогая детям справляться с учебными нагрузками и социальными ситуациями.

Керлинг требует постоянной коммуникации между членами команды. Игроки должны четко и эффективно передавать свои идеи и стратегии, чтобы успешно взаимодействовать друг с другом. Эти навыки общения очень важны для социализации детей и помогают им лучше взаимодействовать как в спортивной среде, так и вне ее. Кроме того, во время игры игроки часто сталкиваются с необходимостью решать сложные ситуации и принимать решения на ходу. Это может включать в себя обсуждение тактики или корректировку стратегии в зависимости от хода игры. Участники учатся вести конструктивные споры, отстаивать свои взгляды и находить компромиссы, что является важным аспектом общения и взаимодействия. Керлинг способствует укреплению социальных связей между участниками. Совместные тренировки и соревнования создают уникальную атмосферу, поощряющую общение и взаимодействие. Это может привести к формированию крепких дружеских отношений и повышению уровня доверия между игроками. Такие связи становятся основой для эффективного общения, как на спортивной площадке, так и в повседневной жизни. Наконец, процесс игры в керлинг включает в себя элементы эмоционального взаимодействия, такие как поддержка и мотивация. Игроки учатся вербализировать позитивные эмоции и выражать благодарность, что также обогащает их коммуникативные навыки.

Игра в керлинг формирует у детей уважение и понимание к соперникам. Соблюдение этикета и уважение к противнику - важные аспекты игры в керлинг. Это учит школьников толерантности и пониманию того, как важно проявлять уважение вне зависимости от того, кто выиграл или проиграл.

Керлинг может быть включен в школьные спортивные программы, что создает дополнительные возможности для физической активности и формирования здорового образа жизни среди школьников. Этот спорт может стать тем важным элементом, который объединит детей, усилит их мотивацию и вовлеченность в школьные активности. Учителя и тренеры, обладающие знаниями о положительном влиянии керлинга на личность школьников, могут использовать этот вид спорта как ресурс для фасилитации командных проектов и развития межличностных навыков. Таким образом, керлинг становится не только спортивной активностью, но и мощным инструментом для образовательного роста.

Заключение

Керлинг, как командный спорт с уникальным набором физических и психологических элементов, является ценным инструментом для формирования личности школьников. Он развивает уверенность в себе, навыки командной работы, лидерство и ответственность, а также помогает справляться с эмоциональным давлением. Поддерживая и поощряя участие детей в керлинге, можно внести значительный вклад в их личностное развитие и социальную адаптацию.

В будущем стоит углубиться в исследования, направленные на изучение долгосрочных последствий участия детей в керлинге и других видах спорта, что позволит разработать более эффективные методики обучения и воспитания. Керлинг может стать не только увлекательным хобби, но и важным этапом в становлении гармоничной и уверенной личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В.С. Рубин. – Москва : «Физическая культура», 2006 – 111 с.
2. Волков, И. П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: учебное пособие / И. П. Волков. — Санкт-Петербург, 2002 — 384 с.
3. Гогонов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е.Н Гогонов, Б.И. Мартьянов. – Москва: «Академия», 2000 – 288 с.

ӘӨЖ 355.233.231.1

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ҚАРУЛЫ КҮШТЕРІНДЕГІ ҚАЗАҚ ҚЫЗДАРЫНЫҢ МАҢЫЗДЫ РОЛЫ МЕН ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.

АХМЕТОВ Б.Р.¹, АМЕТОВА А.А.²

¹аға оқытушы, капитан Халықаралық туризм және меймандостық университеті қ Туркестан.

²Халықаралық туризм және меймандостық университетінің Дене шынықтыру және бастапқы әскери дайындық мамандығының 2-курс студенті қ Туркестан.

Андатпа: Қазақстан Республикасының Қарулы Күштеріндегі қазақ қыздарының маңызды ролы мен ерекшеліктері қарастырылады. Қыздарымыздың ұлттық және патриоттық оның ішінде әскери патриоттық тәрбиесіне өлшеусіз үлес қосып келетіні туралы пікірлерін ортаға салынды.

Кілт сөздері: Қарулы Күштер, әскери қызмет, әскердегі айымдар, бұрымдылар. Сарбаз.

Бүгінде жалпы ұлттық жобаға айналған бағдарламада тарихымыз тереңде жатқан рухы мықты халық екеніміз еске алынып, ел болашағы жастарды ұлттық патриотизмге лайықты тәрбиелеудің айшықты жолдары анық көрсетілген.

Қазақстанның Қорғаныс Министрлігінің, сондай-ақ басқа да көптеген мемлекеттік құзырлы мекемелер мен ведомстволардың өкілдері мен өмір мектебінің ұстаздары – Қазақстан Қарулы Күштер сапында ерлермен қатар иық тіресіп әскери қызметін өткеріп жүргені мәлім.

Қыздарымыздың ұлттық және патриоттық оның ішінде әскери патриоттық тәрбиесіне өлшеусіз үлес қосып келетіні туралы пікірлерін ортаға салынды.

Ғылыми жұмыста қарастырып отырғанымыз: Қазақстан Республикасының Қарулы Күштеріндегі қазақ қыздарының маңызды ролы ерекшеліктері туралы қарастырылады.

Ежелден қазақ даласында көзсіз батырлығымен ел жадында қалған арулар аз емес. Майдан даласына кеткен ерлердің орнына ауылдың сақшысы да, күзетшісі мен тыныштығының алдаспаны болған нәзік жандылар ел жұрт жадындағы тарихта молынан із қалдырғаны бар.

Ұлы Отан соғысы кезіндегі ерлігімен айдай әлемді мойындатып, есімдері тарих беттеріне алтын әріппен жазылған еліміздің үш жұлдыздары Қазақ

қыздарының арасынан тұңғыш рет Кеңес Одағының Батыры атағына ие болған Мәншүк Жиенғалиқызы Мәметова, Кеңес Одағының батыры Әлия Нұрмұхаммедқызы Молдағұлова, «қанатты қыз» атанған Халық қаһарманы, Хиуаз Қайырқызы Доспановалардың өшпес өнегелі ерліктері қара көз қыздарымызға үлгі екені айдан анық.

Бүгінде батыр апаларының ізін басқан қаракөз аруларымызда ел қорғау ісінде ерлермен иық теңестіріп жүргені байқалады.



Жалпы, Қазақстан Республикасының Қарулы күштерінде сегіз мың әйел заты әскери қызмет атқарады.

Бұл жалпы қарулы күштердің әскери құрамның 12 пайызын құрайды.

Ал, мысалға алатын болсақ, дамыған Ұлы Британия еліндегі Қарулы Күштердегі әйелдердің санының үлес салмағы тек қана 8 пайызды құрайды **екен**.

Әрине, олардың әскерінің көптігін ескерсек, британдық әскери арулардың да саны анағұрлым көп, 300 мыңды құрайды.

Қазақстан Қарулы Күштер сапында ерлермен қатар қыз-келіншектердің әскери қызметін өткеріп жүргені баршамызға аян.

Алысқа бармай-ақ жылда өтетін әскери парадтан жұртшылық көріп-ақ жүр.

Елімізде Қарулы Күштер сапында жылдан жылға қыз-келіншектердің қатары көбейіп келеді.

2010 жылғымен салыстырғанда әскери қызметтегі қыз-келіншектердің саны мыңға жуық өсіп келе жатқаны байқалады.

Кәзіргі таңда 12 мыңнан астам әйел қызмет ететінін, оның ішінде 800-ге жуық офицер, 6 мыңнан аса келісімшарт бойынша әскери қызметші және 5 мың азаматтық персонал қызмет ететінін айтты.

«Полковник» әскери шенінде 25 әйел болса, 11 нәзік жанды басшылық лауазымдарда, 55-і мемлекеттік наградалармен марапатталған.

Сонымен қатар, Қорғаныс министрлігіне қарасты құрылымдардың азаматтық құрамы арасында да көптеген әйел қызмет істейді.

ҚР Қарулы Күштерінде келісімшарт бойынша әскери қызметтегі әйелдердің 7924-ті сержант және жауынгер құрамында.

Әскери қызметші әйелдер іс-қағаздар жүргізу, әскери байланыс, мекемелердің психологі, қаржы маманы, медицина қызметтерін атқарады.

Сонымен қатар, мергенші және парашютші қыз-келіншектерді де көптеп кездестіруге болады.

Бірақ, таяуда өткізілген сынақтардан олардың басым бөлігі өте алмай қалып, қызметтік талаптарға сай келеді деген бағаға қызмет атқарып жүрген әскери әйелдердің екі үш пайызы бар болып шықты.

Бұл тұрғыдан алғанда, біздегі әйелдердің сапалық құрамы мықты көрінеді. Олардың ішінде, әрине, әзірге генерал шеніндегі арулар бомағанымен, 25 полковник, 27 подполковник, 134 майор, 211 каптиан, 258 аға лейтенант және 190-ға жуық лейтенанттар.

Әйел сарбаздар Қарулы Күштердің барлық түрлерінде де бар екен.

Рекатті, аэромобильді, артиллерия, әуе қорғанысы, аймақтық басқару орталықтарында да арулар негізгі және жауапты бөлімдерде қызмет атқарады.

Барлық әйел сарбаздардың жоғары білімі бар, олардың 30 пайызы бөлімшелердің әскери дайындығына жауап беретін лауазымдарға ие.

Қазақстан әскеріндегі әйелдердің орта жасы- 35 жас.

Бұлар да түнде атыс даласына шығып, ұрыс аймағында ерлермен тең дәрежеде қызмет атқарады.

Олардың арасында қолма-қол жекпе-жекке шығатындар, пышақ лақтырып, парашютпен секіретіндер де аз емес.

Мысалы, 12 секундта қаруды шашып, 23 секундта қайтадан жинау керектігі жөніндегі межеден Қазақстан әскеріндегі қыз – келіншектердің баршасы дерлік өтіп шығады екен.

Ерлермен тең дәрежеде қызмет атқаратындығының тағы бір дәлелі, десантшылар айына он күнге жуық уақыт үйінде болмай, атыс даласында жаттығу өткізетін кездер болады.

Міне, осы мақсатты да десантшы әйелдер толығымен атқарып шығатын көрінеді.

Былтыр ел әскерінің мерекесіне орай, Астанада болған шеруге 200 әскери қыз – келіншек сап түзеп шықты.

Бұл да өзіндік меже, өзіндік жетістік.

Біздің елде өзге елдердің әскеріне қарағанда тәртіп аса қатаң емес, - деген болатын генерал-лейтенант Мұрат Майкеев.

Әскердегі ерлерден бір айырмашылық – қатаң шара ретінде әскерилерге қолданылатын қамау жазасы айымдарға қолданылмайды.

Ауызша сөгіспен шектеледі.

Әскери әйелдердің төрт түрі.

Психолог мамандар әскердегі әйелдерді төрт түрге бөледі.

Біріншісі- инновациялық түрдегі шығармашыл жандар.

Екіншісі – американдық «Джейин сарбаз» киносындағыдай кәсіби тұрғыда әскери адам болуды армандайтындар.

Бұлар отбасылық құндылықтардың орнына әскери лауазымды болуды армандайды. Үшіншісі – әскери мамандарға бөлінетін көптеген жеңілдіктерге ие болу мақсатындағылар.

Төртіншісі – әскери мамандыққа өз еріктерімен келіп, бірақ, отбасылық құндылықтарды да естен шығармайтындар.

Бұндайлар әскери қызметте де сапалы жұмыс атқарады, сонымен қатар отбасының да мықты ұйытқысы бола біледі.

Әдетте бұндай жандардың жетпіс пайызының отбасында әскери мамандардың мүше болуынан.

Қазақстан Республикасы Қарулы Күштерінің Құрлық әскерлерінің бас қолбасшысы, генерал-лейтенант Мұрат Майкеев әскерге келуге ниетті әйелдер санының көп екендігін айтқан.

- Әйел заттары әскерге келуге ынталы екенін белгілі бірақ орналастыратын қызмет тізімі шектеулі болуы себебінен, олардың барлығын қабылдауға мүмкіндігінің болмауы себебінен қабылданбай отыр.

Қорта келе әскердегі айымдар үлгілі қызметтерімен еліміздің қорғаныс қабілетін күшейтуге өздерінің лайықты үлестерін қосып келеді.

Бұрымдылар өз міндеттерін медицина қызметкері, әскери бөлімдер мен мекемелердің психологі, қаржы маманы, әскери байланысшы, парашюттен секіруші, тіпті мерген лауазымдарында да абыроймен атқарып жүр.

Әскери қызметші әйелдер өздеріне жүктелген жұмыстарды атқаруда кәсібиліктері мен тиянақтылықтарын көрсетіп, қызметтік міндеттеріне адалдықтарын танытып, әріптестеріне үлгі болып келеді.

Бөлімдер мен мекемелердің қоғамдық өміріне, мәдени-демалыс шараларына, жеке құрамның оқу-тәрбиелік үдерісіне де белсене араласады.

Мысалы, жас жауынгердің бейімделу кезеңінде әрбір әскери қызметші әйел заты жас сарбаздың қасынан табылып, оның қаз тұрып, қадам басуына көмек көрсетеді.

Сондай-ақ, олар жеке құрам арасындағы әскери тәртіпті күшейтудегі командирлер мен бастықтардың сенімді серігі.

Қорғаныс Министрлігінің басшылығы әйел заты әлеуметтік жағынан қорғауға, олардың өмірін сақтауға, ана мен бала денсаулығын қорғауға барынша көңіл аударып келеді.

Әскери қызметшілер мен қызметкерлердің бұл категориясы Қазақстан Республикасының заң актілерінде қамтылып қарастырылған жеңілдіктердің барлық түрімен қамтамасыз етілген.

Қазақстан Республикасының Қорғаныс Министрлігімен болған мерекелік жүздесуде бірқатар қыз-келіншектерге ведомство басшысының бұйрығымен кезекті және кезектен тыс әскери шен атақтар берілді.

Үздік әскери қызметшілер төс белгілер ордендер, дипломдармен, алғыс хаттар мақтау қағаздарымен марапатталып отырады.

Бұрымдылар бұл күні Қорғаныс министрінің атынан гүлшоқтары мен естелік сыйлықтар алды.

Әйел – ана, адал жар, отбасының ұйытқысы, адамзат ұрпағының жалғастырушысы! Қазақ қыздары қашанда Отан қорғау жолында ешкімнен де, ештеңеден де қалыс болған емес.

Үстіндегі көйлегін сарбаздың керзі етігі мен шинеліне алмастырған нәзік жандылар арулар бар ынтасымен өзінің табиғатына тән емес ауыр да, жауапты әскери қызметті абыроймен атқаруда.

Қорта келе Қорғаныс министрілігі Қарулы Күштер қызметіндегі әйелдердің

рөлін арттыру мәселелеріне ерекше назар аударады.

Атқаратын лауазымына қарамастан, жаратылысы нәзік қыз-келіншектер Қарулы Күштердің әлеуетін көтеріп, әскери ұжымдарда тәртіп пен моралдық-психологиялық ахуалды нығайтуға ықпал етіп келеді

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1 Қазақстан Республикасы қарулы күштерінің жалпы әскери жарғылары Астана 2016ж.

2. Ахметова Ұ. «Қазақ қыздарының қоғамдағы орны» Қазақ тарихы журналы, №2, 2002, 54б.

3. «Арулар отты жылдарда Алматы 2001 жыл.

4. Әбілдаева Ш. Қазақтың қаһарман қызы // Орал өңірі.-2001.-11 мамыр.

5. Нұршайықов Ә. Қайсар қыздың қаһармандығы: [Хиуаз Доспанова туралы] // Жайық арулары.-2005.-27 қаңтар.

УДК 355.232.231.1

ЗНАЧИМОСТЬ ГОСУДАРСТВЕННЫХ СИМВОЛОВ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

А.С ГОРОХОВ¹, В.В ГУТЕВИЧ², Б.Б РАЙСОВ³

¹старший преподаватель магистр, кафедры физической культуры и спорта Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск. E-mail: gorohovaleksey@mail.ru

²педагог-организатор начальной военной и технологической подготовки, КГУ «Средняя общеобразовательная школа – комплекс эстетического воспитания №8», г. Петропавловск;

³Педагог-организатор начальной военной и технологической подготовки, КГУ «Средняя школа-комплекс национального возрождения №17», г. Петропавловск;

Аннотация. В статье рассматривается роль государственных символов в становлении патриотического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе. Акцентируется внимание на изучение государственных символов Республики Казахстан в рамках патриотического воспитания обучающихся

Ключевые слова: государственные символы, патриотическое воспитание, воспитательный процесс.

Огромные изменения, происшедшие в последние годы, новые проблемы, связанные с воспитанием подрастающего поколения, обусловлено переосмыслением сущности патриотического воспитания, его места и роли в общественной жизни. Патриотическое воспитание выступает неотъемлемой частью деятельности в общеобразовательной школе в Республике Казахстан.

Независимость нашего государства является ярким символом гордости и казахстанского патриотизма. Высокое и священное понятие независимости

выступает основой единства и общенациональной идеи Казахстана, призванной объединить наш народ, и станет бесценным достоянием потомков, которым предстоит дальнейшее созидание устремленной в будущее страны.

В условиях интеграции в мировое информационное пространство важно обеспечить пропаганду государственных символов республики посредством СМИ. И здесь также немало позитивных подвижек. В печатных массмедиа открыты специальные рубрики, в прямом эфире регулярно выходят аудио- и видеоролики с изображением государственных символов, сопровождаемые гимном Республики Казахстан.

Другое значение государственных символов неразрывно связано в политическом смысле с понятием суверенитета. Они отражают ценности, принципы и приоритеты, историческую судьбу страны и являются элементом позиционирования государства на международной арене.

Символика суверенного Казахстана отражает основные направления идеологии независимого государства, его исторического развития, мышления и философии, является воплощением многовековой мечты казахского народа и полиэтнического общества о свободе, независимом пути развития.

Поэтому ее пропаганда и правильное внутригосударственное использование способствуют формированию у граждан национального самосознания, основанного на патриотизме, любви к Родине, стремлении служить ее интересам и готовности к ее защите.

Патриотическое воспитание — это важнейший аспект формирования гражданской идентичности и социальной ответственности в обществе. Государственные символы, такие как герб, флаг и гимн, играют ключевую роль в этом процессе. Они служат олицетворением национального единства и исторической памяти, объединяя людей вокруг общих ценностей и идеалов.

Государственные символы любой страны - мощный фактор формирования патриотических и гражданских качеств личности. Начинается этот процесс с самых младых лет гражданина этой страны - сначала в семье, затем в детском дошкольном учреждении, продолжается в школе, в учебных заведениях, в трудовых коллективах, в обществе, то есть он непрерывен. Очень важно воспитать в человеке нашей страны гордость за принадлежность к своей стране, ее истории, к великим личностям, ощущать себя продолжателем традиции и носителем определенных ценностей народа. В общественной жизни это осуществляется и через мероприятия, направленные на пропаганду и применение государственных символов Казахстана, в том числе и проведением государственных и национальных праздников, пропагандой выполнения гражданского и патриотического долга.

Формирование патриотизма является актуальной и первостепенной задачей во все времена и для любого государства, о чем говорит и анализ международной практики. В процветающих странах, как правило, у граждан развиты патриотические чувства, они очень уважительно относятся к своим государственным символам, национальным праздникам страны. Государственные символы Казахстана - это воплощение идей независимости и самобытности нашей страны, они способствуют воспитанию у граждан уважительного отношения к основам государства, любви к Родине, и являются неотъемлемой частью

формирования казахстанского патриотизма.

Герб, с его символикой и значением, напоминает о судьбоносных событиях и личностях, которые стали основой для становления государства. Флаг, развиваясь на ветру, вдохновляет на подвиги и служит выразителем чувства принадлежности к великому народу. Гимн, заполняя пространство звучанием, объединяет голоса, пробуждая гордость и уважение к родине.

Государственные символы также имеют значение не только на уровне индивидуального восприятия, но и на уровне международных отношений. Они становятся знаками, которые представляют страну на мировой арене, формируя её имидж и идентичность в глазах других наций. Флаг, поднятый на международных событиях, и герб, используемый в дипломатических документах, символизируют суверенитет и единство народа, укрепляя статус страны на мировой арене.

В современном обществе, где глобализация стирает культурные и национальные границы, роль государственных символов становится еще более значимой. Они помогают сохранить уникальную идентичность нации, позволяя гражданам чувствовать свою принадлежность к определённой культуре и истории. Таким образом, патриотизм, выражаемый через государственные символы, становится основой для активного участия граждан в общественной жизни, что особенно важно в условиях быстроменяющегося мира.

Символика государства также наталкивает на размышления о ценностях, которые объединяют народ. Каждый элемент государственного символа несет в себе глубокий смысл, который можно изучать и переосмысливать в контексте современности. Этот процесс способствует развитию критического мышления и понимания собственной идентичности, что является важным аспектом в формировании гражданского общества.

Важно, чтобы начальное патриотическое воспитание велось в школе, начиная с раннего возраста. Воспитание патриотизма через знание государственных символов помогает всемирно осознанию их значение. Важно развивать у обучающихся чувство ответственности за будущее своей страны, формируя активную жизненную позицию и готовность к участию в общественной жизни. Таким образом, грамотное и вдумчивое отношение к государственным символам в процессе обучения формирует патриотические чувства, развивает уважение к культуре и истории своей страны, а также способствует созданию крепкого фундамента для будущего гражданского достоинства подрастающего поколения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быков А. Организационно-педагогические вопросы патриотического воспитания в школе // Воспитание школьников. -2006. -№5.- С. 4-7, №6.- С. 5-10, №7. - С. 4.
2. Калимолдаева А.К. Современные подходы к пониманию сущности понятий "патриотизм", "казахстанский патриотизм" // Вестник Академии педагогических наук Казахстана. - Алматы, 2009г. - № 4(31) - С. 33-37.

КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ЗАКАЛИВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ.

В. В. БОГОВИК¹, Е.А. СОТНИЧЕНКО²

¹студент третьего курса ПФ группа ФКС 22-2 НАО СКУ им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, E-mail lad.bog.2000@bk.ru

²магистр, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, НАО СКУ им. М. Козыбаева, г. Петропавловск E-mail wesot@mail.ru

Аннотация: в данной статье рассматривается вопрос влияния закаливания как средства оздоровления организма студента. Указывается на положительное влияние закаливания с физической и психологической точек зрения на здоровье старшеклассников. Рассматриваются различные принципы и методики закаливания.

Ключевые слова: закаливание, спортивная культура, оздоровление, молодежь, эмоциональное состояние.

Введение

В условиях современного мира закаливание становится всё более важным. С ростом уровня стресса, ухудшением экологической обстановки и увеличением числа заболеваний, связанных с ослабленным иммунитетом, закаливание играет ключевую роль в поддержании здоровья. Оно помогает укрепить иммунную систему, улучшить терморегуляцию и повысить общую выносливость организма. Закаливание снижает риск простудных заболеваний, улучшает настроение и качество сна, а также помогает справляться со стрессом и повышает бодрость.

Закаливание также способствует адаптации организма к изменяющимся условиям окружающей среды. В условиях глобального потепления и частых климатических изменений, способность организма быстро адаптироваться к различным температурам становится особенно важной. Закаливание помогает организму лучше переносить как жару, так и холод, что снижает риск тепловых ударов и переохлаждений.

Кроме того, закаливание имеет важное значение для подростков. В период роста и развития организма закаливание способствует укреплению иммунной системы, улучшению физической выносливости и снижению риска заболеваний. Регулярные закаливающие процедуры помогают молодежи лучше адаптироваться к условиям школы, где они часто сталкиваются с различными инфекциями.

Закаливание – обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости, что особенно важно в условиях образовательной деятельности студентов. В организме непрерывно происходят окислительные процессы с выделением энергии, которая в конечном итоге преобразуется в тепло и переносится во внешнюю среду. Процессы теплообразования и теплопередачи регулируются системой терморегуляции в рамках ее восстановительных возможностей.

Кроме того, закаливание положительно влияет на психоэмоциональное состояние. Регулярные закаливающие процедуры помогают справляться со стрессом, улучшают настроение и повышают уровень энергии. Закаливание способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, что делает человека более жизнерадостным и активным.

Начинать закаливание следует постепенно, чтобы организм успел адаптироваться к новым условиям. Вот несколько шагов, которые помогут вам начать:

1. **Обтирания мокрым полотенцем:** Начните с обтираний тёплым, а затем прохладным мокрым полотенцем. Это мягкий способ привыкнуть к холодной воде. Обтирания можно проводить утром и вечером, постепенно снижая температуру воды.

2. **Контрастный душ:** Постепенно вводите контрастный душ, чередуя тёплую и холодную воду. Начинайте с небольших перепадов температуры и постепенно увеличивайте разницу. Контрастный душ улучшает кровообращение, тонизирует кожу и укрепляет сосуды.

3. **Воздушные ванны:** Проводите больше времени на свежем воздухе, постепенно снижая количество одежды. Это поможет организму привыкнуть к различным температурам. Воздушные ванны можно принимать как дома, так и на улице, в зависимости от погодных условий.

4. **Обливания холодной водой:** Начинайте с обливания ног и рук, постепенно переходя к обливанию всего тела. Обливания можно проводить утром после пробуждения или вечером перед сном. Важно, чтобы вода была прохладной, но не ледяной.

5. **Моржевание:** Для более опытных закаливателей можно попробовать купание в холодной воде, но только после тщательной подготовки. Моржевание требует особой осторожности и постепенности, чтобы избежать переохлаждения и других негативных последствий.

Чтобы закаливание приносило только пользу, важно избегать распространённых ошибок:

1. **Резкий старт:** Не начинайте с экстремально низких температур. Постепенность – ключ к успешному закаливанию. Начинайте с мягких методов, таких как обтирания и контрастный душ, прежде чем переходить к более интенсивным процедурам.

2. **Неправильное время:** Не проводите закаливающие процедуры сразу после еды или интенсивных физических нагрузок. Лучше всего проводить закаливание утром или вечером, когда организм находится в состоянии покоя.

3. **Игнорирование противопоказаний:** Перед началом закаливания проконсультируйтесь с врачом, особенно если у вас есть хронические заболевания или проблемы с сердцем. Закаливание может быть противопоказано при некоторых заболеваниях, таких как гипертония, сердечная недостаточность и другие.

4. **Нерегулярность:** Закаливание должно быть систематическим. Нерегулярные процедуры могут не дать желаемого эффекта и даже навредить. Важно проводить закаливание регулярно, чтобы организм успел адаптироваться к новым условиям.

5. **Недостаточная подготовка:** Начинайте с мягких методов, таких как обтирания и контрастный душ, прежде чем переходить к более интенсивным процедурам. Постепенность и систематичность – ключевые принципы успешного закаливания.

Заключение.

В заключение, закаливание – это простой и доступный способ укрепить здоровье и повысить устойчивость организма к неблагоприятным условиям. Регулярные закаливающие процедуры помогут вам улучшить общее состояние здоровья, повысить иммунитет и улучшить качество жизни. Главное – подходить к этому процессу осознанно и постепенно, чтобы избежать возможных ошибок и получить максимальную пользу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Артюхова Ю. Как закалить свой организм. Мн.: «Высшая школа», 1999.
2. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры. К.: «Здоровье», 2006.
3. Гавриленко Б.С. Физические факторы в воспитании детей и подростков. К.: «Пороги», 2003.
4. Дибнер В.Д., Синельникова И.М. Физкультура, возраст, здоровье. М.: «Физкультура», 2004.
5. Дубогой А.Д. Мовчан Л.М., Физкультура и дети. К.: «Здоровье», 2008.
6. Дубогой А.Д. Управлять здоровьем смолоду. К.: «Молодь», 2005.
7. Колтушкин А.Н. Целебный холод. М.: «Физкультура», 2003.
8. Марков В.В. Основы здорового образа жизни. М.: «Академия», 2001.
9. Муравов И. В. Возможности организма человека. М.: «Знание», 2007.
10. Муравов И.В. Оздоровительный эффект физкультуры и спорта. К.: «Здоровье», 2006.
11. Панина Г.А. Лечебная физкультура сегодня. К.: «АТФ», 2003.

УДК 796.011.3

РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

С.В. ГОНЕНКО¹, С.В. КОЛМАКОВ², Э.С. МУЛЬДИНОВА³

¹магистр, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт», Северо-Казахстанский университет имени Манаша Козыбаева, E-mail: ffk2004@mail.ru

²магистр, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт», Северо-Казахстанский университет имени Манаша Козыбаева, E-mail: sergey.kolmakov.1985@mail.ru

³магистр, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт», Северо-Казахстанский университет имени Манаша Козыбаева, E-mail: elvira_rutim@mail.ru

Аннотация: Здоровье подрастающего поколения, студенческой молодёжи, а также ведения и поддержания здорового образа жизни, является важнейшей задачей нации. В связи с техническим и технологическим прогрессом общества, увеличением умственной нагрузки у обучающихся и, в связи с этим, развивающейся у них гиподинамией, встаёт потребность в изыскании средств и методов по развитию и поддержанию здорового образа жизни. На основании этого, целесообразно расширить спектр образовательных и воспитательных мероприятий в вузе, способствующих привитию обучающимся ответственного ведения здорового образа жизни и сохранение здоровья как себе, так и окружающим.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, образовательный процесс, воспитательный процесс в вузе.

Введение

В современном этапе стремительно развивающегося общества, всё больше внимания активизируется и продолжает укреплять свои позиции, вопрос о здоровом образе жизни подрастающего поколения и студенческой молодёжи. Данный акцент связан с повышением внимания (озабоченностью) общества, вопросу, затрагивающему здоровье выпускаемых вузами специалистов, ростом возникающих отклонений в состоянии здоровья в процессе их специализированной подготовки с дальнейшим спадом работоспособности.

В связи с этим, поддержание и развитие здоровья студенческой молодёжи, а также, формирование их здорового образа жизни, укрепляет своё приоритетное значение. Это не безосновательно, так как, заметен возрастающий интерес к вопросу здоровья молодёжи, воспитанию ответственности у них не только к собственному здоровью, но и к здоровью окружающих.

Основные принципы, проявляющие ухудшение здоровья молодёжи, могут быть следующего рода: а) - высокие умственные нагрузки; б) - возрастающая интенсивность учебного процесса; в) - нагруженность программного материала, основанная на преобладании статических нагрузок.

Из основных принципов, определённых нами выше, следует то, что это всё способствует искусственному снижению двигательной активности студенческой молодёжи. Порядка 80% студентов, обучающихся на разных специальностях вуза, гиподинамичны, что, в свою очередь, выливается в снижение их работоспособности, общей реактивности их организма, а также, ростом заболеваемости.

Из всего многообразия средств по решению освещаемой выше проблемы, можно остановиться и рассмотреть следующий спектр: педагогическая основа структурирования здорового образа жизни студенческой молодёжи в процессе физического воспитания.

Основополагающим принципом культуры здоровья, можно определить, как принцип структурирования здорового образа жизни, дающий возможность молодёжи сохранять и укреплять здоровье, а также, способствовать повышению адаптационных резервов организма на таких уровнях, как – соматический, психологический и социальный.

В рамках раскрытия представленной темы, можно выделить, также, специфику деятельности университета по поддержанию и развитию здорового образа жизни студенческой молодёжи:

- в образовательном и воспитательном процессе вуза, обучающиеся, в рамках процесса физического воспитания, получают необходимые знания, реализующиеся через изменение поступков, навыков, привычек ведения здорового образа жизни, а также, сохранения и развития своего здоровья;
- на занятиях по дисциплине «Физическая культура» у обучающихся структурируется установка, что поддержание своего здоровья – это работа самого студента над собой, а не его родителей, педагогов и/ или государства;
- поддержание и развитие, у обучающихся, здоровья, ведение ими здорового образа жизни, так как, это является важной составляющей при подготовке выпускаемых специалистов, но и также, что студент – это потенциальный руководитель, отвечающий не только за своё здоровье, а также, за здоровье своих подчинённых.

Определены факторы, которые влияют на ведение здорового образа жизни молодёжи:

1. Укрепляющие здоровье обучающихся: рациональное питание; отсутствие пагубных привычек; занятие утренней гимнастикой; физическая культура и спорт; положительные эмоции; закаливание; нахождение на свежем воздухе; рациональный режим отдыха и учёбы; благоприятная атмосфера и условия жизни; профилактические мероприятия; своевременная медицинская помощь и другое.

2. Ухудшающие здоровье обучающихся: вредные привычки; не рационально организованный режим учебного и вне учебного дня; ситуация стресса; умственное перенапряжение; неправильное питание; гиподинамия; неудовлетворительные санитарно-гигиенические нормы аудиторного фонда; слабая материально-техническая база; слабый медицинский контроль и другое.

Из всего многообразия спектров, затрагивающих процесс обучения в вузе, можно выделить спектр интеграционных процессов. Данное направление затрагивает такой сегмент образовательного и воспитательного процесса, как структурирование здорового образа жизни студенческой молодёжи вуза в условиях постоянно снижающихся показателей здоровья обучающихся на основе слабого уровня их здоровья.

Актуальностью является постоянный поиск новых форм здоровьесбережения и оздоровления подрастающего поколения, а также, целенаправленное применение средств физической культуры (обоснованных с научной точки зрения), способствующие восстановлению, укреплению и повышению уровня функциональных возможностей организма обучающихся.

В целях решения проблемы по сохранению, укреплению и развитию здоровья студенческой молодёжи, а также, формированию у них здорового образа жизни, рядом специалистов-педагогов, разработаны и внедрены в образовательный процесс вуза методики по сочетанию основных аудиторных занятий физической культурой и занятий во внеучебное время, а также, занятий, носящих развивающую

и оздоровительную направленность в формировании здорового образа жизни обучающихся.

В данном случае, организационно-педагогические основы укрепления здоровья в процессе занятий физической культурой, обусловлены с точки зрения теоретико-интегративных концепций, которые включают базис единства и взаимообусловленности как биологической, так и социальной природы человека, разновекторного решения обучающихся, воспитательных, оздоровительных и развивающих задач, в соотношении с использованием принципов дифференциации и индивидуализации.

Результатами исследований педагогов-специалистов определены основные особенности деятельности университета, по структурированию здорового образа жизни обучающихся в динамике физического воспитания. А именно:

а) в образовательном и воспитательном процессах университета, студенческая молодёжь, в процессе прохождения курса по дисциплине «Физическая культура», приобретают необходимые знания, реализующиеся в виде изменения привычек, элементарных навыков ведения здорового образа жизни, а также – сохранение и укрепление своего здоровья;

б) на занятиях физической культурой у молодёжи идёт формирование установки, что отношение к собственному здоровью – это обязанность самого обучающегося, а не его родителей, в купе с педагогами и государством в целом, а также, укрепление и поддержание их здоровья и систематизация мероприятий по здоровому образу жизни, что является составной частью подготовки выпускаемых специалистов вуза;

в) в процессе занятий по дисциплине «Физическая культура», поддерживается высокая планка по индивидуальности и интенсивности результативности труда выпускаемых специалистов;

г) подготовка будущих специалистов осуществляется на высшем уровне, со связью научных и теоретических знаний;

д) содействие в использовании студентами приобретённых ими знаний, умений и навыков в ходе практической работы или исследований научного направления и т.д..

Педагогическая модель структурирования здорового образа жизни обучающихся в рамках процесса по физической культуре и воспитанию, разработанная и реализованная педагогами-специалистами, базируется на следующих компонентах: цели-ориентиры; функциональные возможности; структура поэтапной деятельности; формы; методы; средства; показатели; критерии и т.д..

в ходе работы со студенческой молодёжью можно выделить следующие уровни их развитости в вопросе здорового образа жизни: низкий уровень; средний уровень; высокий уровень.

Низкий уровень – студенты (обучающиеся), имеющие отсутствие соответствующих знаний о здоровом образе жизни и здоровье в целом, а также – не умеющих его поддерживать.

Средний уровень – преобладает у студентов, имеющих неполное и не вполне осознанное представление о здоровье и здоровом образе жизни, а также, отсутствие

у них упорядоченности в системе использования на практике основ здорового жизни и подборе средств, способствующих достижению поставленной цели.

Высокий уровень – характерен для студентов, обладающих осознанным представлением и отношением к здоровому образу жизни и своему здоровью как к важной составляющей, для них свойственна реализация здорового образа жизни на практике, то есть – связь теории и практике.

Предопределена потребность применения базовых средств и методов, а также, вариативность педагогических технологий в процессе обучения студентов по дисциплине «Физическая культура», позволяющая обеспечить оздоравливающий, поддерживающий и развивающий эффект образовательного и воспитательного процессов вуза.

Определено, что развитие и поддержание здорового образа жизни студенческой молодёжи в процессе занятий физической культурой при разнообразном выполнении двигательных навыков возможно на основе системного и функционального подходов, которые учитывают степень изменений как физических, так и функциональных, психологических и социальных показателей, которые определяют приемлемость личностного развития и поддержания здоровья обучающихся.

Также, определена структурность процесса обучения по направлению «Физическая культура» и его место в последовательном развитии здорового образа жизни студенческой молодёжи университета.

Заключение

Подытоженным основополагающим принципом культуры здоровья, был выделен принцип формирования здорового образа жизни, дающий возможность обучающимся формировать, развивать и сохранять своё здоровье, а также, способствовать повышению адаптационных резервов организма на психологическом, соматическом и социальном уровнях.

Итогом проведённой работы является подтверждение возможностей поддержания здорового образа жизни студенческой молодёжи в образовательном процессе университета по дисциплине «Физическая культура».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
3. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания / В. И. Столяров. – Киев: Изд-во «Олимпийская литература», 2015. Текст : непосредственный.
4. Гилев Г. А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А. М. Каткова. – М.: МПГУ, 2018. – 336 с. Текст : непосредственный.

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.

Е.А. СОТНИЧЕНКО¹, М.Т. БЕГАЛИН², ШЛАК И.Б³.

¹магистр, старший преподаватель кафедры Физическая культура и спорт, НАО СКУ им. М. Козыбаева, г. Петропавловск . E-mail wesot@maul.ru

²старший преподаватель кафедры Физическая культура и спорт, НАО СКУ им. М. Козыбаева, г. Петропавловск

³магистр, старший преподаватель кафедры Физическая культура и спорт, НАО СКУ им. М. Козыбаева, г. Петропавловск

Аннотация: в данной статье анализируются основные направления спортивно-оздоровительного туризма, которые направлены на укрепление здоровья студентов. Определены преимущества и недостатки спортивно-оздоровительного туризма.

Ключевые слова: спортивный туризм, физическое развитие, физическая нагрузка, физические качества, здоровье, программа, физическое воспитание

Введение

Каждый год в высшие учебные заведения, приходят учиться, большое количество студентов. Из них почти половина молодых людей имеют недостаточный уровень физического развития. Такие студенты определяются в специальные медицинские группы. И также такие студенты не допускаются к занятиям в основной группе и к тренировочным занятиям по видам спорта.

В новом Кодексе Республики Казахстан «О здоровье народа и системе здравоохранения» (с изменениями по состоянию на 08.01.2021 г.), говорится о профилактике заболеваний и здоровом образе жизни молодого поколения. Предлагается несколько направлений по работе с населением страны в плане оздоровления.

И одним из этих направлений является спортивно – оздоровительный туризм. Это уникальная возможность способствует воспитанию здорового образа жизни (ЗОЖ), повышает двигательную активность студентов с ослабленным здоровьем, формирует познавательную и интеллектуальную среду, а также воспитывает коллективизм.

В настоящее время туризм является одной из самых динамично развивающихся отраслей. Одной из ключевых тенденций является развитие спортивно-оздоровительного туризма. Этот вид туризма пользуется популярностью и остаётся актуальным на современном этапе, в том числе и в Казахстане.

Туризм – понятие комплексное, имеющее прямое отношение к воспитанию, образованию и оздоровлению населения.

Большой оздоровительный эффект обеспечивает разнообразная двигательная активность в природных естественных условиях.

В своей работе мы сделали попытку использовать туризм как средство реабилитации студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной

медицинской группе.

Слово «туризм» - производное от французского слова тур-прогулка, поездка. В немецком языке «туризм» - это проведение отдыха в путешествиях. В итальянском языке «туризм» - путешествие (поездка, поход) в свободное время, один из видов отдыха, удовлетворения рекреационных потребностей (оздоровление, познание, восстановление производительных сил человека), как составная часть здравоохранения и социального развития личности.

Туризм характеризуется очень широкой программой – от походов выходного дня, до путешествий самой высокой категории сложности.

От других видов спорта туризм отличается рядом особенностей, и прежде всего, массовостью, одним лишь самодеятельным туризмом в нашей республике занимаются тысячи людей. Объяснить такую массовость можно помимо познавательной и интеллектуальной привлекательности туризма, осознанной его необходимостью: люди поняли пагубность гиподинамии, особенно отрицательно проявляющейся в условиях эмоциональных нагрузок и избыточного питания. То есть, можно сказать, что туризм - это не просто увлечение или мода. Это жизненная потребность, которую осознали последние 15-20 лет.

В спортивном туризме выбирают такие путешествия, которые насыщены природными препятствиями, так называемые спортивные походы. За участие в спортивных походах могут присуждаться спортивные разряды и тому подобное. Туристические походы делятся на «походы выходного дня», походы 1-3 степеней сложности и категорийные походы 1-6 категорий сложности. Отдельным направлением пешеходного туризма является «легкая походка».

Отличительной чертой «легкой походки» является путешественник, самостоятельно планирующий и осуществляющий путешествия, не пользуясь услугами туроператоров, дорогих отелей и перевозчиков.

К водному туризму относятся путешествия по рекам или озерам на туристских судах, таких как байдарки, надувные лодки и катамараны, плоты, которые не оборудованы двигателями. Некоторые реки преодолеваются на катамаранах, байдарках, плотах преимущественно с туристической целью. В велосипедном туризме осуществляются походы на велосипедах, как правило, на достаточно значительные расстояния. Эти походы могут осуществляться в различных природных районах, часто они привязаны к дорожной сети, однако в сложных велопоходах используется и бездорожье.

Велосипедный туризм имеет некоторые особенности по сравнению с другими видами туризма. Это, прежде всего, большая интенсивность движения, и, как следствие, велотурист успеваеt увидеть гораздо больше чем, например, пеший турист. Таким образом, основными задачами спортивно-рекреационного туризма являются: гармоничное физическое развитие человека; укрепление его здоровья и предупреждения различных заболеваний; обеспечение полноценного отдыха людей разных возрастов и профессий; поддержание высокой работоспособности; достижение активного творческого долголетия.

В настоящее время наблюдается тенденция снижения физического уровня подготовленности студентов, и чаще в связи с этим и появление проблем со здоровьем. Количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной

медицинской группе, снижается, а в подготовительной и специальной медицинских группах увеличивается, 45 % студентов – оценивают состояние своего здоровья как удовлетворительное или плохое, каждый третий студент имеет 2–3 заболевания.

Обычный распорядок среднестатистического студента: дом, учеба и у многих работа. Долгое нахождение в городе постепенно угнетает нервную систему. Если мыслить глобальнее, город – искусственно созданная человеком система, ведь изначально человек родился в природных условиях.

Природа снижает стресс, уменьшает воспаление и развивает эмпатию. Борьба со стрессом считается одним из целебных эффектов природы. Слова расслабление и природа стоят рядом по понятным причинам. Доказано также, что времяпровождение на природе снижает уровень кортизола. Таким образом, если природа помогает справляться с хроническим стрессом, она вполне может вернуть нам возможность улучшения самоконтроля, принятия более взвешенных решений и улучшения регулирования эмоций и импульсивности.

Разумеется, о пользе времяпровождения на природе для нашего здоровья можно говорить очень много и совместно с физической активностью оно содержит в себе лечебные эффекты. К примеру:

- 1 активация деятельности иммунной системы с увеличением и количества, и активности естественных клеток-киллеров в организме;
- 2 уменьшение кровяного давления;
- 3 повышение способности справляться со стрессом и снижение стресса в целом;
- 4 улучшение настроения;
- 5 повышение внимательности;
- 6 повышение способности сосредотачиваться, в том числе у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ);
- 7 ускоренное восстановление после операций и болезней;
- 8 повышение энергии;
- 9 улучшение сна.

Заключение. Все это заметно улучшает жизнь студента, повышается концентрация, улучшается настроение, что поможет добиваться успехов в учебной студенческой жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бердинков Г.И. Массовая физическая культура в вузе: учеб. пособие. - М.: Высшая школа, 2010г. - 240 с.
2. Буровых Л.Н. Изменение отдельных показателей функционального состояния организма в ходе туристского похода // Роль и задачи спортивно-массового туризма в физическом воспитании и оздоровлении населения: сб. науч. тр. / под ред. Ю.А. Штюмерера с соавт. - М.: ЦРИБ «Турист», 2011. - С.505
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник. - М., 2008 – 165.
4. Масягина, Н. В. Организационно-педагогические особенности школьного туризма дисс. канд. пед. наук: 13.00.04: Н. В. Масягина. Москва: МПГУ, 2003. 197с.

РОЛЬ НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФОРМИРОВАНИИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

А.С. ГОРОХОВ¹, Р.С. КАСЕНОВ², А.А. МЕРЕЕКЕВ³

¹старший преподаватель магистр, кафедры физической культуры и спорта Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск. E-mail: gorohovalrksey@mail.ru

²Студент, кафедры Физическая культура и спорт г.Петропавловск. E-mail: region-04@list.ru

³Студент, кафедры Физическая культура и спорт г.Петропавловск. E-mail: adil.merekeev2004@mail.ru

Аннотация. В данной статье исследуется роль начальной военной и технологической подготовки в формировании национальной идентичности через патриотическое воспитание молодежи. Так же рассматривается укрепление гражданского самосознания, готовности к защите родины и развития навыков, необходимых в современном мире через предмет начальная военная и технологическая подготовка. Особое внимание уделяется формированию у обучающихся чувства ответственности перед обществом, национальной гордости и уважения к историческим традициям. Важность целостного подхода к патриотическому воспитанию подчеркивается как ключевой элемент формирования личности молодежи.

Ключевые слова: патриотизм, патриотическое воспитание, национальная идентичность, начальная военная и технологическая подготовка.

Введение. Национальная идентичность в Республики Казахстан играет ключевую роль в формировании патриотического воспитания обучающихся, являясь основой его самоощущения и поведения в обществе. Она формируется на пересечении культуры, истории и языка, объединивших людей в единую общность. Чувство принадлежности к нации способствует осознанию своих прав и обязанностей, формирует способность защитить интересы своего государства, что, в свою очередь, укрепляет социальные связи и способствует стабильности общества.

Национальная идентичность, как исторический аспект, представляет собой сложный и многогранный феномен, формирование которого непосредственно связано с событиями, культурными процессами и социальными трансформациями, происходившими на протяжении веков. Она является неотъемлемой частью коллективной памяти народа, включающей в себя мифы, традиции и символы, отражающие уникальный путь развития нации.

Исторические события, будь то войны, революции или миграции, служат катализаторами в процессе становления национальной идентичности. Эти события

не только влияют на восприятие самих себя, но и на взаимосвязи с другими народами. Например, борьба за независимость может укрепить национальные чувства и привести к созданию мифологии, основанной на героизме и жертвах.

Также следует учитывать роль языка и литературы как инструментов формирования идентичности, ведь именно через них передаются культурные коды и ценности. В конечном итоге, национальная идентичность как исторический аспект связана с постоянным диалогом между прошлым и настоящим, заставляя нас переосмысливать свое место в мире и осознавать свою уникальность.

Значение национальной идентичности также проявляется в развитии гражданской ответственности. Гражданин, осознающий свою принадлежность к определённой нации, более склонен к участию в общественных делах, уважению традиций и норм своего народа. В этой связи, национальная идентичность становится мощным мотиватором для активного участия в жизни страны, вовлечения в политические процессы и волонтерской деятельности.

Кроме того, в условиях глобализации, где могут находиться вопросы по разобщению интересов государства, именно крепкая национальная идентичность может стать фактором сохранения уникальности и самобытности народа. Важно помнить, что здоровая самоидентификация помогает избежать конфликтов и недопонимания, способствуя гармоничному сосуществованию различных культур в едином обществе.

В современных условиях, когда страны сталкиваются с различными внешними и внутренними вызовами, патриотизм становится одной из ключевых ценностей, способствующих укреплению национальной идентичности и социальной стабильности. Формирование патриотизма среди молодежи играет важную роль в развитии общества, так как молодое поколение является будущим страны, способным защищать ее интересы и способствовать процветанию. Одним из эффективных инструментов воспитания патриотизма является начальная военная и технологическая подготовка, которая проводится во всех общеобразовательных учреждениях Республики Казахстан.

Начальная военная и технологическая подготовка не только направлена на развитие базовых практических и теоретических военных навыков, но и способствует формированию у молодежи чувства ответственности за безопасность государства, готовности защищать Родину, а также развития социальной и гражданской зрелости. В то время как некоторые ученые и педагоги видят в **начальной военной и технологической подготовке** мощный инструмент патриотического воспитания, другие ставят под сомнение её эффективность, предлагая альтернативные формы патриотического образования.

Патриотизм, как социальное и культурное явление, играет ключевую роль в сохранении национальной идентичности и сплочении нации, и поддержании ее стабильности. В условиях современных вызовов, связанных с глобализацией и изменением социокультурных реалий, воспитание патриотических чувств у молодежи становится одной из важнейших задач. Одним из инструментов, способствующих этому процессу, является предмет начальная военная и технологическая подготовка.

Роль начальной военной и технологической подготовки в формировании

национальной идентичности происходит за счет проведения патриотического воспитания обучающихся и является многогранным понятием, охватывающим не только культурные, но и исторические, социальные и политические аспекты. Она формируется на основе коллективного сознания народа, его традиций и общих воспоминаний о восприятии войны.

Изучение исторически важных событий, которые имеют огромное значение в становлении общества, становятся частью её мифа, формируя героический нарратив, который окутывает личные и национальные идентичности. В этом контексте символы, ритуалы и памятники играют ключевую роль в укреплении чувства принадлежности и патриотизма. Они не просто отражают военные традиции, но и трансформируют видение гражданами своих сил и возможностей, укрепляя дух единства в непростые времена.

Согласно исследованиям, нация, обладающая ясной национальной идентичностью, проявляет большую сплоченность и готовность к совместным действиям в условиях кризиса. Это, в свою очередь, подчеркивает важность традиций и культурной памяти, которые способствуют не только военной мощи, но и устойчивости общества. Таким образом, роль начальной военной и технологической подготовки в формировании национальной идентичности становится неотъемлемой частью патриотического воспитания обучающихся, а также ведет к развитию социальной сплоченности, подготовки молодых людей к выполнению гражданских обязанностей и службе на благо своей страны.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Микляева А. В., Румянцева П. В. "Социальная идентичность личности: содержание, структура, механизмы формирования" Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ, 2008.

2. Кабазиев М.Ш Формирование национальной идентичности республики Казахстан: особенности и противоречия // *Современная Европа, г. Астана*— 2022. — №1. — С. 1-9.

3. Нурбекова, Г.К. (2012). Патриотическое воспитание молодежи в условиях современного Казахстана. Педагогика и психология, № 4, с. 33-40.

Нусупов М.Т., Шитов А.А., Горохов А.С., Гришманов Р.В., Мильдинов Р.Т.
Сборник материалов Республиканской научно-теоретической конференции
**«Инновационные методы обучение в процессе физического воспитания
и начальной военной и технологической подготовки»**

Формат 60x84 1/16. Гарнитура Times. Ризография. Бумага офсетная.

Усл. 12,93 п.л. Тираж 10 экз.

Отпечатано в типографии Академии Национальной гвардии
Республики Казахстан.

150009, Петропавловск, ул. Кизатова, 6.