Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясы
Академия Национальной гвардии Республики Казахстан
Academy of the National guard of the Republic of Kazakhstan

«Әскери қызметшілердің дене және техникалық даярлығына заманауи тәсілдер: жылдам-күштік төзімділікті оңтайландыру»
ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ- ТЕОРИЯЛЫҚ КОНФЕРЕНЦИЯСЫ

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
«Современные подходы к физической и технической подготовке военнослужащих: оптимизация скоростно-силовой выносливости»

INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
«Contemporary approaches to the physical and technical training of military personnel: optimizing speed and strength»

Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясы
Академия Национальной гвардии Республики Казахстан
Academy of the National guard of the Republic of Kazakhstan

«Әскери қызметшілердің дене және техникалық даярлығына заманауи тәсілдер: жылдам-күштік төзімділікті оңтайландыру»
ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ- ТЕОРИЯЛЫҚ КОНФЕРЕНЦИЯСЫ

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
«Современные подходы к физической и технической подготовке военнослужащих: оптимизация скоростно-силовой выносливости»

INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
«Contemporary approaches to the physical and technical training of military personnel: optimizing speed and strength»

г. Петропавловск, 2025

УДК 355/359
ББК 68/4
С 56

Рецензенты:

Белялов Р.Д., доктор философии (PhD), заместитель начальника кафедры военной педагогики и психологии Академии Национальной гвардии Республики Казахстан.

Зернов Д.Ю., кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт» Северо-Казахстанского университета им. М.Козыбаева.

Сборник материалов Международной научно-теоретической конференции «Современные подходы к физической и технической подготовке военнослужащих: оптимизация скоростно-силовой выносливости» издается по решению Ученного совета Академии Национальной гвардии Республики Казахстан (протокол № 4 от 27 ноября 2025 года).

Редакционная коллегия:

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

Шитов А.А. старший преподаватель, заведующий кафедрой «Физическая культура и спорт», Северо-Казахстанского университета им. М.Козыбаева, 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 «Современные подходы к физической и технической подготовке военнослужащих: оптимизация скоростно-силовой выносливости» сборник материалов Международной научно-теоретической конференции - Петропавловск: Академия НГ Республики Казахстан, кафедра физической подготовки и спорта, Северо-Казахстанского университета им. М.Козыбаева кафедра «Физическая культура и спорт», 2025. – 310 с.

ISBN 978-601-82383-7-6

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 355/359
ББК 68.4
ISBN 978-601-82383-7-6

© Академия НГ РК
Кафедра физической подготовки и спорта, 2025
© СКУ им. М.Козыбаева
Кафедра «Физичекая культуры и спорт», 2025

МАЗМҰНЫ
СОДЕРЖАНИЕ
CONTENT

АБИЛЬМАЖИНОВ Б.Р., ТҮСКЕН Ә.Қ. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У КУРСАНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ.	8
АБИШЕВА М.Е., ТАСТАМБЕК Р.Е. МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРҒА ПАТРИОТТЫҚ ТӘРБИЕ БЕРУДЕГІ ӘСКЕРИ БАҒЫТТАҒЫ МЕКТЕПТЕРДІҢ МАҢЫЗЫ.	12
АҚТАНОВ Б.М., ҚАЙБЕРЕНОВ У.С., ҰЗАҚБАЕВ М.Ж. АРНАЙЫ ЖАСАҚ КҮШТЕРІ ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТШІЛЕРІНІҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ КЕЙБІР МӘСЕЛЕРІ.	15
АЛПЫСОВ С.Т. ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ.	19
АРЬЯХОВА И.Е., КОПЕЙКИНА Г.И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА	23
АСКАНБЕК А.С., ОТОЧКИН В.В. ВЛИЯНИЕ СУВОРОВСКОГО ОПЫТА НА РАЗВИТИЕ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН.	28
Б.Р. АХМЕТОВ СПОРТТЫҚ ТУРИЗМ – САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ МЕН ПАТРИОТТЫҚ ТӘРБИЕНІҢ НЕГІЗІ.	32
Б.Р АХМЕТОВ, А.У. ЖУМАБЕК СПОРТТЫҚ -САУЫҚТЫРУ ТУРИЗМІ-ДЕНСАУЛЫҚ ПЕН БЕЛСЕНДІ ӨМІРДІҢ КЕПІЛІ.	34
АХМЕТОВА А.Б ВЗАИМОСВЯЗЬ ТУРИЗМА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.	37
БЕЛЯЛОВ Р.Д. ИНТЕГРАЦИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.	40
БЕЙБІТ Д.Б., АМАНОВА А.К., МҰХАМБЕТ Ж.С. РАЗВИТИЕ SOFT SKILLS У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА ОСНОВЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОЕКТНОГО ОБУЧЕНИЯ.	44
БЕКТУРГАНОВ О. Е., КОЖАМЖАРОВ Т.Т., ТАШИРОВ А. Ж. ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД ДЛЯ ВСЕСТОРОННЕГО ГАРМОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ В ШКОЛАХ И ВУЗАХ.	49
БЕКТУРГАНОВ О.Е., КОЖАМЖАРОВ Т.Т., ТАШИРОВ А.Ж. ИННОВАЦИЯ К ОПТИМИЗАЦИИ УСЛОВИЙ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ.	54
БОТЯЕВ С.В., ОСПАНОВ А.Ж., СКВОРЦОВА Е.П. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	59
БРИМЖАНОВ М.С.. ЕРҒАЛИ А.А. ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ІІМ БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫ ТЫҢДАУШЫЛАРЫНЫҢ ЖЫЛДАМДЫҚ-КҮШТІК ДАЯРЛЫҒЫН ОҢТАЙЛАНДЫРУ МӘСЕЛЕЛЕРІ.	63
ВЕЛИЧКО Ю.А. ПРИМЕНЕНИЕ СКОРОСТНОЙ ЛЕСТНИЦЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННО – ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И ОРИЕНТИРОВКИ В ПРОСТРАНСТВЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.	68
ВЕТОШКИН Д.А. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»: ДИНАМИКА РОСТА РЕЗУЛЬТАТОВ.	72

ГАЛИЕВ В.Н. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В СИСТЕМЕ ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ.	76
ГРИШМАНОВ Р.В., БЕРСУГУРОВ К.М., ШАКЕН Е.К. ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОБУЧЕНИИ И ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.	80
ГРИШМАНОВ Р.В., ЗАМАНБЕКОВ А.М., МҰХИТ Е.Н. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ.	84
ГУТЕВИЧ В.В., ГУТЕВИЧ С.В., ВОЛОДИН В.А. ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ ВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ – ПЛАНИРОВАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.	87
ЕСЕНЕЕВ А.Ж. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СИЛА, ВЫНОСЛИВОСТЬ, СКОРОСТЬ, КООРДИНАЦИЯ).	91
ESHTAEVA A.Z. INTEGRATION OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGIES INTO PROCESS OF TEACHING ENGLISH TO CADETS OF MILITARY UNIVERSITIES.	97
YERGALI S.T. PEDAGOGICAL TRAINING OF CADETS.	102
ЕСЖАН Б.Ғ., ТУЯКБАЕВА К.Ш. СПОРТШЫЛАРДЫ ТІЗЕ БУЫНЫ ЖАРАҚАТТАРЫНАН КЕЙІН ОҢАЛТУ ӘДІСТЕРІНІҢ ТӘЖІРИБЕЛІК МӘНІ.	107
ЖАКУБАЕВ А.А., КАТКЕНОВ А.Е. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ РАДИОТЕЛЕГРАФИСТОВ.	112
ЖАКУБАЕВ А.А., ОМАРОВ Қ. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ СКОРОСТНОЙ РАДИОТЕЛЕГРАФИИ.	117
ЖАКИН А.Е. ДАЛАЛЫҚ ЖАҒДАЙДАҒЫ ТАМАҚТАНУ РАЦИОНЫНЫҢ ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТШІЛЕРДІҢ ФИЗИКАЛЫҚ ЖАҒДАЙЫНА ӘСЕРІ.	122
ЖАНГУЛИН Б.Е., ЕСІМХАНОВ М.С. ЖҮК КОНТАКТЫҢ ЖҮКІНЕ ЖҮРГІЗУ КЕЗІНДЕ УАҚЫТТЫ КӨРСЕТУ.	125
ЖЕЛТОБРЮХ С.А., МОЛЧАНОВ К.М. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА.	130
ИСКАКОВ Р.Е., КОРНИЛОВ Н.А., КАЖРАХИМОВ А.А. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ: АДАПТИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ, КРОССФИТ И ДРУГИЕ НАПРАВЛЕНИЯ.	134
КАБЫЛБАЕВ А.А., ЖҰМАТ М.Е. СТУДЕНТ ЖАСТАРДЫҢ ПИЛАТЕС ЖҮЙЕСІНІҢ ЖАТТЫҒУЛАРЫ КӨМЕГМЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫМЕН АЙНАЛЫСУҒА ҚАЖЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ.	139
КАБЫЛБАЕВ А.А., ЖАМБУЛ Е.Е. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫ ОҚЫТУДЫҢ АҚПАРАТТЫҚ-КУЛЬТУРОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІСІ.	142
КАЙППАЕВ Е.Т. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.	146
КАНДАУРОВ Д.М., КОЛОТОВ А.Г. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ МЕТОДОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ.	152
КАСЕНОВА А.И., КАНГУЖИНА К.М., АЙЖЕРКЕНОВА А.А., АЙСИНА Н.Б. ҚОЗҒАЛЫС ҚАБІЛЕТІН ДАМЫТУҒА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ЖАТТЫҒУ ҮРДІСІНЕ ӘСЕРІ.	157
КАСЕНОВ Р.С., ЕРМИШЕВ К.О., ГОРОХОВ А.С. ВОЕННО-СПОРТИВНЫЙ КОНКУРС КАК ФОРМА ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.	161

КОЗЛОВ А.П., АСКАНБЕК А.С. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОДРАЗДЕЛЕНИИ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ «Б» НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН.	163
ҚОСМҰРАТОВ А.Қ. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНІҢ ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ РӨЛІ МЕН ИНТЕГРАЦИЯ МҮМКІНДІКТЕРІ.	166
КОШКИНА А.Н., ҚОЖАХМЕТ Ә. Қ. ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.	171
КУЗЬМЕНКО Д.Ю., КОЛМАКОВ С.В., ШИТОВ А.С. КРОССФИТ - КАК НАПРАВЛЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.	174
КУЛАГА А.В., ВЕРГУН А.А. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ: ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ, ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.	179
MADIYAR A.E., MUKHAMETZHANOVA A.S. BUILDING PATRIOTISM AND PROFESSIONALISM THROUGH SPORTS AND ENGLISH.	184
МАКСИМОВА Ю.В. АКТИВНОСТЬ БЕЗ ГРАНИЦ: СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С МАЛОПОДВИЖНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ.	188
МАЛДЫБАЕВ Қ.Б. ҚОҒАМДЫҚ САНА СЕЗІМДІ ҚАЛЫПТАСТЫРУДА БҰҚАРАЛЫҚ АҚПАРАТ ҚҰРАЛДАРЫНЫҢ РӨЛІ.	190
МИНЧЕНКО Л.А., РЫСКЕЛДІ Р.Е., НУГУМАНОВ А.Ж., ИСТОРИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ФОРМ И МЕТОДОВ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.	193
МИНЧЕНКО Л.А., АХМЕТЖАНОВ А.С., КАДЫЛБЕКОВ А.К., ТУРСЫНБЕК Д.Д. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В КОЛЛЕКТИВЕ КУРСАНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ.	198
МИШУРОВА А.Е., БУНЯШИН И.В. КЕРЛИНГ КАК СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МОЛОДЕЖИ.	202
MUKHAMETZHANOVA A.S. THE USE OF SIMULATORS AND NEURAL NETWORK TRAINERS IN THE TRAINING OF MILITARY SPECIALISTS.	206
МУЛЬДИНОВ Р.Т., МУЛЬДИНОВА Э.С., МУСТАФИН Н.А. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ: ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА.	210
МУЛЬДИНОВ Р.Т., МУЛЬДИНОВА Э.С., МУСТАФИН Н.А. СРЕДСТВА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЦ СТАРШЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА.	216
МУРТАЛИМОВ Ш.Р., ЖАНТУРИН Е.Ж. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ.	219
НУЖИН А.В. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВОЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ В ВОИНСКИХ ФОРМИРОВАНИЯХ КАЗАХСТАНА.	223
НУСУПОВ М.Т., ЖАУКЕНОВ У.С. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ КУРСАНТОВ (СТУДЕНТОВ).	231
НУРМАНОВ Б.Б. МАКУЛБЕКОВ А.М. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.	234
НҮСІПОВ М.Т., ЕРДЕН М.А. КҮРЕСШІЛЕРДІҢ ЖЫЛДАМДЫҚҚА ТӨЗІМДІЛІГІ.	238

NURLYBAI D.M. DEVELOPMENT OF COMMUNICATIVE COMPETENCE THROUGH DIGITAL AND INTERACTIVE TECHNOLOGIES IN FOREIGN LANGUAGE TEACHING.	241
ОРЫНБАЙ Н.Қ. «BEEP SHUTTLE TEST» ӘДІСТЕМЕСІ КУРСАНТТАРДЫҢ ЖЫЛДАМДЫҚ ТӨЗІМДІЛІГІН ДАМЫТУ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ.	245
РЕУТОВА В.Н., РАИСОВ Б.Б., ГОРОХОВ А.С. ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗАДАНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ НА УРОКАХ «НАЧАЛЬНАЯ ВОЕННАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	248
РОГАЧЕВА О.И., МИЛЮКОВА П.С., СКВОРЦОВА Е.П. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРЕПОДАВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН	251
САГИНДЫКОВА Ж.К., НУРСЕИТ Ж.Ж. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ КУРСАНТОВ.	255
САДЫКОВ К.И., ИМАНБЕТОВ А.Н., НУРКЕЕВ Р.Ж. РОЛЬ ВОЕННОГО ОБУЧЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПАТРИОТИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ МОЛОДЕЖИ.	259
СКВОРЦОВ Р.Е., ШАЙХУТДИНОВ А.Н. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДИК «КРОССФИТ» И КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.	262
СКВОРЦОВ Р.Е., ШАЙХУТДИНОВ А.Н. СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА «КРОССФИТ» КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ.	267
СЛЮСАРЕВ Д.И., ИМАНОВ А.К. К ВОПРОСУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ МОТИВАЦИЙ КУРСАНТОВ К САМООБРАЗОВАНИЮ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ РОСТУ	271
СОТНИЧЕКНКО Е.А., ШЛАК И.Б., БЕГАЛИН М.Т. АНАЛИЗ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК НЕСПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ СКУ ИМ. М КОЗЫБАЕВА.	274
ТАМАНОВ К.О., РАДЖАПОВ А.Т. УКРЕПЛЕНИЕ БОЕГОТОВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ.	277
ТЛЕУЛЕНОВ Н.Т., ЖАНКУТТЫ К.А. ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	280
ТРОЦКИЙ А.Н., БОТЯЕВ С.В., СКВОРЦОВА Е.П. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ЗВЕНА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.	283
ТУРЕГАЛИЕВ С.Т., ХАМИТ Б.С. ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.	287
ТУРЕГАЛИЕВ С.Т., ХАМИТ Б.С. СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦА	291
ТУПИЦЫН М.В., ЗЕРНОВ Д.Ю. УЧЕТ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ В СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНОШЕЙ-ПАУЭРЛИФТЕРОВ.	295
ШАЯХМЕТОВ К.С., АХМЕТЖАНОВ А.С. ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА ӘСКЕРИ КАФЕДРАЛАРДЫ ҚАРУ-ЖАРАҚПЕН ЖӘНЕ ӘСКЕРИ ТЕХНИКАМЕН ЖАБДЫҚТАУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.	298
ИКМАТУЛЛАЕВ Г.З. ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ МОЛОДЫХ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ.	303

УДК 355.233.22

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У КУРСАНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

АБИЛЬМАЖИНОВ Б.Р.[1], ТҮСКЕН Ә.Қ.[2]

[1]преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, лейтенант, магистрант, город Петропавловск, E-mail: berik198609@mail.ru

[2]курсант 4 батальона 7 роты 1 взвода Академии Национальной гвардии Республики Казахстан.

Аннотация. *В данной статье проведен анализ физического состояния курсантов и их мотивация к занятиям физической подготовкой.*

Ключевые слова: *мотивация, физическая культура, физическая подготовка*.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время состояние физической подготовки в Вооруженных Силах не в полной мере соответствует требованиям по обеспечению боеспособности и повышению боеготовности.

Анализ состояния физической подготовки позволил выявить проблемы, негативно влияющие на уровень физической подготовленности курсантов:

недооценка места и роли физической подготовки в системе учебной деятельности;

отсутствие действенной системы привития курсантов чувства ответственности за личный уровень физической подготовленности, потребности систематически заниматься физическими упражнениями;

несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры задачам развития физической подготовки в Вооруженных Силах;

прогрессирующее ухудшение качества физической подготовки и уровня физической подготовленности курсантов;

возможность, предоставленная кадетам в течение долгого времени находиться в группе ЛФК и под этим предлогом не посещать занятия по физической подготовке и не сдавать контрольные проверки;

низкая эффективность функционирования системы физической подготовки при поступлении.

Таким образом, в настоящее время назрела необходимость приведения существующей системы физической подготовки в соответствие со стоящими перед Вооруженными Силами задачами.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у курсантов осуществляется, не всегда в рамках четко обозначенных целей. Развитие физических качеств и двигательных навыков сопряжено с формированием потребности человека в решении разных педагогических целей, достижение которых осуществляется определёнными средствами и направленностью.

Трудно рассчитывать на какие-либо значительные успехи в любом виде деятельности без изменения отношения человека к труду, не заменив безличное «надо» личным «хочу».

Насколько актуальна эта тема, можно сделать вывод по высказыванию одного из ведущих отечественных ученых по проблемам изучения мотивации: «Чем больше проникает психологическое исследование за поверхность изучаемых явлений, чем больше подходит оно к подлинно жизненным задачам, тем все более отчетливо выступает значение мотивов человеческой деятельности».

Одна из главных задач довузовских учреждений МО состоит в том, чтобы вырастить

поколение детей образованных, социально активных, физически и психически здоровых. Все это потребовало поиска новых форм и методов физического воспитания курсантов в интересах привития им знаний, навыков и умений заботиться о своем физическом развитии и здоровье, самостоятельно организовывать физкультурную деятельность.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой – это достаточно сложный процесс, который включает и первые понятия о физической культуре, и овладение доступными упражнениями общеразвивающего характера, базирующиеся на знаниях анатомии, физиологии, гигиены, психологии. Следовательно, функцией физической подготовки в довузовских учреждениях МО является не только повышение уровня физической подготовленности учащихся, но и образовательная направленность учебного процесса.

Важным элементом занятий физической культурой является мотивация.

Переходя к рассмотрению понятия мотивации необходимо подчеркнуть, что это более широкая (интегральная) категория, являющаяся «пружиной» всей человеческой деятельности.

Мотивация – это основной этап на пути формирования у человека мотивов, которые могут придать деятельности смысл, а сам ее факт сделать важной целью.

Мотив – это такой гипотетический конструктор, понятие, которое используется для объяснения индивидуальных различий в деятельности, осуществляющий в идентичных условиях. Процессы мотивации имеют направления – достичь или избежать поставленной цели, осуществить определенную деятельность или воздержаться от нее; сопровождаются переживаниями, положительными или отрицательными эмоциями (радость, удовлетворение, облегчение, страх, страдание). Имеет место определенное психофизиологическое напряжение, т.е. процессы сопровождаются состояниями возбуждения, взволнованности, упадка сил. Так как стержнем любой деятельности является мотивационный компонент, то модернизация урока физической подготовки, конечно же, должна базироваться на применение современных технологий в учебном процессе. Можно использовать различные методы её формирования, чтобы она могла обеспечивать и поддерживать успешную деятельность на протяжении продолжительного периода времени. Формирование интереса к занятиям физической подготовкой можно считать видом практической и познавательной деятельности человека.

Мотивация – это процесс психической регуляции, влияющий на направление деятельности и количества энергии, мобилизуемой для выполнения спортивной деятельности. Мотивацией объясняется выбор между различными вариантами действия, разными, но равно притягательными целями, но равно притягательными целями. Кроме того, именно мотивация помогает понять упорство и настойчивость, с которыми человек осуществляет выбранные действия, преодолевает препятствия на пути избранной цели.

К.К. Платонов формулирует понятие мотивации как совокупность стойких мотивов, определяемую направленностью личности, системой ее ценностных ориентации, и определяющую ее деятельность. Е.И. Ковалев также под мотивацией понимает совокупность мотивов поведения и деятельности. Такой же точки зрения придерживаются и некоторые другие психологи.

Второй подход состоит в понимании мотивации как процесса, динамической составляющей личности.

Мотивация человеческой деятельности находится в постоянном движении, постоянно обновляется и изменяется.

Понимать мотивацию только лишь как совокупность мотивов, значит, по мнению Ю.Е. Масюка, сознательно зауживать сферу влияния мотивационных процессов в. структуре личности, в детерминации поведения и воинской службы. Не случайно Ю.В. Шеремет, исследующий проблемы развития мотивации военно-профессиональной деятельности кадетов довузовские учреждения рассматривает мотивацию в двух аспектах:

– как совокупность мотивов (личностное образование, элемент мотивационной сферы личности);

– как процесс побуждения к деятельности (элемент структуры деятельности.

Побудительная функция мотивации состоит в том, что мотивы вызывают, обусловливают активность личности, ее поведение и деятельность.

Смыслообразующая функция состоит в личностном смысле воинской службы и характеризует ее субъективную значимость для военнослужащего.

Регулятивная функция мотивации состоит в определении степени служебной активности воинов в зависимости от личного смысла для них воинской службы и побудительной силы актуальных мотивов.

Исходя из вышеизложенного, мотивацию можно определить как форму отражения общественных отношений во внутренней структуре личности, как процесс субъективного преобразования личностью условий и факторов среды (в результате соотнесения своих потребностей и возможностей с предметом деятельности) в активные побудительные силы, лежащие в основе мышления и деятельности.

В результате вышеприведенного определения мотивации мы оказываемся связанными с понятием «деятельности» как жизненней активностью человека. Любое, самое необычное интересное явление не может быть понято до конца, если не существует теория, которая объяснила бы не только его природу, но и могла бы указать место этого феномена в окружающей жизни. В качестве концепции, определяющей ведущую роль мотивации в жизнедеятельности людей, как отмечает Р.А. Пилоян, выступает современная теория деятельности.

В широком смысле под деятельностью можно понимать взаимодействие субъекта с окружающим объективным миром. Но всякое ли взаимодействие может быть названо деятельностью? Ответ дает А.К. Леонтьев, утверждая, что термином «деятельность» следует обозначать только такие процессы, которые, отражая то или иное отношение человека к миру, отвечают соответствующей им потребности, процессы при которых то, на что направлен данный процесс в целом (его предмет), всегда совпадают с тем объективным, что побуждает субъекта к данной деятельности, т.е. с мотивом.

В свете этих рассуждений встает вопрос, важный как в теоретическом, так и в практическом плане: в качестве чего деятельности или действия выступает активность кадета в процессе занятий физической культурой. Для ответа на этот вопрос необходимо проанализировать детерминанты этой активности, т.е. потребность, предмет и мотив занятий.

Главная потребность занятий физической культурой - в подготовке преданных Отечеству, крепких и закаленных юношей, способных переносить высокие физические нагрузки и психические напряжения

В качестве предмета занятия физической культурой выступают физические упражнения, приемы и действия, способствующие повышению функциональных и двигательных возможностей кадетов.

Главным же мотивом занятий физической культурой можно считать осознанную необходимость повысить свою физическую готовность ради интересов учебной деятельности и дальнейшего поступление в военный ВУЗ.

Исходя из того, что в деятельности предмет выступает в качестве самодостаточного основания целеформирующей функции - мотива, активность кадетов в сфере физической подготовки понятием "деятельность" в рассматриваемом выше смысле этого слова назвать нельзя, т.к. предмет физической подготовки и потребность в ней только и необходимы с точки зрения решения задач, соподчиненных главной цели.

Поэтому, как физическая подготовка является составной частью учебной деятельности, так и активность кадетов в физической подготовке может рассматриваться как действие в цепи по подготовке к защите Отечества, как вспомогательное средство на пути достижения этой цели.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, одним из путей решения данной проблемы является формирование мотивационно-ценностного отношения кадетов к физической подготовке, что позволяет исключить односторонность спортивного подхода в воспитании кадетов, возродить массовые занятия физической подготовкой, укрепить здоровье, сформировать нравственное поведение и ценностные ориентации, облегчающие активное участие курсантов в общественной жизни.

Основными мотивами, побуждающими учащихся к занятиям физической культурой на данном этапе исследования, являются желания осваивать новые виды спорта, заниматься спортивным совершенствованием и стремлением показать свои способности. Поэтому можно рекомендовать использовать в кадетских программах по физической культуре эти новые средства физического воспитания, что позволит улучшить физическую подготовленность и сохранить здоровье курсантов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Марищук, В.Л. Социально-психологические основы общения и межличностных взаимоотношений в воинской деятельности и в спорте / В.Л. Марищук, Л.В. Марищук. – СПб.,1998. – 23 с.
2. Миронов, В.В. Организация массовых спортивно-художественных представлений на стадионе / В.В. Миронов. – Л., 1987.
3. Нестеров, А.А. Физическая подготовка и спорт как средство сплочения воинских коллективов / А.А. Нестеров, В.А. Щеголев. – Л.:ВДКИФК, 1985. – 82 с.
4. Пашута, В.Л. Психолого-педагогические и правовые аспекты профессиональной деятельности преподавателя физической культуры довузовских учебных заведение МО РФ: Учеб-методич. пособие. В.Л. Пашута, М.а. Евдокимов // Под общей ред. А.А. Обвинцева – СПб.: ВИФК, 2014. – 204 с.
5. Пашута, В.Л. Психология. Учебное пособие в помощь изучающим учебную дисциплину «Психология» / В.Л. Пашута, М.А. Евдокимов, А.С. Никольская // Под общ.ред доктора педагогических наук, профессора, генгерал-майора Обвинцева А.А. – СПб.: МО РФ, ВИФК, 2016. -103 с.
6. Психология: Учебник / В.М. Аллахвердов, С.И. Багданова и др.; Отв.ред. А.А. Крылов. – 2-е изд.,перераб. И доп. – М.:ТК Велби, Изд-во Проспект, 2004. – 752 с.

REFERENCES

1. Marishuk, v. L. Socio-psychologicae Compages Communicationis et Relationes Interpersonales In Actionibus Militaribus et Ludis / V. L. Marishuk, L. V. Marishuk. - SPb. 1998, 23 pp.
2. Mironov, V. V. Organizatio Massarum Lusorum et Artis Spectaculorum apud stadium / V. V. Mironov. - L., 1987.
3. Nesterov, A. A. physica institutio et lusus ut medium congregandi coetus militares / A. A. Nesterov, V. A. Schoglev. - L.:wdcifk, 1985-82 s.
4. Paschuta, V. L. psycho-paedagogia et aspectus legales professionalis actionis magistri physicae culturae prae-universitatis institutionis Institutionis Foederationis russicae: Ucheb-modic. manuale. V. L. Paschuta, M. A. Evdokimov / / sub communi rubro. A. A. Obintsev-SPb: VIFK, 2014-204 s.
5. Paschuta, V. L. Psychologia, Docens Manuale Pro Psychologia Studentium / V. L. Paschuta, M. A. Evdokimov, A. S. Nikolskaya // Sub Colloquio Doctoris Paedagogiae, Professoris, Generalis Maioris A. A.-SPb: MOD Foederationis russicae, VIFK, 2016 - 103 pp.
6. Psychology: Artem / V. M. Allahverdov, S. I. Bagdanov et al.; Otv.rubrum. A. A. Krylov. 2 Id est. trans-rab.

КУРСАНТТАРДАН ФИЗИКАЛЫҚ ДАЙЫНДАУҒА

ҚАРСЫ МОТИВАЦИЯНЫ ҚОРҒАУ

ӘБІЛМАЖИНОВ Б.Р.[1], ТҮСКЕН Ә.Қ.[2]

[1]магистрант, лейтенант, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясының дене шынықтыру даярлығы және спорт кафедрасының оқытушысы, Петропавл қаласы, E-mail: berik198609@mail.ru

[2]Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясының 2 батальон 4 рота 2 взвод курсанты сержант.

Аннотация. *Аталған мақалада курсанттардың физикалық жай-күйіне және олардың дене шынықтырумен айналысуға деген ынтасына талдау жүргізілді.*

Негізгі сөздер: *мотивация, дене шынықтыру, дене шынықтыру.*

ESTABLISHMENT OF THE MONITORING OF COURSANTS TO PHYSICAL TRAINING

ABILMAZHINOV B.R.[1], TUSKEN A.K.[2]

[1]Magistrate Department of Physical Training and Sport, Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Lieutenant, Masters Office, Petropavlovsk, E-mail:berik198609@mail.ru

[2]Trainee for 4 battalions of 7 companies of 1 platoon of the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan.

Annotation. *This article analyses the physical condition of cadets and their motivation for physical training.*

Key words: *motivation, physical culture, physical training.*

*****

УДК 355

МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРҒА ПАТРИОТТЫҚ ТӘРБИЕ БЕРУДЕГІ ӘСКЕРИ БАҒЫТТАҒЫ МЕКТЕПТЕРДІҢ МАҢЫЗЫ

АБИШЕВА М.Е.[1], ТАСТАМБЕК Р.Е.[2]

[1]Арыстан мамандандырылған лицейінің мұғалімі.

[2]Арыстан мамандандырылған лицейінің 11 сынып лицеисті.

Аңдатпа. *Мақалада мектеп жасындағы балаларға патриоттық тәрбие беру жолында әскери мектептердің маңызы туралы бірқатар өзекті мәселелер қозғалады. Жалпы білім беретін мектеп пен әскери бағыттағы мектептердің білім беру жүйесіндегі айырмашылықтар, бағыттар, күн тәртібіндегі мәселелер салыстырмалы түрде сипатталады. Білім беру ордаларының жаңартылған білім беру бағдарламаларынан бөлек патриоттық тәрбие берудегі бағыттары айқын айтылады.*

Түйін сөздер. *мектеп, сарбаз, патриот.*

Кіріспе. Бүгінгі жаһандану дәуірінде ұлттық сана мен елжандылық қасиеттерді сақтау – қоғамның басты міндеттерінің бірі. Әсіресе жас ұрпақтың бойына патриоттық рухты сіңіру, оларды Отанын сүйетін, елінің болашағына бей-жай қарамайтын азамат етіп тәрбиелеу – баршаға ортақ парыз. Бұл орайда әскери бағыттағы мектептердің алатын орны ерекше. Олар оқушыларға тек білім беріп қана қоймай, тәртіпке, жауапкершілікке және отансүйгіштікке баулиды.Осы орайда әскери бағыттағы мектептердің ерекшелігіне де тоқтала кетуді ұйғардық. Әскери бағыттағы мектептер — арнайы бағдарламалар негізінде жұмыс істейтін білім беру мекемелері. Мұндай мектептерде білім алушыларға жалпы орта

біліммен қатар, әскери-патриоттық бағыттағы қосымша тәрбие мен даярлық беріледі. Бұл мектептерде оқушылар саптық дайындықпен айналысады, алғашқы медициналық көмек көрсетуді үйренеді, әскери техника мен қару-жарақ түрлерімен танысады, ұлттық қауіпсіздік мәселелері туралы білім алады. Сабақтан тыс уақытта әскери-патриоттық клубтар, спорттық жарыстар, әскери ойындар, ардагерлермен кездесулер, тарихи-танымдық іс-шаралар ұйымдастырылады. Мұндай тәрбиелік жұмыстар оқушылардың бойында патриоттық сезімді, азаматтық жауапкершілікті, тәртіп пен батылдықты дамытады. Мұндағы негізгі бағыттың бірі- патриоттық тәрбиенің негізі — Отанға деген сүйіспеншілікті артыру болып табылады[1].

Зерттеудің мақсаты еліміздегі жалпы білім беретін мекетептердегі оқушыларға патриоттық тәрбие берудегі әскери бағыттағы мектептердің бірқатарымен таныстыру.

Зерттеу міндеттері:

1. Бала тәрбиесіндегі ұлттық тәрбиенің маңызын түсіндіру;

2. Әскери бағыттағы мектептердің білім және патриоттық тәрбие берудегі бағыттарымен таныстыру.

Зерттеу әдістерінде білім беру мекемелеріндегі патроиоттық тәрбиеге ақпараттарына әдеби деректерге шолу жасау.

Патриоттық тәрбие дегеніміз — Отанды сүю, елін қорғауға дайын болу, ұлттық құндылықтарды құрметтеу. Бұл қасиеттер бала жастан қалыптасуы керек. Әскери бағыттағы мектептер осы мақсатты жүйелі түрде жүзеге асырады. Мұнда оқушылар тек Отанды қорғау туралы білім алып қана қоймай, ел үшін жанын қиған батырлардың ерліктерімен танысып, соларға ұқсауға тырысады. Ұлы Отан соғысы ардагерлерімен кездесулер, Тәуелсіздік күні, Жеңіс күні сынды мерекелік іс-шаралар барысында жасөспірімдер тарихты тереңірек түсініп, Отан алдындағы борышты сезінеді. Бұл олардың елге, жерге деген құрметін арттырады.

Кәсіби бағдар және болашақ мамандыққа бейімдеу бағытында әскери бағыттағы мектептер – болашақ әскери қызметкерлердің алғашқы қадамы бола алады. Мұндай мектептерде білім алған жастар көбінесе Қарулы Күштерде, құқық қорғау органдарында, төтенше жағдайлар қызметінде еңбек етуді армандайды. Бұл мектептер оқушыларды ерте жастан кәсіби бағытта тәрбиелеуге мүмкіндік береді. Оқушылардың әскери мамандықтарға деген қызығушылығы артып, болашақта Отанға қызмет етуді өз өмірлік жолы ретінде таңдауы – еліміздің қауіпсіздігі мен тұрақтылығын қамтамасыз ететін маңызды фактор болып табылады.

Қазақстанда республикалық деңгейде үш әскери мектеп бар. Олар Алматы, Шымкент және Қарағанды қалаларында орналасқан. Алматыдағы әскери мектеп-интернатына панфиловшы батыр Бауыржан Момышұлы есімі берілсе, Шымкент кадеттері білім ордасына генерал Сабыр Рақымов, ал Қарағанды мектебі ұшқыш Талғат Бигелдиновтің есімін арқау етеді[2,3].

Осы орайда мысал ретінде «Арыстан» мамандандырылған лицейін тілге тиек етсек, Алматы облысында орналасқан бұл оқу орнында білім алып жатқан лицейшілер қазақ елінің, Қазақстан халқының қорғаны болар бірден бір ержүрек, білімді, жігерлі азаматтар болары анық. Өйткені, лицейдегі оқу-білім жүйесінде жалпы білім беретін мектептерден бағдарламаларынан аййтарлықтай айырмашылықтар жоқ және де лицей физика-математикалық бағытта басымдылық береді. Бұған себеп, болашақ сарбаздар қазіргі ғылыми техникалық прогресске ие, автоматтандырылған , жасанды интеллектпен жете танысқан, электронды дамыған болашақтың мамандары болатындықтан жан-жақты басымдылық білім берудің информатикалық бағытына да басымдылық танытады. Білім беру бағытындағы лицейішілік білім тартыстарын айтапағанда халықаралық дәрежедегі білім сайыстарында тізгінді бермей, жүлделі орындарға ие болып жүруі лицей оқытушыларының біліктілігінің жоғары екенін де көрсетеді.

Қазақстан Республикасындағы білім беруді дамытудағы Мемлекеттік бағдарламалардың мақсатты талаптарын орындау аясында ұлттық көп деңгейлі білім беру

жүйесіндегі жаңалауды көздейтін, адам ресурстарының сапасын көтеру мақсатында, сонымен қатар жеке тұлға мен қоғамның сұраныстарын қанағаттандыру үшін жалпы білім беретін оқу орны "Арыстан" мамандандырылған лицейін құру жобасы жүзеге асырылған болатын.

Жоба "Нұрсұлтан Назарбаевтың Білім беру қоры" Қоғамдық қорының қамқорлығымен жүзеге асырылды. Директоры – педагогика ғылымдарының докторы Кулибаева Динара Нұрсұлтанқызы. Лицей Қордың филиалы мәртебесіне ие.

Оқуға қабылдану барысында әлеуметтік жағынан аз қамтылған отбасы мен көп балалы отбасы балаларына айрықша басымдық пен жеңілдіктер берілген. Оқу үздіктері он мың теңге көлемінде шәкіртақы алу мүмкіндігіне ие.

Жасөспірімдерге жоғары деңгейде білім беру, олардың бойларында батылдық, шыдамдылық, өжеттілік, қатал мінез, жоғары мәдениетті қалыптастыру, патриоттық пен азаматтық міндет сезімдерін дамыту Лицейдің негізгі міндеттеріне жатады. Лицей түлектері егемен Қазақстанның Қарулы Күштері құрылымына қызметке келгенде өздерінің конституциялық және азаматтық міндеттерін орындай алуға қабілетті болуы тиіс.

Лицей өз жұмысын 2011 жылдың қаңтар айынан бастады. Лицейде Қазақстанның барлық аумағынан келген тоғыз бен он бірінші сынып аралығындағы жасөспірімдер білім алады. Лицеистерге қазіргі заман сұраныстарына сай жабдықталған оқу сыныптары, зертханалар, аудиториялар, 20 мың данадан артық қоры бар кітапхана, қажетті мөлшердегі ғаламтор қызметтері ұсынылған.

Лицейде оқып жатқан әр оқушының жан-жақты дамуына кешенді тәрбие берудің іс-шаралары қарастырылып, қолы бос уақытта қызықты мәдени қызмет түрлерін жүзеге асыратын мәдени-іс-шаралар орталығы құрылған.

Лицейде соңғы үлгідегі заманауи жаңа құрылғылармен жабдықталған 240 орындық көрермен залы, толық құрамды үрмелі аспаптар оркестрі мен вокальды-аспаптық ансамблі тұрақты жұмыс істейді.

Лицей оқушыларының толыққанды дене шынықтыруы үшін, лицейде көп салалы заманауи спорттың барлық түріне арналған спорттық зал, 25 метрлік бассейн, бокс, күрес, штанг көтерумен айналысу залдары, тренажер залы және тағы басқалары бар. Сонымен қатар, жаздық спорттық база, жасанды жабындымен жасалған футбол алаңы, теннист корты, баскетбол алаңы, гимнастика спорт қалашығы, әскери кедергі сызықтар алаңы бар[4].

Әскери өмірге жаттығу үшін алғашқы әскери дайындықты тереңдете меңгеруге бағытталған мамандандырылған оқыту бағдарламасы, оқушыларды үздік сапамен қамтамасыз ету, жоғарғы тәртіп пен ұйымшылдық және өзін-өзі басқару, сенімді болуға тәрбиелеу ісі жолға қойылған.

Осыған орай, бұл тәрбиеге тәжірибелі мамандар, оның ішінде әскери өмірден тәжірибесі мол запастағы офицерлер де ұстаздық етеді. Лицейде 21 әскери маман жұмыс істейді.

Алғашқы әскери дайындық бағдарламасының негізгі ерекшелігі практикалық бағытта: ҚР Қарулы Күштері Құрлық әскерлерінің әскери институтының оқу орталығында оқып, далалық әскери қызмет жұмысынан өздеріне практикалық білім мен тәжірибе негізін жинайды. Бұл жинаған білімдерінің жоғарғы әскери оқу орындарына түсу үшін көмегі мол.

Лицейде әскери салт-жораларды қалыптастыруға көп көңіл бөледі. Әскери бөлімшелердегі сияқты лицейдің өз Туы, эмблемасы, лицеистердің анты, абырой Кодексі, гимн, атрибут т. б элементтер оқушылардың моральдық-өнегелік оқуы мен өмір мазмұнын анықтап көрсетеді.

Лицей өмірінде лицеистердің Ант қабылдау рәсімі ерекше орын алады. Ол жыл сайын сәуір айының төртінші аптасында өтеді. Антты 9-сынып оқушылары қабылдайды және осы күн «Лицей күні» деп аталады.

Лицейдің Қамқорлық Кеңесінің басшысы Қулибаев Тимур Асқаруұлы лицейдің қалыптасуы мен міндеттерінің реттелуіне үлкен ауқымды көмек көрсеткен.

«Арыстан» мамандандырылған лицейінің түлектері еліміздің және шетелдік елдердің әскери оқу орындарында осы лицейге лайықты білім сапасының биік деңгейін көрсетіп, лицей атына лайықты түрде білімдерін жалғастыруда.

Бұл айтылып отырған ақпараттың негізінде елімізде білім берумен қатар қазақтың болашақ әскери элитасын құруда көшбасшы мектептердің бар екенін, болашақ ұрпақтың еліне, жеріне деген сүйіспеншілігін арттыруда патриоттық білім берудің маңыздылығы туралы да айта кету, таныстыра кету басты мақсатта еді. Себебі, елімізде көптеген ата-аналар балаларын болашақтағы елін, жерін қорғайтын білімді азаматтар ретінде көргілері келсе бұол ғана емес басқа да болашақ жас ұландарды тәрбиелейтін әскери бағыттағы мектептер бар екенін де айта кету керек.

Қорытынды. Әскери бағыттағы мектептер- жас ұрпақтың бойына патриоттық рухты сіңірудің тиімді жолы. Олар оқушыларды тәртіпке, жауапкершілікке, ұлтжандылыққа тәрбиелей отырып, ел болашағына үлес қосатын азаматтарды қалыптастырады. Сондықтан мемлекет тарапынан мұндай мектептердің дамуына қолдау көрсету- елдің келешегі үшін жасалған маңызды инвестиция.Жастардың бойында елге деген сүйіспеншілік, ұлттық рух пен батылдық қасиеттерін дамыту арқылы біз мықты мемлекет, берік қоғам қалыптастыра аламыз. Әскери бағыттағы мектептер осы жолдағы сенімді құрал бола алады.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Оразалиева А. А. Мектеп оқушыларына патриоттық тәрбие берудің педагогикалық шарттары [Мәтін] : магистр академиялық дәрежесін...диссертация: 6М010300 - Педагогика және психология / Ғыл. жет.: п.ғ.д., проф. Қ.Бөлеев. - Тараз : Тар.МПИ, 2011. - 73 б.
2. «Мектепке дейінгі балалық шақ» республикалық орталығы. «МЕНІҢ ЕЛІМ – МЕНІҢ ЖЕРІМ» МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫ ПАТРИОТТЫҚ ТӘРБИЕЛЕУ. Әдістемелік ұсыным. Астана,2014ж.
3. https://massaget.kz/juz_jagday/kazakstandagyi-askeri-mektepterge-okuga-kalay-tused-47844/
4. https://www.lyceum-arystan.kz/kz/licey_turali/licey_turali_malmet/

REFERENCES

1. Orazalieva A.A. (2011). *Mektep oqushylaryna patriottyq tärbie berudin pedagogikalyq sharttary* [Pedagogical conditions for patriotic education of schoolchildren] (Master's thesis, Taraz State Pedagogical Institute). Taraz, 73 p. (In Kazakh).
2. "Mektepke deiingi balalyq shaq" respublikalıq ortalyǵy. (2014). *Menin elim – menin jerim: mektepke deiingi jastaǵy balalardy patriottyq tärbieleu* [My country – my land: Patriotic education of preschool children]. Methodological guidelines. Astana. (In Kazakh).
3. https://massaget.kz/juz_jagday/kazakstandagyi-askeri-mektepterge-okuga-kalay-tused-47844/
4. https://www.lyceum-arystan.kz/kz/licey_turali/licey_turali_malmet/

*****

УДК 355.4

АРНАЙЫ ЖАСАҚ КҮШТЕРІ ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТШІЛЕРІНІҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ КЕЙБІР МӘСЕЛЕРІ

АҚТАНОВ Б.М.[1], ҚАЙБЕРЕНОВ У.С.[2], ҰЗАҚБАЕВ М.Ж.[3]

[1]Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы Академиясы тактика және жалпы әскери пәндер кафедра бастығының орынбасары, әскери іс және қауіпсіздік магистрі, полковник,

Петропавл қ. E-mail: a.bulat@mail.ru.

[2]Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы Академиясы 2 оқу батальоны 3 оқу ротасы 1 оқу взводның курсанты, Петропавл қ.

[3]Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы Академиясы 2 оқу батальоны 3 оқу ротасы 1 оқу взводның курсанты, Петропавл қ.

Аңдатпа. *Бұл мақалада заманауи ұрысқа тән талаптар талданады дене дайындығының компоненттері мен оларды дамыту тәсілдері жарақаттан сақтау тағамдау және оқу жаттығу интеграциясы қарастырылады. Қазіргі заманғы ұрыс құралдары, тактикасы және алаңдағы талаптар күрт өзгерді. Технологияның дамуына қарамастан, жеке құрамның физикалық дайындығы әскери тиімділіктің негізгі фактордың бірі болып қала береді. Дене дайындығы - тек төзімділік немесе күш ғана емес сонымен бірге төзімділікпен күшті үйлестіру, жылдам шешім қабылдауға дене мен мидың қатынасының әсері, жарақаттан қорғаныс және операциялық орындаушылықтың жоғарылауы.*

Түйінді сөздер: *ептілік, шапшаңдық, физикалық дайындық деңгейі, ұжымдық әрекет.*

Арнайы жасақ күштері - мемлекеттің қауіпсіздігін қамтамасыз ететін, егемендік пен тұтастықты қорғауға бағытталған негізгі күш. Осы жүйеде ерекше рөл атқаратын элиталық бөлімдердің бірі арнайы жасақ күштері . Бұл арнайы жасақ күштері аса маңызды және күрделі тапсырмаларды орындауға арналған: лаңкестікке қарсы операциялар, барлау және диверцияға қарсы іс-қимылдар, кепілге алынған азаматтарды босату, стратегиялық нысандарды қорғау сияқты міндеттер. Мұндай операциялар жоғары физикалық төзімділік, тактикалық ойлау қабілеті және рухани- психологиялық тұрақтылықты талап етеді. Тактикалық және дене даярлығы – арнайы жасақ күштері табысты қызметінің басты негізі.

Қазіргі заманның әскери қақтығыстары мен терроризмге қарсы операцияларында арнайы жасақ күштерінің маңызы айрықша артып келеді. Мұндай арнай жасақ күштері жауынгерлік тапсырмаларды жоғары дәлдікпен, және тиімділікпен орындауға бағытталған. Арнайы жасақ жауынгерлері кез келген жағдайда - қиын ауа райында, географиялық күрделі аймақтарда және жоғары қауіпті ортада өз міндеттерін орындауы тиіс.Арнайы жасақ күштері қызметкерлерінен ерекше төзімділік пен шапшаңдық күш және тактикалық ойлау қабілеті талап етіледі. Сондықтан тактикалық дайындық дене шынықтырудың өзара байланысы олардың кәсіби жетістігінің негізгі факторы болып табылады. Арнайы жасақ жауынгерлері үшін дене даярлығы кәсіби дайындықтың өзегі. Ол тактикалық, атыстың және инженерлік дайындықтармен қатар тұрады. Дене даярлығының басты мақсаты - жауынгердің организмін түрлі экстремалды жағдайларға бейімдеу, оның жүктемеге төзімділігін арттыру [1].

Заманауи ұрыс талаптары және соғыс алаңының басты белгілері

Жылдамдық пен мобильдік: Қысқа уақыт ішінде бекіністерді өзгерту, шабуылға шығу немесе кері шегіну.

Қарқынды жүктеме: Қысқа және қарқынды күштер шабуыл,тасымалдау, тарау мен ұзақ мерзімді күзет патрульдердің араласуы.

Көпфункционалдық міндеттер: Технологиялық құрылғыларды қолдану, ауыр жабдықтарды тасымалдау, күрделі барлауды орындау.

Осы белгілер жеке жауынгерден жоғары төзімділік, күш, жарылғышты қалпына керек, икемділік пен назарды ұзақ уақыт сақтауды талап етеді.

Дене даярлығының маңызы

Дене даярлығы жауынгерлердің кәсіби негізі, ол:

- ұрыс кезінде физикалық жүктемелерге төтеп беруге мүмкіндік береді.
- қиын жағдайда қозғалысты үйлестіруге және қаруды тиімді қолдануға көмектеседі.
- қорғаныс және шабуыл операцияларында жылдам шешу қабылдауға ықпал етеді.

Мысалы, таулы немесе қалалық жерлерде жүргізілетін операцияларында

жауынгердің ептілігі мен төзімділігі ерекше рөл атқарады.

Арнайы мақсаттағы жауынгердің басты сапасы-физикалық беріктік пен төзімділік. Дене даярлығы әскери қызметкердің кез келген жағдайда (биік тауда, шөлде, қалың орманда, түнгі уақытта) әрекет ету қабілетін дамытады. Дене даярлығының негізгі бағыттары.

1. Физикалық дайындық:
- жүгіру, секіру, жүзу, тартылу, ауыр салмақ көтеру,
- тыныс алу және жүрек қан тамыр жүиесін шынықтыру.
2. Арнайы физикалық дайындық:
- ұрыс кезінде жылдам қозғалу жорғалау, кедергілерден өту,
- ауыр жарақпен қозғалу, жараланған серіктесті тасымалдау.

Төтенше жағдайда суық ыстық түнгі мезгілде әрекет ету.

3. Жекпе жек және өзін өзі қорғау әдістері:
- қарусыз ұрыс, қолма қол шайқас элементтері,
- жаудың шабуылына төтеп беру және залалсыздандыру тәсілдері.

Тактикалық дайындықтың маңызы

Тактикалық дайындық әскери қызметшілердің жауынгерлік жағдайдағы іс қимыл стратегиясын меңгеруі. Бұл дайындықтың мақсаты - операцияны жоспарлау, ұйымдастыру және тиімді орындау қабілетін арттыру.

Негізгі бағыттары:

1. Тактикалық қозғалыс пен орналасу:
- ашық және жабық жерлерде жасырын қозғалу,
- қарсыластың назары аудармай барлау жүргізу.
2. Қару – жарақты тиімді пайдалану:
- дәл көздеу жылдам ату әр түрлі қашықтықтан атыс жүргізу.
- оқ дәріні үнемдеп пайдалану.
3. Топтық үйлесімділік:
- бірін бірін қамту байланыс сақтау.
- топтық шабуыл және қорғаныс тактикасы .
4. Жергілікті жерді бағдарлау:
- карта және компыспен жұмыс істеу.
- түнгі жағдайда бағыт табу және жасырын қозғалу.
5. Тактикалық ойлау мен шешім қабылдау:
- күтпеген жағдайларда дұрыс шешім қабылдау.
- басшының бұйрығын нақты орындаумен бастама көрсету.

Тактикалық және дене даярлығының өзара байланысы.

Қарулы Күштер жүйесінде тактикалық дайындықпен дене даярлығы өзара тығыз байланыста болады бұл екі дайындық түрі бірін – бірі толықтырып жауынгердің кәсіби шеберлігін арттыруға бағытталады. Заманауи ұрыс жағдайында тек теориялық білім жеткіліксіз тактикалық шеберлік жоғары деңгейдегі физикалық дайындықсыз жүзеге аспайды.

Тактикалық дайындық – жауынгердің ұрыс жағдайында әрекет ету тәсілдерін, маневрлерді, қарумен әскери техниканы қолдану ережелерін меңгеру қабілеті.

Дене даярлығы – жауынгердің физикалық сапаларын (күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік) дамыту арқылы ұрыс тапсырмаларын орындауға физикалық тұрғыдан бейімделу деңгейі. Бұл екі дайындық түрі бір-бірін толықтырып, әскери тиімділікті біртұтас жүйесін қалыптастырады.

Тактикалық дайындық пен дене шынықтыру бір бірімен тығыз байланысты. Жауынгер физикалық тұрғыдан әлсіз боса, тактикалық артықшылықтың мәні болмайды. Ал керісінше физикалық күшпен төзімділік жоғары болса, ол тактикалық тапсырмаларды нақты әрі шапшаң орындай алады. Мысалы: Таулы аймақтағы барлау кезінде жауынгер бірнеше тәулік бойы ауыр жүктememен жүруі мүмкін бұл жерде төзімділік шешуші рөл

атқарады. Кепілге алынған адамдарды босату операциясында ждылдамдықпен дәлдік маңызды. Қаланы жаппай тәртіпсіздік кезінде топтық үйлесімді әрекет пен физикалық төзімділік жеңістің кепілі болады. [2].

Дайындықты жетілдіру жолдары

Арнайы мақсаттағы жасақтарда дене даярлығы ерекше деңгейде жүргізіледі, олар:

- биіктікте өрмелеу , ұзақ марштар жасау сияқты күрделі жаттығулар орындайды.
- қиын климаттық және географиялық жағдайларға бейімделеді.
- тұрақты және кезеңдік оқу жаттығулар өткізу.
- функционалды және тактикалық жағдайларға жақын тренингтер ұйымдастыру.
- төзімділікті арттыратын жекпе жек және альпинизм элементтерін қосу.
- заманауи тренажерлармен жүиелерді қолдану қажет.

Мұндай дайындық ұрыстың кез келген түрінде (шабуыл, қорғаныс, барлау) нәтижелікті арттырады.

Арнайы операция күштері бөлімшесінде даярлық қалай жүзеге асады

- арнайы операция күштері жауынгерлері үшін оқу жаттығыулары нақты әскери операцияға барынша ұқсас жағдайда өтеді.
- күнделікті физикалық жаттығулар : жүгіру, жүзу, ауырлық көтеру.
- тактикалық жаттығулар; топтық әрекет тоқауылдан өту жедел шабуыл;
- арнайы курс миналы аймақтарда қозғалу көлікті штрумдар қарсыласты бейтераптандыру.

Патриоттық және рухани маңызы

- арнайы операция күштері жауынгері тек әскери тұрғыдан емес рухани тұрғыданда дайын болуы керек;
- елге сүйіспеншілік;
- антқа адалдық;
- жауынгерлік бауырластықпен ұжымдық жауапкершілік сезімі. Дене мен рух бірлікте болған жағдайда ғана нағыз арнайы жасақ жауынгері қалыптасады.

Сондықтан, арнайы жасақ күштері табысты қызметі тактикалық және дене даярлығының жоғары деңгейіне негізделеді. Дене шынықтыру арқылы жауынгердің күш қуаты төзімділігі мен шапшаңдығы артады, ал тактикалық дайындық сол қабілеттерді нақты ұрыс жағдайында тиімді пайдалануға мүмкіндік береді. Екі дайындықтың үйлесімді дамуы арнайы операциялар кезінде табысқа жетудің басты кепілі болып табылады. Физикалық және тактикалық тұрғыдан мықты дайындалған сарбаз ғана кез келген жағдайда тапсырманы сапалы әрі қауіпсіз орындай алады. Бұл дайындықтар жауынгерлердің кәсіби шеберлігін арттырады рухани беріктігін және операциялық тиімділігін арттырады. Арнайы жасақ күштері дене және тактикалық дайындық қатар, кешенді түрде жүргізіледі. «Мықты жауынгер-тек күшті дене иесі емес, сонымен қатар ақылды, төзімді және ел үшін жанын аямайтын тұлға».

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Арнайы мақсаттағы бөлімдердің тактикалық дайындық негіздері / оқу құралы. Петропавл, 2022.

2. Қ. Қасымов. Арнайы операциялар және әскери тактика / оқу құралы. Алматы, 2021.

REFERENCES

1. Arnai maqsattaghy bolimderdin taktikalyg daiyndyq negizderi / okulyg. Petropavl, 2022.

2. Q.Qasymov. Arnai operatsiyalar jane askeri taktika / okulyg.Almaty, 2021

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЩИХ СИЛ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОПЕРАЦИИ

АКТАНОВ Б.М.[1], КАЙБЕРЕНОВ У.С.[2], УЗАКБАЕВ М.Ж.[3]

[1]заместитель начальника кафедры тактики и общевоинских дисциплин Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, магистр военного дела и безопасности, полковник, г. Петропавловск. E-mail: a.bulat@mail.ru.

[2]курсант 1 учебного взвода 3 учебной роты 2 учебного батальона Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск.

[3]курсант 1 учебного взвода 3 учебной роты 2 учебного батальона Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск.

Аннотация: *В этой статье анализируются требования, характерные для современного боя, компоненты физической подготовки и способы их развития предусматривают интеграцию травмобезопасного питания и учебных упражнений.*

Ключевые слова: *уровень ловкости, скорости, физической подготовки, коллективной деятельности.*

SOME PHYSICAL TRAINING ISSUES FOR THE MILITARY FORCE OF THE SPECIAL OPERATIONS

AKTANOV B.M. [1], KAIBERGENOV U.S. [2], USAKBAEV M.G. [3]

[1]Deputy Head of the Department of Tactical and Military Sciences of the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Master ' s degree in military affairs and security, colonel, Petropavlovsk. E-mail: a.bulat@mail.ru.

[2]Trainee 1 platoon of 3 training companies 2 training battalion of the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan.

[3]Trainee 1 platoon of 3 training companies 2 training battalion of the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan.

Annotation: *This article analyses the requirements of modern combat, the physical training components and their development methods to integrate injury-free diets and training exercises.*

Key words: *skill level, speed, physical training, team activity.*

*****

УДК 355.23+37.017.9

ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

АЛПЫСОВ С.Т.

Старший преподаватель кафедры «Туризм, начальная военная подготовка, физическая культура и спорт» «Кокшетауский университет им. А.Мырзахметова» г.Кокшетау. E-mail:sembayalpysov@gmail.com

Аннотация. *В статье рассматривается значимость военно-патриотического воспитания в формировании социально ответственного и морально устойчивого молодого поколения Республики Казахстан. В условиях современных вызовов, таких как глобализация, социально-экономические проблемы и геополитическая нестабильность, военно-патриотическое воспитание выступает не только как элемент государственной политики по укреплению национальной безопасности, но и как инструмент воспитания гражданской позиции и социальной ответственности среди молодежи. Описаны*

ключевые задачи военно-патриотического воспитания, включая физическую подготовку, уважение к истории и культуре страны, а также формирование чувства долга перед Родиной. Подчеркивается важность комплексного подхода, охватывающего не только образовательные учреждения, но и семью, общественные организации, армию и средства массовой информации.

Ключевые слова: ***в****оенно-патриотическое воспитание, молодежь, социальная ответственность, гражданская позиция, национальная безопасность, глобализация.*

Военно-патриотическое воспитание играет важную роль в формировании социально ответственного и морально устойчивого молодого поколения, особенно в условиях современных вызовов, с которыми сталкивается Республика Казахстан. Военно-патриотическое воспитание может рассматриваться не только как элемент государственной политики, направленный на укрепление национальной безопасности, но и как значимый инструмент формирования гражданской позиции и социальной ответственности среди молодежи. В условиях глобализации и усложняющихся геополитических процессов важно воспитывать у подрастающего поколения осознание их долга перед Родиной, а также прививать ценности, способствующие укреплению единства нации и обеспечению стабильности в государстве. [1]

Целью военно-патриотического воспитания заключается в том, чтобы формировать у молодежи не только физическую готовность к защите страны, но и прививать им чувство ответственности за благополучие общества и государства в целом. В современных условиях это особенно важно, поскольку молодежь Казахстана сталкивается с многочисленными вызовами — от социальных и экономических проблем до необходимости адаптироваться к новым технологиям и меняющемуся мировому порядку.

Основная задача военно-патриотического воспитания направлена на формировании у молодежи уважения к своей стране, истории, культуре и традициям. Это воспитание не только развивает патриотические чувства, но и помогает выработать навыки социальной ответственности, что крайне важно в современном обществе. Социальная ответственность подразумевает активное участие в жизни общества, готовность к сотрудничеству и поддержке, а также осознание значимости своих действий для общего блага. [2]

Военно-патриотическое воспитание также играет важную роль в укреплении национальной идентичности. Республика Казахстан, обладая богатой историей и культурным наследием, сталкивается с задачей сохранения своей уникальности в условиях глобализации. Молодежь, прошедшая через систему военно-патриотического воспитания, не только лучше осознает свои корни и исторические традиции, но и становится носителем этих ценностей, передавая их следующим поколениям. Важно, чтобы молодые люди не только знали историю своей страны, но и были готовы защищать ее суверенитет, интересы и культурное наследие.

В Республике Казахстан военно-патриотическое воспитание является одним из приоритетных направлений государственной молодежной политики. Оно охватывает широкий спектр мероприятий, направленных на формирование у молодежи гражданских и патриотических качеств. Эти мероприятия включают в себя как образовательные программы, так и практические занятия, такие как участие в военизированных играх, соревнованиях, сборах, а также мероприятия, направленные на изучение истории Вооруженных сил Казахстана. Особое внимание уделяется также физическому воспитанию молодежи, что является важной частью подготовки к возможным вызовам, связанным с обороной страны.

Применение военно-патриотического воспитания в образовательных учреждениях Республики Казахстан может принимать различные формы. Это могут быть уроки, посвященные истории Казахстана, мероприятия, связанные с празднованием значимых дат, а также активное участие в спортивных соревнованиях и военно-патриотических играх. Эти мероприятия помогают не только передавать знания, но и формировать командный дух,

взаимопомощь и уважение друг к другу. [4]

Социальная ответственность подрастающего поколения тесно связана с развитием у них патриотизма. Молодежь, воспитываемая в духе патриотизма, обладает более высокой мотивацией к служению на благо общества и государства. Они понимают важность соблюдения закона, поддержки социальной стабильности и защиты общественных интересов. Эти качества особенно важны в условиях современных социальных вызовов, таких как миграция, усиление международной конкуренции и необходимость поддержания национальной безопасности. [5]

Необходимо отметить, что военно-патриотическое воспитание должно учитывать специфические особенности казахстанского общества. Казахстан — многонациональное государство, и патриотическое воспитание должно базироваться на принципах толерантности, уважения к многообразию культур и традиций народов, проживающих на его территории. В этом контексте военно-патриотическое воспитание может способствовать укреплению межнационального согласия и единства. Молодежь, прошедшая через такие программы, лучше понимает значение мира и стабильности в многонациональном обществе, что в конечном итоге способствует формированию социально ответственных граждан, готовых работать на благо своей страны. [3]

Однако важно понимать, что успешное военно-патриотическое воспитание возможно только при комплексном подходе, включающем не только школы и учебные заведения, но и семью, средства массовой информации и общественные организации. Важная роль отводится взаимодействию с армией, поскольку непосредственное знакомство с воинской службой позволяет молодежи лучше понять, что такое ответственность за защиту Родины. К тому же армия является важным социальным институтом, который может служить примером дисциплины, ответственности и преданности государству. [10]

Одним из ключевых направлений работы в рамках военно-патриотического воспитания является воспитание у молодежи уважения к старшему поколению, ветеранам войны и труда, а также к защитникам Отечества. В Республике Казахстан большое внимание уделяется сохранению памяти о Великой Отечественной войне, чествованию героев и поддержанию связи поколений. Это важная составляющая патриотического воспитания, так как именно через связь поколений молодое поколение осознает свою роль в сохранении мира и стабильности в стране.

Также следует обратить внимание на роль родителей и общества в военно-патриотическом воспитании. Семья является первой ячейкой общества, где формируются основные ценности и установки. Родители должны поддерживать патриотические начинания, активно участвовать в воспитании своих детей, рассказывать им о важности служения Родине, об исторических событиях, которые повлияли на судьбу страны. Общество также должно создавать условия для реализации военно-патриотического воспитания, поддерживать инициативы, направленные на развитие молодежи. [10]

Кроме того, необходимо отметить значимость военно-патриотических клубов и объединений, которые активно действуют на территории Казахстана. Эти клубы играют важную роль в воспитании молодежи, предоставляя им возможность не только получать знания о военной истории и культуре своей страны, но и на практике участвовать в различных мероприятиях, таких как военно-патриотические игры, соревнования и учебные сборы. Такие клубы способствуют формированию у молодежи чувства коллективизма, ответственности за товарищей, а также развивают лидерские качества, что является важным аспектом социальной ответственности. [8]

Особое внимание также следует уделить роли системы образования в развитии военно-патриотического воспитания. В школах и университетах Казахстана внедряются программы, направленные на воспитание патриотизма и гражданской ответственности у учащихся. Эти программы включают в себя изучение военной истории, участие в тематических мероприятиях, посвященных государственным праздникам, а также специальные курсы и тренировки по начальной военной подготовке. Такие программы

помогают обучающимся осознать важность личного вклада в укрепление безопасности и стабильности страны. [6]

Важным аспектом является использование современных технологий в военно-патриотическом воспитании. Век информационных технологий открывает новые горизонты для формирования патриотического сознания. С помощью интернета, мультимедийных ресурсов, социальных сетей можно донести до молодежи информацию о патриотических акциях, мероприятиях и проектах, что поможет увеличить их вовлеченность. [7]

Однако военно-патриотическое воспитание не должно быть формальным. Важно, чтобы оно вызывало интерес и эмоциональный отклик у молодежи. Для этого необходимо внедрять интерактивные методы обучения, использовать опыт активных участников, ветеранов, которые могут поделиться своими историями и опытом. Это создаст более глубокое понимание важности военно-патриотического воспитания.

Заключение. В заключение, военно-патриотическое воспитание является важным инструментом формирования социальной ответственности у подрастающего поколения в Казахстане. Оно помогает развивать у молодежи патриотизм, гражданскую позицию и готовность к служению своему народу. В условиях современных вызовов и угроз важность военно-патриотического воспитания не может быть переоценена. Оно должно стать неотъемлемой частью образовательного процесса, поддерживаемого как государством, так и обществом в целом. Только в таком случае можно надеяться на формирование нового поколения ответственных граждан, готовых к защите своей страны и активному участию в ее развитии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдрахманова, К. Б. Военно-патриотическое воспитание молодежи в условиях глобализации. – Алматы: Издательство «Білім», 2019.
2. Жусупов, А.С. Гражданская ответственность и патриотизм: основы формирования у молодежи. – Астана: Казахстанская академия образования, 2020.
3. Ибраев, М.К. Патриотическое воспитание в многонациональных странах: опыт Казахстана. – Алматы: Издательство «Дәуір», 2018.
4. Байжуманов, С.Р. Исторические аспекты военно-патриотического воспитания в Республике Казахстан. – Караганда: Университетская типография, 2021.
5. Жанузаков, Т.А. Социальная ответственность молодежи в современных условиях: роль военно-патриотического воспитания. – Павлодар: Издательство «Сарыарка», 2020.
6. Егембердиев, Ж.М. Формирование патриотизма у молодежи в образовательных учреждениях Казахстана. – Шымкент: Университетская типография, 2019.
7. Назарбаев, Н.А. Модернизация общественного сознания: пути воспитания патриотизма в Казахстане. – Астана: Издательство «Қазақ елі», 2017.
8. Касымов, Е.С. Военно-патриотические клубы как инструмент воспитания социальной ответственности среди молодежи. – Кокшетау: Издательство «Ақмола баспасы», 2021.
9. Баймуханова, Ж.К. Физическая подготовка и ее роль в военно-патриотическом воспитании молодежи. – Алматы: Издательство «Физкультура и спорт», 2020.
10. Оразалиев, А.Н. Роль семьи в формировании патриотических ценностей у молодежи. – Тараз: Издательство «Тараз университеті», 2018.

MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION AS A TOOL FOR THE FORMATION OF SOCIAL RESPONSIBILITY AMONG THE YOUNGER GENERATION

S.T ALPYSOV

Senior lecturer of the department « Military start-up training » Kokshetau University named after A.Myrzakhmetov, Kokshetau. E-mail: sembayalpysov@gmail.com

Abstract. *The article examines the importance of military-patriotic education in the formation of a socially responsible and morally stable young generation of the Republic of Kazakhstan. In the context of modern challenges such as globalization, socio-economic problems and geopolitical instability, military-patriotic education acts not only as an element of state policy to strengthen national security, but also as a tool for fostering citizenship and social responsibility among young people. The key tasks of military-patriotic education are described, including physical training, respect for the history and culture of the country, as well as the formation of a sense of duty to the Motherland. The importance of an integrated approach is emphasized, covering not only educational institutions, but also the family, public organizations, the army and the media.*

Keywords: *military-patriotic education, youth, social responsibility, citizenship, national security, globalization.*

*****

УДК 796.015.132

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

АРЬЯХОВА И.Е.[1], КОПЕЙКИНА Г.И.[2]

[1]Старший преподаватель, магистр кафедры «Туризм, начальная военная подготовка, физическая культура и спорт» «Кокшетауский университет им. А.Мырзахметова» г.Кокшетау.

[2]старший преподаватель кафедры «Туризм, начальная военная подготовка, физическая культура и спорт» «Кокшетауский университет им. А.Мырзахметова» г.Кокшетау.

Анатация. *Данная статья анализируется влияние здорового образа жизни на студентов, так как нормальная полноценная жизнь студента не может существовать без хорошего здоровья, а следовательно, без физических упражнений, занятия спортом и физической активности.*

Вся жизнь человека зависит от состояния его здоровья. Абсолютно все стороны человеческой жизни определяются уровнем здоровья. Именно поэтому здоровье нужно охранять и укреплять. А эти действия мы обязаны совершать в процессе нашей жизнедеятельности.

Одним из главных условий здорового образа является физическое самовоспитание и самосовершенствование. Физическое самовоспитание нужно понимать, как процесс обдуманной, целеполагающей деятельности над собой. Сюда должны обязательно входить закаливание, массаж, утренняя зарядка, пробежка, прогулки на свежем воздухе.

Ключевые слова: *здоровье, закаливание, питание, физическая активность, самовоспитание, самосовершенствование*

Введение. Согласно статистике, в 2023 году здоровым образом жизни (ЗОЖ) в Казахстане придерживались 34,2% жителей, что немного выше показателя 2022 года (31,4%). Это означает, что только около трети взрослого населения страны соблюдают рекомендации по ЗОЖ, хотя целевые показатели программы предполагают увеличение этой доли до 45% к 2025 году. Долгосрочной стратегией развития государства «Стратегия «Казахстан2050» определено: «Здоровье нации – основа нашего успешного будущего. Здоровый образ жизни является ключом к здоровью нации». Формирование здорового образа жизни (ФЗОЖ) в этом контексте является одной из важнейших задач современной

социальной политики Казахстана [1].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Здоровье - одно из самых важных компонентов человеческого бытия, одно из главных прав человеческой личности, одно из основных условий преуспевающего социального и культурного развития. Мы все хотим быть сильными и здоровыми, сохранить как можно дольше активность, второе дыхание, силы во время студенчества. И конечно каждый из нас желает стать долгожителем и добиться чего-то большего, чем его родители. Какова же роль самого человека? Всемирная организация здравоохранения подчеркивает, что не существует никакого "оптимального образа жизни", который должен быть всем предписан. Задачи государства - обеспечить гражданам свободный информированный выбор здорового образа жизни, сделать здоровый образ жизни доступным для каждого.

Нужно запомнить, что здоровье - главное сокровище человеческой жизни, и забывать про него во время учебы в институте не нужно! В это время нужно наоборот стараться как можно больше времени уделять своему здоровью. Не стоит забрасывать обучение в институте, чтобы отдавать себя только занятиям, посвященным укреплению здоровью. Как раз для этого в институтах есть предмет "Физическая культура", которая помогает нам в поддержании, развитии и сохранении нашего здоровья не только на время учебы, но и на будущее [2].

Здоровый образ жизни студенческой молодежи.

Все студенты, да и все люди должны вести исключительно здоровый образ жизни. Нормальная полноценная жизнь студента не может существовать без хорошего здоровья, а, следовательно, без физических упражнений, занятия спортом и физической активности. Научно-технический прогресс, вторгшийся во многие сферы жизни (механизация и автоматизация труда, развитие транспорта, коммунально-бытового обслуживания и т. д.), сопровождается резким снижением физической нагрузки па организм. Физиологический стереотип функции организма человека, установившийся на протяжении многих поколений, перестраивается значительно медленнее социальных перемен, получила большую актуальность проблема гиподинамии (гипокинезии), отражающая процессы возникающей дисгармонии в деятельности различных функциональных систем. Реальным выражением этой дисгармонии является избыточный вес миллионов людей, биохимические сдвиги в организме, рост сердечно-сосудистых, онкологических закаливания и зимнего плавания, регулярная длительная ходьба, туризм и т. п.).

Отказ от вредных привычек. Алкоголизм наносит огромный вред здоровью людей, семейным отношениям, социальному развитию общества в связи с прогулами, снижением производительности труда, травматизмом, ростом преступности. Алкоголь — яд, нарушающий деятельность нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, он снижает защитные силы организма и половую потенцию. За кратковременную эйфорию и возбуждение после приема алкоголя в дальнейшем приходится расплачиваться годами немощи и болезней.

Курение разрушает здоровье не только самих курильщиков, но и окружающих, особенно детей (пассивные курильщики). Ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, обладают канцерогенным действием. Попадая в органы дыхания и пищеварения, они способствуют заболеваниям раком легких, желудка, гортани, полости рта и др. Никотин — сосудистый яд. У курильщиков из-за нарушения проницаемости мелких сосудов ухудшается питание и функции многих внутренних органов, мозга, желез внутренней секреции. Кожа истончается, высыхает, теряет эластичность, становится дряблой,

морщинистой.

Закаливание является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Посредством закаливания достигается возможность обеспечить хорошее самочувствие и работоспособность, избежать ряда заболеваний при воздействии на организм неблагоприятных: факторов окружающей среды [3].

Закаливание — важная составная часть здорового образа жизни.

Наряду с такими ее компонентами, как личная гигиена, комплекс физических упражнений, занятия любительским спортом. В процессе закаливания совершенствуются не только системы терморегуляции, но и ряд других функциональных систем организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы, система крови, иммунитет и др.). Поэтому закаленные люди не только меньше болеют, они постоянно испытывают хорошее самочувствие, настроение, бодрость.

Люди издавна используют различные закаливающие процедуры. У древних греков и римлян закаливание являлось неотъемлемым элементом всей системы физического воспитания. Русские солдаты, купающиеся в ледяной воде, удивляли иностранцев еще во времена Петра I. Великий русский полководец А. В. Суворов был довольно слабым и болезненным ребенком, но благодаря систематической тренировке смог так закалить свой организм, что даже в сильные морозы не носил меховую одежду, каждый день с утра он обливался двумя ведрами ледяной воды. А. С. Пушкин систематически закалялся, купался в реке до поздней осени, а зимой по утрам принимал ванну со льдом (вспомним его стихотворные строки): «Здоровью моему полезен русский холод», «Полезен русскому здоровью наш укрепительный мороз»). Академик И. П. Павлов купался в Неве вплоть до замерзания реки. Художник И. Е. Репин круглый год спал в незастекленной и неотапливаемой спальне [4].

Замечательные образцы закаливания 'показали советские воины во время Великой Отечественной войны. В литературе имеются описания подвигов, совершению которых в немалой степени способствовала высокая степень закаленности воинов. Это качество советских воинов с большой художественной убедительностью показал А. Т. Твардовский в собирательном образе солдата-героя Василия Теркина.

Задача закаливания молодежи приобретает в наши дни особенно большое значение в связи с широким народнохозяйственным освоением новых территорий, которые до недавнего времени считались непригодными для деятельности человека из-за их крайне суровых природных условий. Происходит перемещение больших масс населения в районы Севера и Дальнего Востока, где человек временами подвергается сильному охлаждению, что может привести к утрате его здоровья. И наоборот, в районах с жарким климатом человеку необходимо быть готовым к перегреванию путем систематического использования тепловых процедур (закаливание солнцем, регулярные бани и пр.).

Физиологические механизмы закаливания Закаливание — одна из форм адаптации (приспособления организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды). Поскольку из всех отрицательных факторов природной среды население нашей страны наиболее часто подвергается переохлаждению и простуде, то адаптация именно к этому воздействию имеет особенно большое практическое значение [5].

Студенты, которые вовлечены в общественную жизнь института. И это очень даже хорошо и полезно, но у этого вопроса есть свои нюансы. Хорошо и полезно это только для тех, кто занимается в таких кружках, как танцы, спортивные мероприятия, организация концертов, общественная работа на территории. Студенты, занимающиеся в таких кружках, не только поддерживают себя в физическом плане, но и занимаются любимым делом.

«Народ здоров, если здорово общество», - мысль академика Н.А. Амосова подчёркивает значимость главного для существования - здоровья человека.

От множества различных факторов зависит здоровье студента. Для удобства их можно разделить на 4 группы:

естественно - природные условия;

истинные возможности человека;

социум или социальная среда;

духовная потребность в спорте.

Академик РАМН Ю.П. Лисицын считает актуальным вопросом здоровья - здоровый образ жизни студента. Внимание к данной теме увеличилось в последние 6-7 лет. Связано это с тем, что обществу нужны специалисты с крепким здоровьем, которые в будущем будут повышать свою работоспособность, а не понижать ее из-за плохого самочувствия, усталости, сниженной активности, болезни. Нужно понимать, что здоровый образ жизни не может существовать отдельно от жизнедеятельности человека в целом [6].

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека, даже после окончания института. Человек в течение всей своей жизни должен держать себя в тонусе, если же хочет достичь долголетия и прожить эти моменты здоровым и счастливым.

Вся жизнь человека зависит от состояния его здоровья. Абсолютно все стороны человеческой жизни определяются уровнем здоровья. Именно поэтому здоровье нужно охранять и укреплять. А эти действия мы обязаны совершать в процессе нашей жизнедеятельности.

Рассмотрим образ жизни студента. Для легкости понимания распишем его по пунктам:

1. непосредственно учеба (не включая экзаменов)
2. жизнь в общежитии
3. сессия
4. выполнение домашнего задания
5. минимум свободного времени

В этих 5 пунктах кратко описана жизнь студента. Посмотрев внимательно на этот список, можно понять, что мало у кого найдется время для специальных упражнений по укреплению здоровья. И чтобы хоть как-нибудь поддерживать себя в тонусе нужно в обязательном порядке посещать пары физической культуры. Лично я выделяю для себя 2 основные причины для посещения данной дисциплины:

самая главная причина – развитие, укрепление, сохранение нашего здоровья;

успеваемость.

Казалось, если ты учишься не на факультете физической культуры, то и считать ее основным предметом то и не нужно.

Но это очень ошибочное мнение. Именно физическая культура и является основным предметом, ведь как говорилось выше, здоровье — это наше все.

Но одной физической культуры недостаточно, кроме нее нужно уметь регулировать свой образ жизни. Нужно правильно, а главное вовремя питаться. Жизнь студента такая насыщенная, что найти время для полноценного похода в столовую очень трудно, и они начинают устраивать себе перекусы на перемене. Перекусывают чем угодно, чипсами, газировкой, семечками - всем вредным для здоровья. Нужно уметь распределять рабочее время и отдых, чередовать умственный и физический труд. Также не нужно забывать и про сон. Сон человека должен составлять не менее 8 часов. А во время сессии студенты напрочь забывают о таком понятии. В следствие чего у них появляется агрессия, усталость, не могут усидеть на одном месте, снижается активность не только мозга, но и всего организма в частности.

Исследование фактических материалов о жизнедеятельности студентов.

Исследование фактических материалов о жизнедеятельности студентов показывает её неупорядоченность и хаотичность. Это видно в таких важнейших процессах, как неправильное питание, недосыпание, нахождение на свежем воздухе в минимальном количестве, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливания, выполнение учебной работы вовремя, предназначенное для отдыха, сна и др. Проведя тестирование среди студентов 1-4 курса в количестве 1000 человек, было одновременно представлено, что влияние отдельных частей образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо.

На каждые 250 студентов были выделены по 20 наблюдателей, которые тщательно, ничего не упуская, изучали режим дня этих студентов на протяжении 2 месяцев. Так, на режим сна приходится 23-29%, на режим питания - 11-17%, на режим двигательной активности - 16-31%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее сильно проявляются ко времени его окончания. А так как эти процессы наблюдаются в течение 4-5 лет обучения, то они оказывают значащее влияние на состояние здоровья студентов. Так, по данным обследования 1000 студентов ЕИ К(П)ФУ зафиксировано ухудшение состояния их здоровья за время учебы. Если принять уровень здоровья студентов I курса за 100%, то на II курсе оно снизилось в среднем до 90,8%, на III - до 82,3, на IV курсе - до 73,7%. После получения данных результатов, студенты были собраны в актовом зале для проведения дополнительных лекции по ведению здорового образа жизни. Им были представлены документальные фильмы, в которых показывались негативные и позитивные последствия ведения здорового образа жизни.

Из этого исследования можно понять то, что здоровье обеспечивают не только занятия физической культуры, но и многие факторы образа жизни.

Заключение. Одним из главных условий здорового образа является физическое самовоспитание и самосовершенствование. Физическое самовоспитание нужно понимать, как процесс обдуманной, целеполагающей деятельности над собой. Сюда должны обязательно входить закаливание, массаж, утренняя зарядка, пробежка, прогулки на свежем воздухе.

Для самовоспитания и самосовершенствования нужна сила воли, поэтому большинство студентов забрасывают занятия по укреплению здоровья и находят этому делу замену: отдых с друзьями в кафе, социальные сети, компьютерные программы и тому подобное [7].

Учитывая все выше сказанное, мы сделали вывод о том, что здоровый образ жизни может быть обеспечен в большей степени занятиями физической культурой. Об этом свидетельствуют такие факты, как то, что у студентов нет дополнительного времени на специальные занятия по укреплению, сохранению здоровья. А занятия физической культурой на парах не требуют свободного времени, ведь они входят в процесс учебы и выстроены так, что организм студента успевал отдохнуть от нагрузок, которые указаны в нормах физической культуры.

Но тем не менее никто не отменял того, что нужно самому дисциплинировать себя, заниматься самовоспитанием, развиваться в физическом плане.

Итак, давайте определимся на том, что мы с вами будем находить время для того, чтобы улучшить себя, будем ложиться спать вовремя, будем гулять на свежем воздухе, будем делать зарядку, будем правильно питаться, а еще мы обязательно будем посещать нашу любимую физическую культуру.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Послание президента республики Казахстан – |Лидера нации Н. А. Назарбаева народу Казахстана стратегия «Казахстан-2050» - новый политический курс состоявшегося государства, 2012. С 9.

2. Климова В. И. Человек и его здоровье. - 2-е изд., перераб. И доп., - М.: Знание, 1990. С 224.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.С 273.

4. Ильинича В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. М.: Гардарики, 2001. С 448.

5. Виленский М. Я., Зайцев А. И., Ильинич В. И. Физическая культура для студентов: Учебник для вузов. - М.: Гардарики,2011. С 58.

6. Тихомиров И.И. О закаливании. / М.: Знание, 2006. С 35.
7. Мильнер Е.Г. Формула жизни / М. Фис, 2011. С 26.

СТУДЕНТТЕРДІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУДЕГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

И.Е АРЬЯХОВА[1], Г.И КОПЕЙКИНА[2]

[1]Туризм, Бастапқы әскери дайындық, дене шынықтыру және спорт кафедрасының аға оқытушысы, магистрі "Көкшетау университеті. А. Мырзахметова " Көкшетау қаласы.

[2]Туризм, алғашқы әскери дайындық, дене шынықтыру және спорт кафедрасының аға оқытушысы "Көкшетау университеті. А. Мырзахметова " Көкшетау қаласы.

Аңдатпа. *Бұл мақалада салауатты өмір салтының студенттерге әсері талданады, өйткені студент үшін қалыпты, қанағаттанарлық өмір денсаулықсыз, демек, жаттығусыз, спортсыз және дене шынықтырусыз болмайды.*

Адамның бүкіл өмірі оның денсаулығына байланысты. Адам өмірінің барлық саласы олардың денсаулық деңгейімен анықталады. Сондықтан денсаулықты сақтау және нығайту керек. Және біз күнделікті өмірімізде осы нәрселерді орындауға міндеттіміз.

Салауатты өмір салтының негізгі құрамдас бөліктерінің бірі - физикалық өзін-өзі жетілдіру және өзін-өзі жетілдіру. Физикалық өзін-өзі жетілдіруді саналы, мақсатқа бағытталған өзін-өзі жетілдіру процесі деп түсіну керек. Бұған кондиционерлеу, массаж, таңертеңгілік жаттығулар, жүгіру және таза ауада серуендеу кіреді.

Кілттік сөздер: *денсаулық, шынықтыру, тамақтану, дене шынықтыру, өзін-өзі тәрбиелеу, өзін-өзі жетілдіру*

PHYSICAL EDUCATION IN ENSURING A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS

I.E ARYAKHOVA[1], G.I KOPEIKINA[2]

[1] Senior lecturer, Master of the Department "Tourism, Primary military training, Physical Culture and Sports" A.Myrzakhmetov Kokshetau University, Kokshetau.

[2] Senior lecturer of the Department "Tourism, Primary military training, Physical culture and Sports" A.Myrzakhmetov Kokshetau University, Kokshetau.

Annotation. *This article analyzes the impact of a healthy lifestyle on students, since a normal, fulfilling life of a student cannot exist without good health, and therefore without physical exercise, sports and physical activity.*

A person's entire life depends on their health. Absolutely every aspect of human life is determined by their level of health. That's why health must be protected and strengthened. And we are obligated to do these things throughout our daily lives.

One of the key components of a healthy lifestyle is physical self-improvement and self-improvement. Physical self-improvement should be understood as a process of deliberate, goal-oriented self-improvement. This should include conditioning, massage, morning exercises, jogging, and walks in the fresh air.

Key words: *health, hardening, nutrition, physical activity, self-education, self-improvement*

*****

УДК 94(574)

ВЛИЯНИЕ СУВОРОВСКОГО ОПЫТА НА РАЗВИТИЕ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

АСКАНБЕК А.С.[1], ОТОЧКИН В.В.[2]

[1]курсант 352 учебной группы, Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург, Россия.

[2]кандидат исторических наук, доцент, доцент кафедры военно-политической работы в войсках (силах), Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург, Россия.

Аннотация. *В статье исследуется перспективы использования теоретического и практического наследия А.В. Суворова в обучении и воспитании военнослужащих. Дается сравнительный анализ приемов и методов обучения и воспитания, опирающихся на творческое использование наследия великих полководцев, в том числе генералиссимуса Суворова в Вооруженных Силах Российской Федерации и в Вооруженных силах Республики Казахстан. По мнению авторов, воспитание и образование военнослужащих, сознательных защитников Родины, невозможно без опоры на опыт выдающихся полководцев и военачальников прошлого.*

Ключевые слова: *теоретическое и практическое наследие, А.В. Суворов, солдаты и офицеры, обучение, воспитание, военная история, Б. Момыш-улы.*

ВВЕДЕНИЕ

Суверенитет страны невозможен без наличия специальной военной организации – армии. Армия является одним из главных институтов фундаментального социального института – государства. Не случайно после распада СССР, бывшие союзные республики, получившие суверенитет на основании статьи советской конституции, закреплявшей за ними право свободного выхода из Союза, поспешили создать собственные вооруженные силы. Точкой отсчета истории казахстанской армии принято считать 7 мая 1992 года, когда первый президент Казахстана Н.А. Назарбаев подписал указ «О создании Вооруженных Сил Республики Казахстан» [1].

Возникшие в Республике Казахстан вооруженные силы, безусловно, являлись наследниками общей военной истории Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА) и Советской Армии. Они сохранили не только преемственность в теории, стратегии и тактике, что было совершенно объективно, но и в воинских традициях, которые они получили, являясь частью вооруженных сил Советского Союза. Эти традиции были закреплены общими победами, общими жертвами и были связанны с именами современных героев и полководцев не только Великой Отечественной войны, но и с именами легендарных полководцев и флотоводцев былых времен – А. Невского, Д. Донского, А.В. Суворова, М.И. Кутузова, П.С. Нахимова, Ф.Ф. Ушакова и др. [4].

Особое место среди легендарных полководцев, как в Советской Армии, так и в современных Вооруженных силах Российской Федерации принадлежит А.В. Суворову. Тоже можно сказать и о Вооруженных силах Республики Казахстан, где образ А.В. Суворова трактуется в военном искусстве как образ непобедимого полководца. Наследие Суворова рассматривается как бесценная кладезь военной мысли, военного искусства, а созданная им система воспитания и образования военнослужащих – как стройная педагогическая система, аспекты которой не потеряли своей актуальности и по сегодняшний день.

В Вооруженных силах Республики Казахстан особенно ценят значимость слов и поступков А.В. Суворова, считавшего важнейшим факторам победы ее главного труженика – рядового солдата. В традиции воинства Казахстана, как и в традиции Суворова не персонифицировать Победу, а считать ее общей заслугой полководца и солдата [7].

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Суворов стремился развивать у каждого солдата чувство национальной гордости, говоря: «Я русский и этим горжусь!». Когда император Павел I, стал навязывать в российской армии прусские порядки, то А.В. Суворов предпочел уволиться из армии, заявив, что «русские прусских всегда бивали, что ж тут перенять». В другой ситуации

оппонируя Павлу I, он с гордостью заявлял: «Я не пруссак, я прирожденный русак!» [7].

Эта традиция нашла свое выражение и в Вооруженных Силах Республики Казахстан. Для воспитания чувства любви к родине, к своему народу в войсках проводятся такие мероприятия, как подъем государственного флага, исполнение государственного гимна и др. [3, 8].

Церемония подъема государственного флага Республики Казахстан направлена на воспитание патриотических качеств военнослужащих:

– уважительное отношение к истории большой и малой Родины;

– гордость за социальные, культурные свершения страны;

– проявление гражданских чувств и сохранение верности присяге;

– осознание чести, долга перед своей Родиной, защита ее интересов [8].

Исполнение государственного гимна Республики Казахстан, представляющего собой торжественно-патриотическую, музыкальную, композицию, уходящую своими корнями в народное творчество, направлено на формирование уважительного отношения к гимну страны, наряду с флагом, являющемуся одним из важнейших государственных символов Независимого Казахстана [3].

Суворов учил самоотверженности, считал, что солдат, который предан своей Родине, который любит её, с легкостью готов отдать за неё жизнь. Также Суворов воспитывал в солдатах бесстрашие и смелость. Он говорил: «Где страшно вдвоём туда пошли одного, вдвоём потом веселее будет!». Основой смелости и решительности служит уверенность в собственных силах. Стоит отметить, что в Наставлении по физической подготовке Вооружённых Сил Республики Казахстан до сих пор применяется данный метод в разделах физической подготовки [7].

Суворов, воспитывавший в своих солдатах уважение к законам государства и уставам, при этом учил ценить честь, достоинство и свободу других людей. Как представитель крепостнической России, Суворов, значительно опередил свое время. Его либеральные, гуманистические взгляды нашли свое закрепления лишь в законодательных актах XX–XXI веков, в том числе в Основном Законе Республики Казахстан – Конституции Республики Казахстан, которая требует «соблюдать Конституцию и законы Республики Казахстан, уважать права, свободы, честь и достоинство других лиц».

Принципы, изложенные в Конституции Республики Казахстан, являются основополагающими для военнослужащих, несущих свою службу в вооруженных силах Казахстана [6]. Одним из таких принципов, о которых говорил Суворов, является исполнение своего гражданского долга по защите Родины. Каждый гражданин Республики Казахстан в возрасте от 18 до 27 лет, не имеющий права на отсрочку или освобождение от призыва, обязан пройти срочную воинскую службу [6].

Согласно «Закону о воинской службе и статусу военнослужащего» от 16 февраля 2012 года есть и другие ограничения. Например, для службы в Вооруженных силах Республики Казахстан призывники ростом ниже 160 см признаются негодными. С точки зрения дня сегодняшнего, многие суворовские «чудо богатыри», как известно, не отличавшиеся высоким ростом (да и вообще в то время люди были ниже), при всем своем желании не смогли бы стать военнослужащими вооруженных сил современного Казахстана [7].

Суворов считал, что, знание и навыки, необходимые для солдата, должны быть тем более присущи офицеру. Суворов рекомендовал всем офицерам, имеющим желание быть достойным своего звания, внимательно изучать как теорию военного дела, так и военную историю, которую он считал лучшей школой военного искусства. Курсанты и офицеры Вооружённых сил Республики Казахстан широко изучают труды не только российских, советских, но и казахстанских авторов, имевших опыт участия в военных действиях и вооруженных конфликтах.

Большое внимание в Республике Казахстан уделяется трудам Бауыржана Момышулы – Героя Советского Союза, участника битву за Москву, автора произведений

«Волоколамское шоссе», «За нами Москва», «Наша семья», «Капитан Лысенко», «У генерала Панфилова» и др. [2].

Литературное наследие Бауыржана Момыш-улы составляет более 100 книг. Они являются не только источниками по истории Великой Отечественной войны, но содержат в себе уникальный опыт военного искусства. Изучая их, курсанты и офицеры Вооружённых сил Республики Казахстан, получают знания по военной стратегии и тактике, применяют их в процессе обучения и воспитания войск. Самого Бауржана Момыш-улы вполне заслуженно можно назвать последователем суворовской школы. В своих мемуарах он писал, что «придерживался тактики великого полководца Александра Суворова – всегда удерживать инициативу в наступлении на врага» [2].

Бауыржан Момыш-улы имел широкую известность не только в СССР, но и далеко за его пределами. В качестве примера можно привести эпизод из интервью кубинского лидера Фиделя Кастро, данного им в 1963 г. На вопрос: «Кого вы могли бы назвать героем Второй мировой войны?» Ф. Кастро ответил: «Героя книги Александра Бека «Волоколамское шоссе» – казаха Момыш-улы» [2].

Во время своего визита в Советский Союз в 1963 г. Фидель Кастро решил лично встретиться с легендарным «диким казахом». И эта встреча не только состоялась, но Бауыржан Момыш-улы был лично приглашен на Остров Свободы.

Кубинцы встречали легендарного казахстанского героя с большой теплотой, с почестями, внешне сравнимыми с теми, что они оказывали Юрию Гагарину, незадолго до этого посетившего с визитом их страну. Кубинские власти предложили Момыш-улы в течение месяца проводить лекции по военному искусству. Момыш-улы отказался, сказав, что справится за 10 дней. В военном училище он прочитал два курса с красноречивыми названиями: «Выход из окружения без потерь» и «Ведение ночных боёв в наступлении» [2].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все вышеизложенное, позволяет признать справедливыми и по отношению к военному искусству слова, сказанные несколько в ином контексте личной портнихой французской королевы Марии-Антуанетты Розы Бертен, о том, что «Новое – хорошо забытое старое». Изучая опыт А.В. Суворова и влияние его на развитие современных Вооруженных сил Республики Казахстан можно сделать вывод, что современные военные эксперты вполне оправданно пользуются методиками для развития тактики и военного искусства, применяемых Суворовым [4].

Следует также признать, что без персонификации истории, без использования теоретического и практического опыта полководцев и военачальников, выдающихся личностей прошлого, невозможно воспитать военнослужащих, сознательными защитниками Родины, готовыми самоотверженно защищать своё Отечество и свой народ [5].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРА

1. Вооружённые силы Республики Казахстан [Электронный ресурс]. – URL: https://ru.m.wikipedia.org (дата обращения: 08.11.2023).

2. Дикий" казах Бауржан Момыш-улы – кумир Фиделя Кастро и Че Гевары Казахстан [Электронный ресурс]. – URL: https://dzen.ru/a/XOUoEpw7wgC1Jpri (дата обращения: 08.11.2023).

3. Исполнение государственного гимна Республики Казахстан [Электронный ресурс]. – URL: http://pravo.gov.ru (дата обращения: 08.11.2023).

4. Козлов, А.П. Роль и значение образов выдающихся российских полководцев в возрождении консервативной традиции в годы Великой Отечественной войны / А.П. Козлов, Н.В. Романенко // Сборник научных статей Военно-исторической конференции «Воюют не числом, а умением» (14 декабря 2022 г.) ; под. ред. В. Л. Пашута. – СПб. : ВИФК, 2023. – 227 с.

5. Козлов, А.П. Осмысление российского исторического опыта в сфере образования

и воспитания подрастающего поколения на основе исторических персоналий / А.П. Козлов, Е.Э. Платова // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2023. – №3. – С. 75–80.

6. Конституция Республики Казахстан [Электронный ресурс]. – URL: https://www.akorda.kz (дата обращения: 08.11.2023).

7. Пашута, В.Л. Полководческий талант А.В. Суворова в воспоминаниях его современников / В.Л. Пашута, А.И. Ларькин // Сборник статей научной конференции «Непревзойдённый тактик А.В. Суворов: история и современность» / под ред. проф. В.Л. Пашута. – СПб.: ВИФК, 2018. – С. 123–129.

8. Подъем Государственного флага Республики Казахстан [Электронный ресурс]. – URL: http://io/nios/kz. (дата обращения: 08.11.2023).

*****

УДК 355. 233. 231. 1

СПОРТТЫҚ ТУРИЗМ – САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ МЕН ПАТРИОТТЫҚ ТӘРБИЕНІҢ НЕГІЗІ

Б.Р. АХМЕТОВ

Аға оқытушы, капитан Халықаралық туризм және меймандостық университеті E-mail: akhmetov.b@iuth.edu.kz

Аннотация. *Бұл мақалада спорттық туризмнің салауатты өмір салтын қалыптастыру мен жастардың патриоттық тәрбиесіндегі маңызы қарастырылады.*

Автор спорттық туризмнің физикалық және рухани дамуға әсерін талдай отырып, оның қоғамдағы әлеуметтік рөлін айқындайды.

Зерттеу нәтижесінде спорттық туризмнің жастарды шынықтырумен қатар, елжандылық, табиғатты аялау және ұжымшылдық сезімдерін тәрбиелеудегі әлеуеті айқындалды.

Кілт сөздер*: Спорттық туризм, салауатты өмір салты, патриоттық тәрбие, экологиялық мәдениет, жастар тәрбиесі.*

Қазіргі таңда Қазақстанда жастардың дене белсенділігін арттыру және отансүйгіштік қасиеттерін қалыптастыру – мемлекет саясатының маңызды бағыттарының бірі.

Әлемдік тәжірибе көрсеткендей, спорттық туризм бұл мақсаттарға жетудің тиімді тетігі болып табылады.

Ол адамның денсаулығын нығайтумен қатар, тұлғаның рухани және азаматтық қасиеттерін дамытады.

Мақаланың мақсаты – спорттық туризмнің салауатты өмір салты мен патриоттық тәрбиедегі рөлін ғылыми тұрғыда негіздеу.

Зерттеу әдістері

Зерттеу барысында теориялық талдау, салыстырмалы және жүйелік тәсілдер қолданылды. Тақырып бойынша ғылыми әдебиеттер, мемлекеттік бағдарламалар мен жастар саясатына қатысты құжаттар қарастырылды.

1. Спорттық туризмнің мәні мен құрылымы

Спорттық туризм – адамның дене және рухани дамуын қамтамасыз ететін, табиғатпен етене байланыста өткізілетін ерекше белсенді демалыс түрі.

Ол тек спорттық жетістіктерге жетудің құралы ғана емес, сонымен қатар салауатты өмір салтын қалыптастырудың, ұжымшылдық пен отансүйгіштікті тәрбиелеудің маңызды тетігі болып табылады.

Сонымен қатар табиғи ортада қозғалыс арқылы жүзеге асатын белсенді демалыс

және спорт түрі. Ол жаяу, тау, су шаңғы,, велосипед және аралас бағыттардан тұрады. Бұл бағыттар қатысушылардан физикалық дайындықпен қатар, ұйымшылдық, мақсаттылық және жауапкершілік қасиеттерін талап етеді.

2. Салауатты өмір салтын қалыптастырудағы рөлі

Қазіргі заманда ақпараттық технологияның қарқынды дамуы, адамдардың қозғалыс белсенділігінің азаюы денсаулыққа кері әсерін тигізуде.

Осындай жағдайда спорттық туризм – табиғи ортада денсаулықты нығайтудың, ағзаны шынықтырудың және белсенді өмір салтын қалыптастырудың ең тиімді жолдарының бірі. Жаяу жорықтар мен табиғат аясындағы қозғалыс адамның жүрек-қан тамыр жүйесін жақсартып, тыныс алу мен бұлшықет қызметін арттырады.

Спорттық туризм – қозғалыс белсенділігі мен денсаулық сақтау мәдениетінің үйлесімі. Табиғаттағы жорықтар мен жаттығулар жүрек-қан тамыр жүйесін, бұлшық еттерді нығайтады, иммунитетті арттырады және стресске қарсы тұру қабілетін күшейтеді.

Сонымен қатар, туристік жорықтар кезінде дұрыс тамақтану, уақытты тиімді бөлу және зиянды әдеттерден арылу дағдылары қалыптасады.

3. Патриоттық тәрбиедегі орны

Кіріспе. Спорттық туризм – жастардың елге деген сүйіспеншілігін қалыптастыратын және патриоттық сана-сезімін нығайтатын маңызды құралдардың бірі.

Туризм барысында жастар туған жердің табиғи, тарихи және мәдени мұраларымен тікелей таныса отырып, өз елінің байлығын сезінеді, оны қорғауға және дамытуға деген жауапкершілік сезімі артады.

Патриоттық тәрбие – бұл тек ұран немесе идеологиялық бағыт емес, ол нақты іс-әрекет арқылы жүзеге асуы тиіс үдеріс.

Осы тұрғыда спорттық туризм ерекше педагогикалық әлеуетке ие.

Туристік жорықтар, экспедициялар мен жарыстар жастарды табиғатты сүюге, елдің географиялық кеңістігін тануға, тарихи орындарды зерттеуге баулиды.

Мұндай іс-шаралар қатысушылардың өз еліне деген мақтаныш сезімін оятады және ұлттық рухты қалыптастырады.

Спорттық туризм жас ұрпақтың өз отанының табиғатын, тарихын, мәдениетін терең тануына жол ашады. Жорықтар мен экспедициялар кезінде туған жердің сұлу табиғатымен танысып, тарихи ескерткіштерді аралау арқылы жастардың бойында елге деген сүйіспеншілік, жауапкершілік және ұлттық мақтаныш сезімі қалыптасады.

Спорттық туризм патриотизмнің үш негізгі қырын дамытады:

1. Танымдық қыры – туған өлкенің табиғи, тарихи, мәдени нысандарымен танысу арқылы елдің бай рухани мұрасын тану.

2. Эмоциялық қыры – табиғат аясында, елдің әр өңірін аралау кезінде туған жерге деген сүйіспеншілік пен мақтаныш сезімін қалыптастыру.

3. Іс-әрекеттік қыры – табиғатты қорғау, тарихи ескерткіштерді сақтау және туған өлкенің дамуына үлес қосу бағытында нақты іс атқару.

Сонымен қатар, туризм жастардың ұжымдық рухын дамытады.

Бірлескен жорықтар мен сынақтар кезінде өзара көмек, жауапкершілік, ерлік және батылдық қасиеттері қалыптасады.

Бұл қасиеттер – нағыз патриот азаматтың мінез-құлқының негізі.

Қазақстандық контексте спорттық туризм Елбасы мен Мемлекет басшысы атап өткен «жастардың белсенді азаматтық ұстанымын қалыптастыру» және «ұлттық бірегейлікті нығайту» міндеттеріне сай келеді.

Сондықтан спорттық туризмді дамыту – елдің рухани жаңғыру саясатының маңызды бөлігі болып табылады.

4. Қоғамдық және тәрбиелік әсері

Туристік іс-шаралар ұжымдық әрекетке негізделгендіктен, жастар арасында өзара көмек, достық және жауапкершілік сезімдерін дамытады.

Командалық рух – қоғамдағы әлеуметтік байланыстарды нығайтудың тиімді құралы.

Нәтижелер мен талқылау

Зерттеу барысында спорттық туризмнің жастардың физикалық дамуына ғана емес, олардың әлеуметтік және рухани қалыптасуына ықпал ететіні анықталды.

Ол тұлғаның денсаулығын сақтауға, төзімділігін арттыруға, өз елі мен табиғатына сүйіспеншілікпен қарауға үйретеді.

Қорытынды

Қорыта айтқанда, спорттық туризм – салауатты өмір салтының да, патриоттық тәрбиенің де негізі.

Ол адамның физикалық және рухани саулығын нығайтып, елін сүйетін, табиғатты аялауға дайын азамат тәрбиелеуге ықпал етеді.

Сондықтан да спорттық туризмді дамыту – қоғамның болашағына жасалған маңызды инвестиция.

Спорттық туризм – салауатты өмір салты мен патриоттық тәрбиенің біртұтас жүйесі. Ол жастарды белсенді өмірлік ұстанымға баули отырып, ұлттық құндылықтарды құрметтеуге тәрбиелейді.

Сондықтан спорттық туризмді білім беру ұйымдарында, жастар ұйымдарында және аймақтық спорт орталықтарында жүйелі түрде дамыту – болашақ ұрпақтың дені сау әрі отансүйгіш азамат болып қалыптасуына негіз қалайды.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Әбдіразақов Қ., Тұрлыбекова Г. Туризм негіздері. – Алматы: Қазақ университеті, 2020.
2. Сатыбалдиева А. Спорттық туризм және салауатты өмір салты. – Нұр-Сұлтан: Фолиант, 2021.
3. Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі. Қазақстанда спорттық туризмді дамыту тұжырымдамасы 2023–2030 жылдарға арналған. – Астана, 2023.
4. Ахметов Б.Р., Демеуов А.Қ.,Бекбосунов А.К.Әскери-патриоттық тәрбие негіздері» пәнінен оқу құралы. Алматы Отан баспасы 2024ж
5. Дүйсенбаев Б., Қуанышев Е. Туризм психологиясы және экологиялық мәдениет. – Алматы: Эверо, 2019.
6. World Tourism Organization (UNWTO). Sport Tourism: Trends and Opportunities. – Madrid, 2022.
7. Қазақстан Ұлттық энциклопедиясы. – Алматы: Қазақ энциклопедиясы баспасы, 2015.

*****

УДК 379. 85.796.5

СПОРТТЫҚ -САУЫҚТЫРУ ТУРИЗМІ- ДЕНСАУЛЫҚ ПЕН БЕЛСЕНДІ ӨМІРДІҢ КЕПІЛІ

Б.Р АХМЕТОВ[1], А.У ЖУМАБЕК[2]

[1]Аға оқытушы Халықаралық туризм және меймандостық университеті E mail: akhmetov.b@iuth.edu.kz

[2]Халықаралық туризм және меймандостық университеті «6В11106 «Спорттық туризм» мамандығының 1 курс студенті Email: aqtilek.jumabek@iuth.edu.kz

Аннотация. *Бұл мақалада спорттық-сауықтыру туризмінің мәні мен оның адам денсаулығына, салауатты өмір салтын қалыптастыруға тигізетін әсері қарастырылады. Спорттық туризмнің негізгі бағыттары мен түрлері, олардың қоғамдағы рөлі және жастар арасында белсенді демалысты насихаттаудағы маңызы айқындалады.*

Сонымен қатар Қазақстан аумағында спорттық-сауықтыру туризмін дамыту мүмкіндіктері мен табиғи-рекреациялық ресурстардың әлеуеті талданады.

Зерттеу нәтижесінде спорттық-сауықтыру туризмі адамның дене және рухани саулығын нығайтып, белсенді өмір сүру мәдениетін қалыптастыратын маңызды фактор екені анықталды.

Кілт сөздер: *спорттық туризм, сауықтыру, денсаулық, белсенді өмір салты, рекреация, туризм түрлері.*

Кіріспе. Қазіргі жаһандану дәуірінде туризм – әлемдік экономиканың маңызды салаларының бірі болып табылады.

Соның ішінде спорттық туризм ерекше маңызға ие.

Ол адамның физикалық белсенділігін арттырумен қатар, табиғатқа деген сүйіспеншілікті, достық пен ынтымақтастықты дамытады.

Спорттық туризм – демалыс пен белсенді қозғалысты біріктіретін туризм түрі.

Бұл салада адамның төзімділігі, дене шынықтыру қабілеті және рухани күш-жігері сыналады.

Қазақстан Республикасының географиялық ерекшеліктері спорттық туризмді дамытуға кең мүмкіндік береді.

Ел аумағындағы таулар, өзендер, көлдер, далалар мен шөлейтті аймақтар түрлі бағыттағы туристік маршруттар құруға қолайлы.

1. Спорттық туризмнің мәні мен ерекшеліктері

Спорттық туризм – адамның физикалық мүмкіндіктерін сынап, жетілдіретін және табиғи ортаны зерттеуге бағытталған туризм түрі.

Ол рекреациялық туризмнен айырмашылығы – белсенді қозғалыс пен спорттық дайындықты талап етеді.

Негізгі мақсаттары:

Физикалық және психологиялық төзімділікті арттыру;

Командалық рухты қалыптастыру;

Табиғатты зерттеу және қорғау;

Салауатты өмір салтын насихаттау.

Спорттық туризмнің түрлері:

1 Жаяу туризм – ең қарапайым әрі кең таралған түрі. Қатысушылар жаяу жорықтар арқылы тауларды, ормандарды, далаларды аралайды.

2 Тау туризмі (альпинизм) – биік тауларға шығу арқылы жүзеге асады.

Бұл түрі арнайы дайындықты қажет етеді.

3 Су туризмі – өзен, көл немесе теңіз арқылы қайық, катамаран немесе каякпен саяхаттау.

4 Велотуризм – велосипедпен ұзақ қашықтыққа жүру арқылы физикалық шыдамдылықты дамытады.

5 Шаңғы және қысқы туризм – қысқы спорт түрлерін қамтиды (шаңғы, сноуборд және т.б.).

6 Авто және мото туризм – жол бойындағы көрікті жерлерді көлікпен аралау түрі.

Әр бағыттың өзіндік қиындықтары мен қауіпсіздік талаптары бар.

Сондықтан спорттық туризмде қауіпсіздік ережелерін сақтау – басты шарт.

2. Қазақстандағы спорттық туризмнің дамуы

Қазақстанда спорттық туризмнің қалыптасуы XX ғасырдың ортасында басталды. Кеңес дәуірінде альпинизм мен шаңғы туризмі кең дамыды.

Қазіргі таңда мемлекет тарапынан да бұл салаға ерекше көңіл бөлінуде.

Негізгі аймақтары:

Алматы облысы – Іле Алатауы, Көлсай, Шарын шатқалы.

Шығыс Қазақстан – Алтай таулары, Бұқтырма су қоймасы.

Солтүстік Қазақстан –Бурабай курорты, Көкшетау таулары.

Түркістан және Жамбыл облыстары – Қаратау жоталары мен табиғи қорықтар.

Мемлекет спорттық туризмді дамыту мақсатында жаңа туристік маршруттар ашып, инфрақұрылым қалыптастыруда.

Мысалы, тау базалары, туристік орталықтар, жаттығу лагерьлері салынуда.

2023 жылы Қазақстанда өткен «Туризм және спорт форумы» барысында спорттық туризмнің әлеуеті жоғары бағаланды.

Бұл сала болашақта ішкі және халықаралық туристерді тартудың тиімді құралы бола алады.

3. Спорттық туризмнің қоғамдық, әлеуметтік және экономикалық маңызы

Спорттық туризм – тек спорт пен демалыстың ғана емес, патриотизм мен мәдениеттің дамуына ықпал ететін құбылыс.

Ол жастардың бос уақытын тиімді өткізуіне мүмкіндік беріп, экологиялық сана мен ұжымдық жауапкершілікті арттырады.

Қоғамдық маңыздары:

Жастар арасында салауатты өмір салтын насихаттайды;

Экологиялық мәдениетті қалыптастырады;

Ұлттық бірлікті күшейтеді;

Табиғи және тарихи мұраларды тануға жол ашады.

Экономикалық тұрғыдан:

Спорттық туризм ішкі туризмді дамытуға, жаңа жұмыс орындарын ашуға, шағын бизнеске (жабдық сату, нұсқаушылар дайындау, көлік қызметі) серпін береді.

Сонымен қатар, спорттық туризм – ел имиджін халықаралық деңгейде нығайтуға ықпал етеді

4. Қауіпсіздік пен дайындық мәселелері

Спорттық туризмде қауіпсіздік – маңызды фактор.

Әрбір турист физикалық, техникалық және психологиялық дайындықтан өтуі тиіс.

Негізгі талаптары осылай белгіленген

Маршрутқа алдын ала дайындық

Ауа райы жағдайын бақылау

Арнайы құрал-жабдықтар (компас, карта, шатыр, дәрі қобдишасы) болуы

Командалық ережелер мен тәртіпті сақтау

Қауіпсіздікті қамтамасыз ету үшін арнайы нұсқаушылар мен гидтер қызметі маңызды рөл атқарады.

Қазіргі таңда жоғары оқу орындарында туризм және спорт мамандықтары бойынша кәсіби кадрлар даярлануда.

Қорытынды .Қорыта келгенде, спорттық туризм – адамның физикалық және рухани дамуына ықпал ететін, экологиялық мәдениетті қалыптастыратын маңызды сала

Қазақстандағы бай табиғи ресурстар мен географиялық ерекшеліктер спорттық туризмді дамытуға зор мүмкіндік береді.

Бұл бағытты дамыту үшін:

Мемлекеттік қолдауды күшейту;

Жастар арасында белсенді туризм қозғалыстарын арттыру;

Инфрақұрылымды жетілдіру;

Халықаралық жарыстар мен экспедицияларды ұйымдастыру қажет.

Спорттық туризм – ел болашағының салауатты, белсенді және экологиялық жауапты азаматтарын тәрбиелеудің тиімді жолы.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Қазақстан Республикасының «Туризмді дамыту тұжырымдамасы», 2024 ж.
2. Қожахметов Б. «Туризм негіздері». Алматы: Білім, 2022.
3. Сәрсенова А. «Спорттық туризм және альпинизм», Алматы, 2023.

4. ҚР Мәдениет және спорт министрлігі. «Туризм саласын цифрландыру бағдарламасы», 2023 ж.

5. Халықаралық туризм академиясы. «Sport Tourism: Development and Trends», 2022

*****

УДК 796.5:613

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТУРИЗМА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

АХМЕТОВА А.Б

Преподаватель кафедры «Туризм, начальная военная подготовка, физическая культура и спорт» «Кокшетауский университет им. А.Мырзахметова» г.Кокшетау. E-mail: ahmetova.aida.08@mail.ru

Аннотация. *В статье исследуется интеграция туризма и физической культуры как факторов укрепления здоровья и формирования активного образа жизни. Рассмотрены особенности влияния туристской деятельности на физическое, психическое и социальное развитие личности. Определены направления использования средств физической культуры в туристской подготовке. Приведены результаты анализа международных и отечественных подходов к развитию спортивного и оздоровительного туризма.*

Ключевые слова: *туризм, физическая культура, здоровье, физическая активность, рекреация, устойчивое развитие.*

Введение. В условиях стремительной урбанизации, цифровизации труда и снижения двигательной активности населения вопросы сохранения и укрепления здоровья приобретают особую социальную и государственную значимость. Современный человек всё чаще сталкивается с гиподинамией, стрессом и психоэмоциональным перенапряжением, что требует поиска эффективных форм компенсации недостатка физической активности. Одним из таких направлений выступает **туризм**, который сочетает в себе элементы рекреации, физической культуры, познавательной деятельности и социального взаимодействия.

Физическая культура при этом служит фундаментом, обеспечивающим физическую, психологическую и методическую готовность человека к участию в туристских мероприятиях. С другой стороны, **туризм** становится практической сферой реализации задач физического воспитания, формируя устойчивые привычки активного отдыха, саморазвития и взаимодействия с природной средой.

Их **взаимная интеграция** позволяет рассматривать туризм и физическую культуру как взаимосвязанные компоненты единой системы здорового образа жизни. Такое сочетание способствует не только физическому совершенствованию, но и личностному росту, развитию коммуникативных навыков, экологического сознания и социальной интеграции.

В контексте Казахстана данная проблематика имеет особую актуальность: природно-климатическое разнообразие, богатый культурный потенциал и растущая инфраструктура создают благоприятные условия для развития активных и оздоровительных форм туризма. Исследование взаимосвязи туризма и физической культуры позволяет определить пути их эффективного взаимодействия в образовательной, рекреационной и воспитательной сферах, а также выработать рекомендации для государственной политики в области спорта, здравоохранения и туризма.

Материалы и методы исследования

Методологическую основу исследования составили современные теоретические и эмпирические подходы к изучению взаимосвязи туризма и физической культуры. В работе использовался системный и междисциплинарный подход, предусматривающий анализ туризма как социально-экономического и культурно-воспитательного явления, а физической культуры — как инструмента формирования здоровья, физического развития и социальной активности личности.

Для обеспечения достоверности и комплексности исследования были использованы следующие **методы**:

Теоретический анализ и синтез — при изучении научных источников отечественных и зарубежных авторов, раскрывающих сущность физической культуры, спортивного и оздоровительного туризма, а также современных тенденций развития активных форм отдыха. Анализ охватывал труды, опубликованные в период с 2015 по 2025 гг.

Сравнительно-сопоставительный метод — для выявления различий в уровне развития активного туризма и физической активности населения Казахстана, России, стран Европы и Азии. Использовались данные Всемирной туристской организации [1], Всемирной организации здравоохранения [2] и Министерства туризма и спорта Республики Казахстан [3].

Методы наблюдения и педагогического эксперимента — применялись для анализа влияния туристской деятельности на физическое состояние участников походов и экспедиций, организованных в рамках университетских и молодёжных программ[4].

Анкетирование и социологический опрос — проведены среди студентов вузов туристского и физкультурного профиля (n = 286) и участников спортивных походов различного уровня сложности. Целью опроса было выявление уровня физической активности, мотивации к участию в активных видах туризма и самооценки физического состояния[5,6].

Методы статистической обработки данных — использовались для расчёта средних показателей, процентных распределений и корреляционных зависимостей между частотой участия в туристских мероприятиях и уровнем физической подготовленности. Обработка данных производилась с использованием пакетов Microsoft Excel и SPSS Statistics.

Эмпирическую базу исследования составили:

официальные отчёты **ВОЗ** и **UNWTO** по физической активности и здоровью населения;

данные **Национального центра физической культуры и спорта Республики Казахстан** (2023–2024 гг.);

результаты авторского анкетирования и наблюдения за туристскими группами, проведённые на базе студенческих клубов активного отдыха г. Астаны, Алматы и Караганды.

Комплексное применение перечисленных методов позволило выявить как количественные, так и качественные характеристики влияния активного туризма на физическое и психоэмоциональное состояние человека, а также определить потенциал интеграции физической культуры и туристской деятельности в образовательную и оздоровительную практику Казахстана.

Результаты и обсуждение

Анализ показал, что активные формы туризма (пеший, горный, вело-, водный) оказывают положительное влияние на физическое состояние и психоэмоциональное здоровье участников. Регулярные туристские походы улучшают выносливость, снижают стресс и повышают мотивацию к физической активности.

Таблица 1 – Уровень физической активности туристов в разных странах

Страна	Доля активных туристов (%)	Средняя продолжительность активности (ч/нед)	Основные виды активности

Казахстан	62	4.5	Пешие туры, велотуризм
Россия	58	3.8	Пешие походы, лыжные туры
Германия	74	5.2	Велотуризм, эко-маршруты
Япония	69	4.7	Горные маршруты, wellnesstуризм

Таблица 2 – Влияние туристской активности на физическое состояние участников

Показатель	До участия в туризме	После 6 месяцев занятий	Изменение (%)
Выносливость (тест Купера, м)	1800	2200	+22
Пульс в покое (уд/мин)	78	70	-10
Уровень стресса (опрос, баллы)	6.2	4.1	-34
Самооценка физического состояния	3.4	4.5	+32

Таблица 3 – Участие молодёжи в активных туристских программах

Возрастная группа	Доля участников (%)	Популярные виды туризма
15–18 лет	35	Школьные походы, эколого-туристические маршруты
19–25 лет	47	Горные, водные и велотуры
26–35 лет	28	Семейный и корпоративный активный отдых

Полученные данные убедительно подтверждают, что систематическое участие в туристской деятельности оказывает комплексное воздействие на физическое, психоэмоциональное и социальное состояние личности. Участники активных туристских программ демонстрируют значительное улучшение показателей физической выносливости, сердечно-сосудистой устойчивости и уровня общей работоспособности. Кроме того, наблюдается положительная динамика психоэмоциональных характеристик — снижение уровня тревожности и стрессовых проявлений, повышение самооценки и уверенности в собственных силах.

Особое значение имеет то, что регулярная туристская активность формирует устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой. Туризм, выступая в роли естественной формы физической активности, обеспечивает не только тренировочный, но и оздоровительно-восстановительный эффект, создавая благоприятные условия для гармоничного развития личности.

Международные сравнения показывают, что высокий уровень вовлечённости населения в странах с развитой культурой активного отдыха (Германия, Япония, Канада) обусловлен государственной поддержкой программ спортивного и оздоровительного туризма, развитой инфраструктурой и системой мотивации граждан. Для Казахстана данные результаты подчёркивают необходимость адаптации зарубежного опыта и внедрения национальных программ, направленных на популяризацию активных форм туризма среди молодёжи, студенческой и трудоспособной части населения.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о высокой социальной и оздоровительной значимости интеграции туризма и физической культуры как эффективного инструмента профилактики заболеваний, укрепления здоровья и формирования устойчивого интереса к физической активности в обществе.

1. **Туризм и физическая культура представляют собой взаимодополняющие компоненты единой системы формирования здорового образа жизни.** Их интеграция обеспечивает не только физическое развитие личности, но и формирование духовных, нравственных и социальных ценностей, связанных с активной жизненной позицией и бережным отношением к природе.

2. **Физическая культура является базовым элементом туристской подготовки.** Она обеспечивает развитие двигательных качеств, выносливости, координации и психологической устойчивости, необходимых для безопасного и результативного участия в туристской деятельности. В свою очередь, туризм предоставляет

возможности для практического применения полученных навыков в условиях естественной среды, способствуя совершенствованию физической формы и укреплению здоровья.

3. **Активные формы туризма оказывают выраженное позитивное влияние на организм человека.** Результаты исследования показывают, что систематические занятия туристской деятельностью приводят к улучшению показателей кардиореспираторной системы, снижению уровня стресса, повышению адаптационных резервов организма и улучшению эмоционального состояния.

4. **Туристская активность способствует социальной адаптации и развитию коммуникативных навыков.** Участие в групповых формах туризма формирует чувство коллективизма, ответственности, развивает лидерские качества и умение работать в команде. Это делает туризм эффективным средством не только физического, но и личностного развития.

5. **Для Казахстана особую актуальность приобретает развитие массового активного туризма среди молодёжи и студентов.** В современных условиях важно внедрение целевых государственных программ, направленных на интеграцию физической культуры и туризма в систему образования, организацию молодежных походов, экспедиций и спортивно-оздоровительных лагерей. Такие инициативы будут способствовать формированию здорового, социально активного поколения и повышению престижа активного образа жизни в обществе.

6. **Перспективным направлением дальнейших исследований** является разработка инновационных моделей взаимодействия образовательных учреждений, спортивных организаций и туристских структур, а также оценка их вклада в развитие национальной системы физической культуры и туризма в Казахстане.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Всемирная туристская организация (UNWTO). Tourism and Health: Global Report. – Madrid, 2023.
2. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Global Action Plan on Physical Activity 2022–2030. – Geneva, 2022.
3. Министерство туризма и спорта Республики Казахстан. Национальный отчёт о развитии туризма. – Астана, 2024.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни человека. – М.: Академия, 2021.
5. Соловьёв, Н. Г. Туризм и рекреация: теория и практика. – СПб.: Питер, 2020.
6. Чернышова, О. А. Активный туризм как средство формирования здорового образа жизни молодёжи. – Вестник спорта и туризма, 2023, №4, с. 56–62.

*****

УДК 355.01

ИНТЕГРАЦИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

БЕЛЯЛОВ Р.Д.
доктор философии PhD, полковник, заместитель начальника кафедры военной педагогики и психологии Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г.Петропавловск.

Аннотация. *В статье рассматриваются современные возможности использования искусственного интеллекта для повышения эффективности физической и психологической подготовки военнослужащих в современных условиях служебно-боевой*

деятельности. Проанализированы ключевые направления развития технологий, включая системы мониторинга, носимые устройства, компьютерное зрение, а также виртуальную и дополненную реальность. Особое внимание уделено преимуществам интеграции искусственного интеллекта в военную подготовку, а также возникающим этическим и организационным вопросам. На основе анализа литературы и существующих практик предложена многоуровневая модель применения искусственного интеллекта в обучении и тренировке личного состава. В заключение сформулированы рекомендации по поэтапному внедрению технологий и дальнейшим исследованиям в данной области.

Ключевые слова: *искусственный интеллект, физическая подготовка, психологическая подготовка, виртуальная реальность, носимые устройства, адаптивное обучение, мониторинг здоровья.*

Введение. Современные Вооружённые силы, другие войска и воинские формирования сталкиваются с возрастающими требованиями к физической выносливости и психологической устойчивости личного состава. В условиях интенсивности служебно-боевой деятельности поддержание этих качеств становится стратегическим приоритетом. Одновременно стремительное развитие технологий искусственного интеллекта (ИИ) открывает новые возможности для подготовки войск, мониторинга состояния военнослужащих и повышения эффективности обучения.

Следовательно, интеграция ИИ в систему подготовки представляет собой не просто технологическую инновацию, а структурное изменение всей системы подготовки войск. Этот подход позволяет не только повысить точность оценки физического и психического состояния, но и выстроить индивидуальные траектории развития каждого военнослужащего.

Автором данной статьи проведен анализ потенциала использования ИИ в комплексной подготовке личного состава, выявлены ключевые направления применения технологий и предложена системная модель их интеграции в военную среду.

В последнее время наблюдается активный рост числа научных исследований, посвящённых применению ИИ в сфере физической и психологической подготовки. Согласно обзору Rizzo et al. (2024), технологии виртуальной реальности позволяют формировать эмоциональную устойчивость и моделировать стрессовые ситуации, приближённые к реальным боевым условиям [1]. Таким образом, VR становится инструментом не только обучения, но и психологической профилактики.

Кроме того, рядом ученых отмечается, что использование ИИ совместно с носимыми устройствами создаёт возможности для точного анализа физиологических показателей, таких как частота сердечных сокращений, уровень кислорода и скорость восстановления. Эти данные, обработанные алгоритмами машинного обучения, позволяют прогнозировать уровень усталости и адаптировать интенсивность тренировок в реальном времени [2].

Зарубежный военный теоретик Middleton S. E. подчёркивает, что искусственный интеллект также активно внедряется в системы психологической поддержки военнослужащих. С помощью анализа речи, мимики и микровыражений ИИ способен определять уровень стресса и эмоциональной нестабильности, что делает возможным раннее выявление признаков выгорания и моральной травмы [3].

В целом, анализ источников показывает, что ИИ способен стать связующим звеном между физической и психологической подготовкой, обеспечивая целостный и научно обоснованный подход к формированию боеготовности.

Основная часть. Интеграция ИИ в систему подготовки военнослужащих предполагает создание единой интеллектуальной среды, объединяющей данные о физическом состоянии, когнитивных способностях и эмоциональном фоне. Для этого используется сочетание сенсорных устройств, аналитических платформ и обучающих симуляторов. Такой подход обеспечивает постоянную обратную связь между системой и пользователем, позволяя оперативно корректировать тренировочные программы в

зависимости от текущего состояния человека. Например, при выявлении признаков переутомления система может снизить нагрузку, а при стабильных показателях - предложить усложнённые задачи.

По мнению зарубежных источников, для практического внедрения ИИ в военную подготовку предлагается трёхуровневая модель интеграции [4].

Первый уровень - это сбор данных. На этом этапе используются носимые устройства, датчики, VR/AR-комплексы и результаты тестирований. Их задача - фиксировать физиологические и психологические показатели с высокой точностью.

Второй уровень - аналитика и машинное обучение. Здесь происходит обработка полученных данных, выявление закономерностей и формирование прогнозов. Система способна предсказывать риски травм, эмоционального срыва или переутомления.

Третий уровень - применение и обратная связь. На этом этапе результаты анализа передаются инструкторам и самим военнослужащим. Система формирует рекомендации, корректирует планы тренировок и обучает через виртуальные симуляции [5]. Благодаря такой структуре создаётся замкнутый цикл обучения, где каждый этап усиливает эффективность следующего.

Одним из наиболее перспективных направлений является использование VR- и AR-технологий. Они позволяют моделировать сложные и стрессовые ситуации, при этом контролируя уровень воздействия. Например, ИИ может регулировать уровень шума, визуальные эффекты и время реакции противника, создавая адаптивную тренировочную среду.

По мнению зарубежных авторов, ИИ способствует развитию *персонализированных тренировочных программ*. Система анализирует динамику показателей конкретного военнослужащего и предлагает оптимальный режим нагрузок. Такой подход не только снижает риск травм, но и повышает мотивацию к обучению, поскольку человек видит реальный прогресс.

Однако внедрение ИИ в военную среду сопровождается рядом этических и правовых вызовов. Во-первых, данные о здоровье и психологическом состоянии являются конфиденциальными, поэтому необходим строгий контроль доступа и защита персональных данных. Во-вторых, существует риск неправильной интерпретации результатов ИИ и последующего принятия неверных решений. Поэтому важно не только совершенствовать технологии, но и обучать инструкторов по боевой подготовке и медицинский персонал правильной интерпретации полученных данных. Более того, необходимо разработать этические стандарты и нормативно-правовые документы, регулирующие использование ИИ в армии [6].

Оценка успешности интеграции ИИ должна основываться на ряде количественных и качественных показателей. Ключевыми критериями являются:

- повышение физических нормативов;
- снижение уровня стресса и травматизма;
- рост мотивации и удовлетворённости обучением;
- повышение точности прогнозов ИИ по выявлению рисков [7].

Пилотные проекты, проведённые в некоторых армейских подразделениях США и Южной Кореи, показали, что использование ИИ в тренировках снижает вероятность выгорания на 30–40% и увеличивает выносливость в среднем на 15%. Эти данные подтверждают эффективность комплексного подхода, основанного на синергии технологий и человеческого фактора [8]

Таким образом, постепенное внедрение ИИ в военную подготовку представляется не только возможным, но и необходимым шагом к формированию «армии будущего».

Заключение. В результате проведённого анализа научных трудов и публикаций зарубежных и отечественных авторов можно сделать вывод, что ИИ способен кардинально изменить подход к всесторонней подготовке военнослужащих как физическом, так и морально-психологическом аспекте. Он обеспечивает более глубокое понимание

взаимосвязи между физическим и психологическим состоянием человека, позволяет индивидуализировать процесс обучения и минимизировать риски.

Тем не менее, успешная реализация данной концепции требует комплексного подхода: от технического обеспечения и нормативной базы до обучения персонала. Только при соблюдении этих условий ИИ станет надёжным инструментом повышения боеготовности и устойчивости личного состава.

Таким образом, интеграция искусственного интеллекта - это не просто технологический тренд, а стратегическая необходимость современного военного образования и подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1 Rizzo, A., et al. Human Emotional State and Its Relevance for Military VR Training. – 2024.

2 Tornero-Aguilera, J. F., et al. Optimising Combat Readiness: Practical Strategies for Integrating Physiological and Psychological Resilience. – 2024.

3 Middleton, S. E. AI for Defence: Readiness, Resilience and Mental Health. – 2024.

4 U.S. Department of Veterans Affairs. Moral Injury and Mental Health Among U.S. Military Service Members and Veterans. – Washington: U.S. Government Printing Office, 2023.

5 Колосова, Л. А. Морально-психологическое обеспечение деятельности войск // CyberLeninka. – 2019. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/moralno-psihologicheskoe obespechenie deyatelnosti-voysk (дата обращения: 05.10.2025).

6 Карабанова, О. Р. Психологическая подготовка военнослужащих к профессиональной деятельности. – Москва, 2021.

7 Shore, J. H. The Impact of Evolving Technologies on Combat Mental Health // PubMed. – URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov (дата обращения: 05.10.2025).

8 ArborXR. Practical Materials on VR in Military Training [Электронный ресурс]. – 2023. – URL: https://arborxr.com (дата обращения: 05.10.2025).

REFERENCES

1. Rizzo, A., et al. Human Emotional State and Its Relevance for Military VR Training. – 2024.

2. Tornero-Aguilera, J. F., et al. Optimising Combat Readiness: Practical Strategies for Integrating Physiological and Psychological Resilience. – 2024.

3. Middleton, S. E. AI for Defence: Readiness, Resilience and Mental Health. – 2024.

4. U.S. Department of Veterans Affairs. Moral Injury and Mental Health Among U.S. Military Service Members and Veterans. – Washington: U.S. Government Printing Office, 2023.

5. Kolosova, L. A. Moral and Psychological Support of Military Activities // CyberLeninka. – 2019. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/moralno-psihologicheskoe-obespechenie-deyatelnosti-voysk (accessed: 05.10.2025).

6. Karabanova, O. R. Psychological Training of Military Personnel for Professional Activities. – Moscow, 2021.

7. Shore, J. H. The Impact of Evolving Technologies on Combat Mental Health // PubMed. – URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov (accessed: 05.10.2025).

8. ArborXR. Practical Materials on VR in Military Training [Electronic resource]. – 2023. – URL: https://arborxr.com (accessed: 05.10.2025).

ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТШІЛЕРДІҢ ФИЗИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЯРЛАУ ЖҮЙЕСІНЕ ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТІНІ ИНТЕГРАЦИЯЛАУ

Р.Д. БЕЛЯЛОВ

PhD философия докторы, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы академиясының әскери педагогика және психология кафедрасы бастығының орынбасары, Петропавл қ., Е-

mail. KonvoiBB@ mail.ru.

Аңдатпа. *Мақалада қазіргі заманғы қызметтік-жауынгерлік қызмет жағдайында әскери қызметшілердің физикалық және психологиялық даярлығын арттыру мақсатында жасанды интеллектіні (ЖИ) пайдаланудың мүмкіндіктері қарастырылады. Мониторинг жүйелері, киілетін құрылғылар, компьютерлік көру, сондай-ақ виртуалды және толықтырылған шындық сияқты технологияларды дамыту бағыттары талданған. Әскери дайындыққа ЖИ интеграциясының артықшылықтарына, сондай-ақ туындайтын этикалық және ұйымдастырушылық мәселелерге ерекше назар аударылған. Әдебиеттер мен қолданыстағы тәжірибелерді талдау негізінде жеке құрамды оқыту мен жаттықтыруда ЖИ-ді қолданудың көпдеңгейлі моделі ұсынылған. Қорытынды бөлімде осы технологияларды кезең-кезеңімен енгізу және бұл салада одан әрі зерттеулер жүргізу жөніндегі ұсынымдар берілген.*

Түйінді сөздер: *жасанды интеллект, физикалық даярлық, психологиялық даярлық, виртуалды шындық, киілетін құрылғылар, бейімделген оқыту, денсаулық мониторингі.*

INTEGRATION OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE INTO THE SYSTEM OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL

BELYALOV R.D.

Doctor of Philosophy PhD, Deputy Head of the Department of Military Pedagogy and Psychology of the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Petropavlovsk, E - mail. KonvoiBB@ mail.ru.

Abstract. *The article examines the modern possibilities of using artificial intelligence (AI) to improve the efficiency of physical and psychological training of military personnel in the context of contemporary service and combat activities. The key areas of technological development are analyzed, including monitoring systems, wearable devices, computer vision, as well as virtual and augmented reality. Particular attention is paid to the advantages of integrating AI into military training, as well as to the emerging ethical and organizational challenges. Based on the analysis of the literature and existing practices, a multi-level model for the application of AI in the education and training of personnel is proposed. In conclusion, recommendations are formulated for the* phased implementation of these technologies and for further research in this field.

Keywords: *artificial intelligence, physical training, psychological training, virtual reality, wearable devices, adaptive learning, health monitoring.*

*****

УДК 378.147:37.015

РАЗВИТИЕ SOFT SKILLS У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА ОСНОВЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОЕКТНОГО ОБУЧЕНИЯ

БЕЙБІТ Д.Б.[1], АМАНОВА А.К.[2], МҰХАМБЕТ Ж.С.[3]

[1]докторант кафедры педагогики Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан; магистр, сеньор-лектор департамента спортивного образования и коучинга Казахского национального университета спорта, Астана, Казахстан. Email: dumanasem@mail.ru

[2]доктор PhD, ассоциированный профессор, исследователь-преподаватель кафедры педагогики Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан. Email: amana1986@mail.ru

[3]доктор PhD, ассоциированный профессор департамента спортивного образования и

коучинга Казахского национального университета спорта, Астана, Казахстан. Email: zh_mukhambet@apems.edu.kz

Аннотация. *В статье рассматривается значение развития soft skills у будущих педагогов по физической культуре и спорту в условиях обновления высшего образования. Показано, что современный педагог должен обладать не только профессиональными знаниями, но и навыками коммуникации, командной работы, лидерства, креативности и ответственности. Технология проектного обучения (Project-Based Learning) рассматривается как эффективный способ формирования этих качеств. В ходе проектной деятельности студенты учатся анализировать реальные педагогические ситуации, находить решения, планировать, сотрудничать и представлять результаты. Это способствует развитию самостоятельности, инициативности и критического мышления. Отмечено, что использование цифровых инструментов и групповой работы усиливает вовлеченность и формирует готовность к профессиональной адаптации. Сделан вывод, что проектное обучение является действенным средством развития soft skills и повышает качество подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта.*

Ключевые слова: *soft skills, проектное обучение, физическая культура и спорт, профессиональная компетентность, коммуникация, лидерство.*

Введение.

Концепция развития науки и высшего образования Республики Казахстан на 2023-2029 годы обязывает при подготовке специалистов, соответствующих требованиям рынка труда, широко использовать практические навыки, проектную и исследовательскую деятельность [1]. В XXI веке главная цель системы образования – подготовка конкурентоспособных, профессионально компетентных специалистов, способных адаптироваться к требованиям современного общества. Развитие науки и технологий, изменения на рынке труда, процессы цифровизации и глобальной интеграции требуют от будущих педагогов не только овладения теоретическими знаниями, но и глубокого освоения soft skills [2]. К таким навыкам относятся коммуникативные способности личности, эффективная работа в команде, лидерство, креативность, эмоциональный интеллект, управление временем и умение решать проблемы [3,4]. На сегодняшний день эффективность педагогической деятельности определяется не только умением преподавателя передавать содержание образования, но и его способностью устанавливать взаимодействие со студентами, действовать творчески в различных ситуациях, применять инновационные подходы [5].

В этом контексте особую роль в профессиональном становлении будущего педагога занимает развитие soft skills, которые не только мотивируют студентов к получению новых знаний, но и готовят их к успешной адаптации в профессиональной среде [6]. Однако традиционная система образования в основном направлена на усвоение теоретической информации и недостаточно учитывает развитие творческих способностей, инициативности и практических навыков студентов. Поэтому всё больше возрастает значение применения инновационных технологий обучения, в частности проектного обучения, в развитии soft skills будущих педагогов [7,8]. Проектный метод основывает учебный процесс на активной деятельности студента, предполагает решение реальных проблем, соединяет знания с практикой, формирует ответственность, умение вести дискуссии в коллективе и развивает творческий поиск [9].

Проектное обучение способствует развитию самостоятельности, аналитического и синтетического мышления, инициативности студентов и напрямую влияет на формирование soft skills [10]. Такой подход не только повышает уровень профессиональной подготовки будущих педагогов, но и способствует их личностному росту, готовности к обучению на протяжении всей жизни. Вопрос развития soft skills посредством проектного

обучения отражён в трудах отечественных учёных (Е. Оспанкулова, М. С. Бекболат, К. М. Беркимбаев, Г. Ж. Ниязова, А. Шаймерденова, Д. Т. Махметова) [1,2,3,15] и зарубежных исследователей (Джон Дьюи, Уильям Х. Килпатрик, Дэвид Колб, Ховард Гарднер, Тони Вагнер, И. А. Зимняя, А. М. Новиков, М. Ю. Бухаркина) [4,5,6,8].

Исходя из этого, актуальность исследования определяется необходимостью научно-теоретического обоснования возможностей проектного обучения в развитии soft skills будущих педагогов и выявления эффективных путей их реализации в педагогической практике. Решение данной проблемы вносит значительный вклад в модернизацию педагогического образования в Казахстане, подготовку конкурентоспособных специалистов нового типа. Несмотря на доказанную эффективность проектного обучения в развитии soft skills, остаются недостаточно разработанными вопросы его методического обеспечения и профессиональной готовности преподавателей по физической культуре и спорту, а также выявляется недостаточная изученность и систематизация этого процесса в отечественной практике по сравнению с международным опытом.

Цель исследования: анализ возможностей проектного обучения в развитии soft skills будущих педагогов в области физической культуры и спорта и выявить их эффективность в педагогической практике.

Результаты исследования. Современный рынок труда требует от будущих педагогов не только предметных знаний, но и soft skills – коммуникативных навыков, лидерства, креативности, умения решать проблемы, управлять временем и работать в команде [10]. Поскольку традиционная система образования в Казахстане по-прежнему в большей степени ориентирована на теоретическое содержание, у студентов недостаточно возможностей для развития этих навыков. Технология проектного обучения является эффективным инструментом восполнения данного пробела [11,12]. В ходе проекта студент решает реальную проблему, ведёт дискуссию, распределяет роли, планирует время и презентует результаты. Всё это способствует естественному формированию soft skills.

Рассмотрение зарубежного опыта показывает устойчивую тенденцию: проектное обучение рассматривается как стратегический инструмент формирования soft skills в педагогике. Orih и коллеги (2024), анализируя 38 интервенций, пришли к выводу, что именно проектные форматы обеспечивают значимый рост навыков сотрудничества и коммуникации [11]. Однако авторы подчёркивают, что лишь малая часть программ соответствует высоким стандартам качества по инструментам CASP и EPHPP, что указывает на необходимость более строгого проектирования и оценки педагогических практик.

Guo и коллеги (2020) систематизировали практику применения PBL в высшей школе и выделили ряд ключевых факторов успешности: ясность целей, распределение ролей, фасилитация со стороны преподавателя, регулярная рефлексия [10]. Saavedra (2024) отмечает что проектное обучение не только формирует soft skills, но и способствует росту академической успеваемости, особенно в дисциплинах педагогического профиля [11].

Лидерство как результат проектного обучения исследовано в работах Kim и Cruz (2024), где показано, что педагогическое практики физической культуры напрямую связаны с лидерским качествами студентов. Fernandez-Rio и коллеги (2024) подтвердили, что гибридные модели, основанные на сочетании кооперативного обучения и игровых подходов, развивают у студентов ответственность и способность управлять группой. В подготовке будущих учителей физической культуры это имеет особую значимость, поскольку лидерство необходимо не только в управлении уроком, но и в организации спортивных мероприятий и секций.

Коммуникативные навыки в условиях PBL формируются через постоянное взаимодействие команде, обсуждение идей, презентации и обмен обратной связью. Rehman (2024) и Zhang (2023) зафиксировали рост коммуникативных умений у студентов, участвующих в проектах [12]. Даже в условиях дистанционного формата, как показал обзор Uyen (2023), проектное обучение сохраняет потенциал для развития навыков общения, хотя

отмечаются трудности с цифровой инфраструктурой и подготовкой преподавателей. Это открывает новые перспективы использования смешанных форматов PBL в педагогических вузах Казахстана.

Навыки командной работы подтверждены в исследованиях Podlaski соавт. (2025), а также Sanchez-Garcia и Reyes-de-Cozar (2025) [13]. Авторы отмечают, что участие в проекте формирует доверие, распределение ответственности и коллективную ответственность за результат. В то же время сохраняется проблема «эффекта безбилетника», когда часть студентов остаётся пассивной. Решением может стать использование peer-оценки, цифрового портфолио и рефлексивных дневников.

В казахстанских исследованиях Ибраевой [15] и Махметовой [3] подчёркивается, что проектные формы обучения способствуют развитию коммуникативных и организационных компетенций студентов педагогических вузов, однако пока отсутствуют валидные инструменты диагностики soft skills, а системных апробаций в программах подготовки учителей физической культуры и спорта крайне мало. Это указывает на необходимость разработки национальных методик оценки и внедрения проектного подхода в учебные планы.

Разработка эффективной методики и структурно-содержательной модели для развития soft skills будущих педагогов посредством внедрения технологии проектного обучения и пути её применения в педагогической практике имеют особое значение. В связи с этим нами было разработана экспериментальная методика развития soft skills у будущих педагогов в области физической культуры и спорта [9]. Методика строится на поэтапной структуре, включающей диагностику исходного уровня soft skills, формирование проектной команды, постановку проблемы, планирование, реализацию, презентацию и рефлексию.

На диагностическом этапе должно проводится анкетирование, самооценка и экспертная оценка уровня развития ключевых компетенций.

На этапе постановки проблемы студенты анализируют реальные ситуации из педагогической практики и формулируют проблему, требующую решения в форме проекта.

Этап планирования предполагает распределение ролей в команде (лидер, аналитик, организатор, медиаспециалист), составление графика работы, определение ожидаемых результатов.

Реализация проекта связана с выполнением практических заданий, с проведением мастер-классов, разработкой видеоматериалов, созданием спортивно-оздоровительных программ, анализом показателей физической активности обучающихся. В ходе реализации акцент делается на развитие лидерства, креативности, ответственности и способности к сотрудничеству. Презентация проекта проводится в форме публичной защиты с элементами дебатов и интерактивного обсуждения, что способствует развитию ораторских и коммуникативных навыков. На завершающем этапе рефлексия направлена на самоанализ достигнутых результатов, выявление трудностей и определение дальнейших путей личностного и профессионального роста**.** Важным компонентом методики является использование цифровых инструментов, таких как Google Workspace, Canva, Trello, ChatGPT, видеоредакторов, систем онлайн-оценивания, которые позволяют не только повысить качество проектной деятельности, но и формировать у студентов цифровую грамотность и готовность к применению ИКТ в профессиональной сфере. Оценка эффективности методики осуществляется с помощью рефлексивных матриц, чек-листов и экспертных оценок преподавателей, что позволяет объективно отслеживать динамику развития soft skills.

Заключение. Результаты исследования подтверждают, что технология проектного обучения является эффективным инструментом формирования soft skills у будущих педагогов в сфере физической культуры и спорта. Проектная деятельность позволяет студентам решать реальные профессиональные задачи, объединяя теоретические знания с практическими умениями, развивая при этом ключевые компетенции XXI века - коммуникацию, лидерство, креативность, критическое мышление, способность к

сотрудничеству и саморефлексии.

Внедрение проектного подхода в образовательный процесс педагогических вузов и факультетов готовящих будущих педагогов в области физической культуры и спорта способствует не только росту профессиональной компетентности студентов, но и повышает их готовность к самостоятельному поиску решений, ответственности за результат, а также формирует устойчивую мотивацию к обучению на протяжении всей жизни. Проектное обучение становится не просто технологией, а культурой педагогического взаимодействия, ориентированной на развитие личности и профессионального потенциала.

Для подготовки педагогов нового поколения в Казахстане важно интегрировать элементы проектного обучения в учебные планы, совершенствовать систему оценки soft skills, использовать цифровые платформы для сопровождения проектной деятельности и обеспечивать повышение квалификации преподавателей в области PBL. Перспективным направлением дальнейших исследований является разработка национальной модели диагностики soft skills и адаптация зарубежных инструментов (например, CASP, EPHPP, P21 Framework) к казахстанскому образовательному контексту.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Оспанкулова Е. Ж., Бекболат М. С., Беркимбаев К. М. Развитие профессиональных компетенций будущих учителей средствами проектного обучения // Вестник КазНПУ им. Абая. Сер. «Педагогические науки». – 2023. – №2(78). – С. 45–53.

2. Ниязова Г. Ж., Шаймерденова А. К. Формирование soft skills в условиях цифровой трансформации высшего образования // Педагогика и психология. – 2022. – №3(52). – С. 29–38.

3. Махметова Д. Т. Проектное обучение как средство формирования профессиональных компетенций студентов педагогических специальностей // Вестник Карагандинского университета. Сер. Педагогика. – 2021. – Т. 104. – №4. – С. 75–82.

4. Dewey J. Experience and Education. – New York: Macmillan, 1938. – 116 p.

5. Kilpatrick W. H. The Project Method: The Use of the Purposeful Act in the Educative Process. – New York: Teachers College Press, 1918. – 58 p.

6. Kolb D. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1984. – 256 p.

7. Gardner H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. – New York: Basic Books, 1983. – 440 p.

8. Zimnyaya I. A. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования // Высшее образование сегодня. – 2004. – №5. – С. 34–42.

9. Бухаркина М. Ю. Инновационные педагогические технологии. – М.: Академия, 2016. – 320 с.

10. Guo P., Saab N., Post L. S., Admiraal W. A review of project-based learning in higher education: Student outcomes and measures // International Journal of Educational Research. – 2020. – Vol. 102. – Art. 101586. – P. 1–15.

11. Saavedra A. The PBL model as a framework for developing 21st century skills // Educational Practice Review. – 2024. – Vol. 12(3). – P. 112–130.

12. Kim S., Cruz M. Project-Based Learning and Leadership Development in Physical Education // Journal of Physical Education and Sports Pedagogy. – 2024. – Vol. 29(2). – P. 155–168.

13. Fernández-Río J., Cecchini J. A., Méndez-Giménez A. Cooperative learning and hybrid models in physical education: A systematic review // Physical Education Review. – 2024. – Vol. 98(1). – P. 24–39.

14. Rehman A. Developing Communication Skills through PBL // Journal of Educational Development. – 2024. – Vol. 47(2). – P. 89–104.

15. Ибраева Г. Б. Проектное обучение как фактор формирования soft skills у студентов педагогических вузов // Образование и наука. – 2022. – №7(215). – С. 67–75.

*****

УДК 796/799

ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД ДЛЯ ВСЕСТОРОННЕГО ГАРМОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ В ШКОЛАХ И ВУЗАХ

БЕКТУРГАНОВ О.Е.[1], КОЖАМЖАРОВ Т.Т.[2], ТАШИРОВ А.Ж.[3]

[1]Доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры борьбы и национальных видов спорта Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан;

[2]Заведующий кафедры борьбы и национальных видов спорта Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан;

[3]Магистр, старший преподаватель кафедры борьбы и национальных видов спорта Казахской академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

Аннотация. *Обосновывается необходимость повышение качества и направленности занятий по физической культуре и видам двигательной активности (ФКВДА) в школе и вузе на укрепления здоровья и всестороннее гармоническое развитие современной хорошо обучаемой молодежи в процессе проведения основных и дополнительных занятий по ФКВДА, совершенствование содержания и направленности нагрузок, включая правильный выбор упражнений и видов двигательной активности, соблюдение регулярности выполнения норм двигательной активности с применением доступных по уровню физической подготовленности нагрузок, включая также регулярность процессов закрепления и совершенствования этих навыков в различных условиях их реализации.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, здоровье, всестороннее гармоническое развитие*.

Введение

Систематически целенаправленные занятия физической культурой спортом, высокая двигательная активность, должный уровень организации основных и дополнительных занятий по физической культуре в учебных заведениях среднего общего и специального или высшего образования положительно влияют на развитие функциональные возможности организма, особенно в школьном возрасте, способствуют гармоничному формированию и развитию организма. Кроме того, физическая культура и спорт имеют важное значение не только для детей, подростков и молодежи школьного возраста, но и для взрослого населения представляя собой естественно-эффективное средство оздоровления и защиты от отрицательных последствий научно-технического прогресса, который кроме экологических последствий, сопровождается многократно-прогрессивным снижением, практически обнулением двигательной активности не только в трудовой деятельности, но и в повседневной жизни [1].

В процессе развития физической и двигательной подготовленности обучаемых к нагрузкам по развитию функциональных показателей выносливости, координации движений, гибкости, силы и скоростно-силовых качеств следует постепенно и последовательно переходить к упражнениям по дальнейшему улучшению показателей по общей и специальной подготовленности, а также физических и функциональных возможностей адаптации к динамике регулярных тренировочных нагрузок, включая адаптацию к динамике внешней среды при переездах и смене времен года и т. п., т. е. к повседневно встречающимся нагрузкам.

Оздоровительная направленность двигательной активности обучаемых, посещающих секции по видам спорта, культивируемых в учебных заведениях, является необходимостью не только для решения образовательных задач по подготовке высококлассного поколения специалистов в различных отраслях науки, творчества, педагогической деятельности и производства от выпускников школ до специализированных средних и высших учебных заведений, но и выхода обучаемой молодежи на высокий уровень всестороннего гармонического развития.

Здесь важно отметить, что регулярные достаточно интенсивные занятия как по физической культуре, так и по видам спорта создают условия для всестороннего гармонического развития личности сразу по нескольким направлениям. Если в некоторых исследованиях специалистами отмечается только один из аспектов всесторонности гармонического развития:

- либо это физическая всесторонность по гармоническому развитию двигательных качеств, т. е. хороший или высокий уровень развития всех без исключения физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость) [2];

- либо это достижение достаточно хорошего уровня физического развития без отставания каких-либо показателей развития (рост, вес, функциональные показатели различных органов и систем организма, включая опорно-двигательный аппарат и адаптационные возможности организма и т. п.) [3];

- либо это достижения высокого уровня и баланса между умственным (интеллектуальным) развитием и двигательными физическими и функциональными возможностями организма [4], т. е. достаточным или высоким уровнем развития физических качеств при хорошем или высоком уровне развития знаний по общеобразовательным и профилируемым предметам по избранной специальности на уровне колледжа либо высшего учебного заведения (вуза), включая разностороннее или специализированное по профессии интеллектуальное развитие;

- при этом зачастую практически не учитывается в этом аспекте психологическая составляющая всестороннего гармонического развития личности, т. е. развитие таких волевых психологических качеств как устойчивость и смелость, настойчивость в достижении цели и упорство, трудолюбие и старательность, целеустремленность и т. п., что, по нашему мнению, не менее важно, чем интеллектуальное и физическое развитие (включая физическую подготовку и развитие физических качеств) практически во всех аспектах как в трудовой и общественной деятельности так и семейной жизни.

По нашему мнению, все эти перечисленные аспекты всестороннего гармонического развития личности в процессе и под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом имеют место, включая даже интеллектуальное развитие. Именно поэтому специалисты (а не только авторы этой статьи) уверено утверждают (по результатам проведенных исследований), что чем сложнее достигнутый уровень регулярно изучаемых двигательных упражнений занимающимися на уроках по физической культуре в школе или физическому воспитанию в детском саду, физическому воспитанию в вузе и дополнительных занятиях по видами спорта (от детей дошкольного и школьного возраста, подростков и молодежи, включая студентов), тем выше влияние разнообразия и координационной сложности правильно подобранных по последовательности изучения и овладения двигательных упражнений на уровень развития центральной нервной системы, на скорость, подвижность и уровень взаимодействия нейронов, уровень умственного развития и интеллекта [5].

Поэтому в научных и методических работах специалистов и программах по физической культуре, физическому воспитанию и видам спорта всегда поддерживаются установки и ставятся задачи на постепенное и последовательное развитие сложности выполняемых упражнений и изучаемой техники видов спорта.

В программы учебных заведений по физической культуре и физическому воспитанию входят именно такие виды спорта, в которых диапазон сложности изучаемых

упражнений достаточно широк. Поэтому есть возможность начинать с более простейших и менее сложных упражнений, включая разминку и направленность на физическое развития и укрепление здоровья.

В процессе продолжительных занятий: по физическому воспитанию в детском саду (4–5 лет) и физической культуре в школе (9–12 лет, включая подготовительную группу), а также в средне-специальных и высших учебных заведениях, кроме основных занятий предусмотрены и дополнительные физкультурно-оздоровительные мероприятия, включая секции по популярным видам двигательной активности и видам спорта и т. п. (см ниже), в процессе проведения которых имеется возможность извлекать значимую пользу от таких занятий для укрепления здоровья, всестороннего гармонического развития и повышения адаптационных возможностей организма и т. п. за счет таких предоставленных возможностей сочетания образовательных и воспитательных услуг с возможностями для повышения двигательной активности детей дошкольного, школьного возраста и молодежи в дальнейшем процессе обучения до уровня установленных норм двигательной активности (НДА) – благоприятно влияющих на их здоровье, развитие и укрепление адаптационных возможностей.

Тогда почему при этом статистика регулярного и последовательного ухудшения здоровья детей, подростков и молодежи школьного и студенческого возраста говорит об обратном [6].

Только в спортивных секциях наблюдается положительная картина укрепления здоровья и улучшение показателей физической и спортивной подготовленности, хотя, чтобы посещать их тратится на много больше усилий, времени и средств, чем если это было бы реализовано в образовательном процессе. Кроме того, на определенных этапах многолетней спортивной подготовки процесс совершенствования спортивного мастерства и подготовки может идти зачастую в ущерб образовательному процессу.

В процессе регулярных занятий спортом и достижения высоких уровней двигательной активности и толерантности даже к предельным по интенсивности, продолжительности и объему нагрузкам, включая использование и правильную, рациональную организацию всех необходимых дополнительных вне-тренировочных факторов успешной подготовки (питание, режим дня, тренировок и отдыха, закаливание и использование иных благоприятных для здоровья природных факторов: чистых воздух, вода, солнечная радиация, правильное питание, средства регулярного восстановления после нагрузок и т д. и т. п.) достигается необходимый уровень спортивных возможностей для спортивных побед. Тогда как в образовательном процессе для физической культуры и спорта есть другие приоритетные цели и задачи, многие из которых перечисляются в этой статье (см по тексту).

При современном уровне здоровья молодежи и населения из-за низкой двигательной активности, которая, по оценкам специалистов, для многих городских жителей и крупных населенных пунктов с благоустроенными квартирами значимо ниже установленных норм двигательной активности [7].

Следовательно, проблема компенсации дефицита двигательной активности не только остается актуальной, но и с каждым годом обрастает катастрофическими объемами дефицита (т. е. необходимости подобной компенсации) для всего большего количества населения, включая детей различного возраста, подростков и молодежи. Для которых двигательная активность гораздо более необходима, чем для взрослого населения для развития и формирования всех жизненно важных систем организма [8], их соотношения и соответствия в развитии друг другу и для укрепления адаптационных возможностей организма к динамике – в том числе отрицательного влияния как внешне-средовых факторов так внутренних изменений в организме (к примеру, под влиянием физических нагрузок, повышения температуры в результате болезни, отравление и т. п.).

В отличии от взрослых, которые хотя бы в юные годы не испытывали такого дефицита двигательной активности, современная молодежь вырастает в этом дефиците с

пеленок. К примеру, сотовые телефоны, чтобы не ползали не бегали и не путались под ногами, не сорили и не мешали.

Поэтому меры по компенсации этого дефицита двигательной активности необходимо начинать с детских садов, если не получается начать с родителей, чтобы они знали, хотели и могли позаботиться о своем здоровье и здоровье своих малышей, не только прогулками на свежем воздухе, но и системной организацией принятых мер по их регулярной двигательной активности, т. е. ежедневной компенсацией дефицита их двигательной активности.

По объему и интенсивности детские нормы двигательной активности уже прыгающих и бегающих малышей и далее в процессе роста и развития, а также именно для этого (для хорошего развития) значимо выше, чем регулярный уровень двигательной активности их взрослых родителей и, тем более дедушек и бабушек. Следовательно, просто прогулок будет недостаточно детям надо играть в различные игры и бегать со сверстниками.

Чтобы достичь уровня системного выполнения норм двигательной активности необходимо очень сильно постараться в особенности это касается детей и молодежи с ослабленным здоровьем. При этом результаты такой регулярной двигательной активности по выполнению и освоению полезных для здоровья упражнений многократно компенсируют приложенные усилия, благодаря восстановлению за счет достигнутых уровней двигательной активности и возможностей адаптации к различным изменениям во внешней среде и внутри организма. Что будет способствовать укреплению здоровья и улучшению качества жизни, совершенствованию двигательных и функциональных возможностей организма, психологических волевых и интеллектуальных возможностей.

При этом значимое либо значительное превышение таких норм двигательной активности не наносит вреда здоровью, а только раскрывает и стимулирует процессы всестороннего гармонического развития, включая дальнейшее развитие адаптационных, профессиональных трудовых и творческих возможностей человека.

Уровень развития и адаптации к таким хорошо испытанным и проверенным в процессе занятий физическим нагрузкам, т. е. необходимым для хорошего самочувствия либо выбранным включая и иные мотивы по потребности в зависимости от индивидуальной необходимости и комфортности их выполнения для каждого, исключая при этом (по нашему субъективному авторскому мнению) предельные силовые, гимнастические на снарядах и акробатические или другие экстремальные с риском травматизма и т. п.

Занятия по физической культуре и дополнительным видам двигательной активности в процессе обучения в школе и вузе при правильной организации и регулярности таких занятий решают много проблем, включая достижение норм двигательной активности школьниками и студентами, улучшение состояния здоровья обучаемых, развитие их двигательных, функциональных, трудовых профессиональных, интеллектуально-образовательных и адаптационных возможностей, что связано с подготовкой хороших специалистов высокого качества, имеющих не только профессиональную подготовку, но и достаточный уровень здоровья, который они продолжают поддерживать самостоятельно как для профессиональной так и социальной самореализации.

Следует отметить также, что урок не является единственной и незаменимой формой организации физического воспитания учащихся средних школ, т. к. должны быть предусмотрены физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. К примеру, утренняя гимнастика до начала занятий, физкультминутка и физкульт-паузы на уроках, игры и физические упражнения на удлинённых переменах, а в группах продленного дня необходимо проводить ежедневные физкультурные занятия. Кроме того, к внеклассным формам организации занятий по физической культуре и видам спорта или двигательной активности в школе относятся [9]:

- спортивные секции по видам спорта;
- секции по ОФП и популярным видам двигательной активности;

- регулярные школьные соревнования;
- туристические походы и слеты;
- праздники физической культуры;
- дни здоровья и двигательной активности;
- и т. д.

Подобные мероприятия и уровень организации физкультурно-спортивной работы в средне-специальных и высших учебных заведениях, включая регулярную пропаганду и привлечению учащейся молодежи к регулярному выполнению предусмотренных норм двигательной активности не только на занятиях ФКВДА, но и повседневной жизни (ходьба, бег, прогулки а также включая иные варианты двигательной активности) помогут улучшить качество жизни, образования и уровень подготовки специалистов. Способствовать закреплению навыков поддержание необходимого уровня двигательной активности, укреплению здоровья и повышению качество жизни, за счет поддержания высокого либо должного уровня адаптационных, функциональных, двигательных либо по-иному деятельностных трудовых профессиональных и социальных возможностей и в дальнейшем процессе самореализации в профессиональной деятельности, общественной и семейной жизни.

Заключение

Именно такой подход к решению задач по улучшению состояния здоровья, качества обучения и подготовки учащихся школ и вузов в современных условиях прогрессирующего дефицита двигательной активности следует считать, по нашему мнению, инновационным.

Слаженность и правильное взаимодействие систем всестороннего гармонического развития, укрепление здоровья подрастающего поколения и ориентации их по видам двигательной активности для занятий ФКВДА, включая многолетнюю спортивную подготовку, системный спортивный отбор или ориентацию одаренной в спортивном отношении молодежи в процессе регулярных и продолжительных занятий спортом улучшает возможности положительного решения не исключающих друг друга программ подготовки в образовательном процессе:

- во-первых, улучшение качества подготовки специалистов с хорошими показателями здоровья и подготовленности к профессиональной деятельности по востребованным (актуальным) или только предусмотренным в вузах специальностям и видам деятельности в государственных и частных структурах;
- во-вторых, успешное комплектование и подготовка сборных команд к ответственным соревнованиям всех уровней (республиканские, межведомственные, континентальные, мировые, Олимпийские и др.) и для развития профессионального спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ширшова А. Л., Малышев Р. А. Значение физической культуры в процессе развития личности подростка // Международный студенческий научный вестник. – 2023. - №1.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. – Москва: Спорт, 2020. – 342 с.
3. Бабикова А. С. Оценка оздоровительного потенциала занятий спортом в школьном возрасте / А. С. Бабикова, Л. Л. Липанова, Г. М. Насыбуллина, Е. В. Ануфриева // Профилактическая медицина. – 2018. – №2. – С. 28–33.
4. Любаев, А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. — 2015. — №18. — С. 423–425.
5. Щетинина С. Ю. Интегрированная воспитывающая физкультурно-спортивная среда: монография / С.Ю. Щетинина. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2016. - 380с.
6. Састамойнен Т. В. Проблема оздоровления человека в XXI веке // Актуальные проблемы здоровья и физической культуры. – 2014. – №1. – С.11 – 14.

7. Григорьева И. В. Двигательная активность и здоровье современного человека / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, А. А. Плотников // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2022. – №16(3). – С. 156–158.

8. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья (1–5 классы). – Москва: ВАКО, 2004. – 152 с.

9. Виленский, М. Я., Горшков, А. Г. Физическая культура. — Москва: КноРус, 2023. — 224 с.

REFERENCES

1. Shirshova A. L., Malyshev R. A. The Importance of Physical Education in the Development of a Teenager's Personality // International Student Scientific Bulletin. - 2023. - No. 1.

2. Matveev L. P. General Theory of Sport and Its Applied Aspects: Textbook. - Moscow: Sport, 2020. - 342 p.

3. Babikova A. S. Assessment of the health-improving potential of sports at school age / A. S. Babikova, L. L. Lipanova, G. M. Nasybullina, E. V. Anufrieva // Preventive Medicine. – 2018. – No. 2. – Pp. 28–33.

4. Lyubaev, A. V. The influence of physical exercises on the mental activity of students and their interrelation // Young Scientist. — 2015. — No. 18. — Pp. 423–425.

5. Shchetinina S. Yu. Integrated Educational Physical Culture and Sports Environment: Monograph / S.Yu. Shchetinina. – Khabarovsk: Publishing House of the Pacific State University, 2016. - 380p.

6. Sastamoynen T. V. The Problem of Human Health Improvement in the 21st Century // Actual Problems of Health and Physical Culture. – 2014. – No. 1. – Pp. 11–14.

7. Grigorieva I. V. Motor activity and health of modern man / I. V. Grigorieva, E. G. Volkova, A. A. Plotnikov // Bulletin of the Voronezh Institute of High Technologies. – 2022. – No. 16(3). – Pp. 156–158.

8. Derekleeva N. I. Motor games, trainings and health lessons (1–5 grades). – Moscow: VAKO, 2004. – 152 p.

9. Vilensky, M. Ya., Gorshkov, A. G. Physical Culture. — Moscow: KnoRus, 2023. — 224 p.

*****

УДК 796/799

ИННОВАЦИЯ К ОПТИМИЗАЦИИ УСЛОВИЙ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

БЕКТУРГАНОВ О.Е.[1], КОЖАМЖАРОВ Т.Т.[2], ТАШИРОВ А.Ж.[3]

[1]Доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры борьбы и национальных видов спорта Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

[2]Заведующий кафедры борьбы и национальных видов спорта Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

[3]Магистр, старший преподаватель кафедры борьбы и национальных видов спорта Казахской академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

Аннотация. Обосновывается эффективность низкоинтенсивных видов спорта в подготовке учащихся и студентов с низкими показателями физической подготовленности и состоянию здоровья к динамике нагрузок и сложности упражнений. Правильный подбор средств и методов подготовки в процессе длительных и целенаправленных занятий помогает улучшить показатели физической подготовленности до уровня перевода в

основную группу, включая дальнейшее улучшение показателей подготовленности до уровня дополнительных занятий по выбору.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура и спорт для здоровья.

Введение. Основным методом воспитания волевых качеств при подготовке спортсменов является метод постепенного усложнения выполняемых задач в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. При усложнении применяемых трудностей в процессе подготовки и обучения необходимо соблюдение принципа от простого к сложному, постепенного развития сложности решаемых двигательных задач обучения и подготовки – не ставя задач предельной сложности с учетом достигнутого в процессе физической и технической подготовки уровня возможностей спортсменов, не предлагая заданий и упражнений по сложности на пределе их возможностей мобилизации.

Для развития спортивных возможностей и технико-тактической подготовки в спорте применяются разминочно-разогревающие, развивающие, игровые и соревновательные упражнения, которые в процессе развития физических качеств, функциональных возможностей и технико-тактического мастерства спортсмена, влияют и на развитие его волевых психологических спортивных возможностей.

В психологической подготовке спортсмена также применяются методы: словесного воздействия (разъяснение, одобрение, критика, осуждение и т. п.), смешанного воздействия (поощрение, наказание, выполнение поручений и т. п.), развития внимания и концентрации при обучении сложным упражнениям и развитии физических качеств, осознание трудностей, стремление к их преодолению и др. При этом основным средством в преодолении трудностей как в тренировочном процессе так на соревнованиях являются непосредственно психологические волевые качества и действия самого спортсмена по их преодолению, включая этапы волевого действия [1]: - постановка цели, включая желание и стремление к ее преодолению; - выбор средств преодоления для достижения поставленной цели; - борьба мотивов и принятие решения действовать; - исполнение принятого решения с применением активных действий для достижения цели.

Чем сложение и тяжелее уровень выполняемых упражнений по координационной сложности для овладения или по усилиям (силовым, скоростно-силовым или статистическим) тем выше уровень прилагаемых волевых усилий. Как отмечают специалисты сильное влияние на развитие волевых качеств спортсмена оказывают упражнения на развитие таких физических качеств, как сила и выносливость [2].

Основная часть. Для детей с низкой двигательной активностью, которые не занимаются спортом и много времени уделяют самостоятельным и дополнительным занятиям по учебно-образовательным предметам преподаваемым в школе даже не очень сложные упражнения разминки, включая упражнения направленные на развитие физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), а также направленные на освоение техники видов спорта, которые входят в программные материалы по физической культуре (легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт, спортивные и подвижные игры и т. п.) могут быть сложными на начальных этапах занятий из-за длительного перерыва в двигательной активности по различным причинам (болезни, травмы, сидячий образ жизни, различные увлечения с низкой двигательной активностью и др.) и вызывать определенные затруднения, если они не достигли определенного уровня подготовленности к ним.

Велика вероятность, что подобные причины приводят к значительному отсеву начинающих заниматься спортом детей и в спортивных секциях. По некоторым оценкам из большой группы начинающих заниматься спортом детей в течение 2 месяцев остается только один. Приходится снова и снова набирать «новичков» пока из нескольких сотен прекративших занятия или перешедших самостоятельно на другие более комфортные для них виды спорта не соберется контингент регулярно занимающихся юных спортсменов в достаточную по численности группу для регулярных и продолжительных занятий на этапах

многолетней спортивной подготовки (МСП) по избранному виду спорта (ИВС). В различных видах спорта и по условиям организации таких занятий (достаточно или недостаточно просторное помещение для занятий, включая технические и вспомогательные помещения) и на различных этапах подготовки эти требования разные от 10 до 20 постоянно занимающихся детей и более многочисленные группы.

Превратить современные минусы физической культуры и спорта в эффективные в будущем плюсы можно в процессе совершенствования программ обучения специалистов по физической культуре и видам спорта. К примеру, включая обучение технологиям по регулярному применению в процессе формирования учебных и спортивных групп современные, а также в процессе развития технологий более продвинутые инновационные методы ориентации, занимающихся физической культурой и спортом по их интересам, двигательным и спортивным возможностям, включая формирование групп с низкими показателями физической готовности к учебно-тренировочным нагрузкам и специальные группы по состоянию здоровья.

Возможной альтернативой видам спорта с интенсивной нагрузкой и сложной техникой выполнения обще-подготовительных и специальных упражнений, предусмотренных программой обучения, может быть использование видов спорта с более низкой двигательной активностью, сложностью и интенсивностью нагрузок при выполнении тренировочных упражнений и соревновательных действий. К примеру, некоторые национальные виды спорта и настольные игры такие как шахматы, шашки, тогызкумалак, бестас, бесасык, бестемше, игры в городки и асыки, настольный теннис и т. п., что может рассматриваться как один из вариантов или как дополнительный фактор приобщения таких школьников и студентов (с низким уровнем физической подготовленности по образу жизни или состоянию здоровья) к регулярным занятиям не только по физической культуре, но дополнительным занятиям по виду спорта, в основе которых как при проведении основных занятий, так и проведении дополнительных занятий используются низкоинтенсивные по нагрузке и несложные для освоения упражнения и виды спорта [3].

Следует отметить, что даже такие занятия не исключают необходимости достижения определенных уровней двигательной активности в специально проводимых регулярных занятиях по общей физической подготовке (ОФП) и освоение для этого необходимых комплексов упражнений либо обучение техники не очень сложных в начальной стадии упражнений и игр, до развития в дальнейшем в процессе подготовки (от нескольких месяцев и до более продолжительных сроков) физических качеств и подготовленности для освоению видов спорта с более интенсивными физическими нагрузками, сложными упражнениями и соревновательной техникой для развития не только физических, но и психологических качеств. Что необходимо не только для формирования спортивного характера и подготовки к соревновательным условиям деятельности, но и достижения необходимых уровней здоровья, включая достаточных уровней физической и умственной работоспособности для дальнейшего продолжительного и устойчивого развития спортивных возможностей занимающихся и их результатов в избранном виде спорта.

Диапазоны интенсивности и двигательной активности при выполнении таких упражнений могут быть достаточно низкими на продолжительное время (ходьба, прогулки, разминка, зарядка стоя, сидя и лежа и т. п.), более высокими или постепенно возрастающими по интенсивности или по объему выполнения либо то и другое вместе с постепенным развитием в сторону увеличения для решения различных задач от лечебных до профилактических, включая упражнения утренней гимнастики и по физкультминутке в классе, упражнения в ходьбе по кругу в разминке, оздоровительную ходьбу и прогулки, стретчинг, упражнения на растяжку, гибкость и удержание позы из йоги или гимнастики, планку, несложные гимнастические упражнения (стоя, сидя и лежа на коврике) и далее по возрастающей семенящий бег, а также аэробика, фитнес, ритмическая гимнастика, на базе различных танцевальных и гимнастических упражнений, которые также можно составить

из более упрощенных вариантов выполнения танцевальных движений и упражнений по интенсивности и сложности выполнения, а в дальнейшем по мере улучшения подготовленности и состояния здоровья создавать тенденцию по усложнению программ.

В этом случая на фоне приобщения к менее интенсивным видам спорта и регулярным занятиям по избранному виду спорта постепенно – приобщенные к этому виду спорта индивиды (школьного и студенческого возраста) с низкими показателями здоровья и физической работоспособности приобщаются и к решению задач повышения двигательной активности и укреплению здоровья в целях достижения возможностей и необходимых условий успешной деятельности в избранных менее интенсивных по соревновательной деятельности видах спорта (выше перечисленных, а также иных).

Таким образом в учебном процессе не оставляются без внимания и обучаемые с низкими показателями здоровья и физической подготовленности. Рациональная организация физической активности обучаемых с использованием имеющихся средств двигательной активности, занятий по физической культуре или дополнительных занятий в группах по культивируемым в учебном заведении видам спорта в сочетании с процессом регулярной подготовки к соревнованиям по избранному виду спорта. Где необходимость качественного развития соревновательных возможностей и психологической подготовки к соревнованиям требует последовательного развития уровней двигательной активности и готовности к соревновательной деятельности по состоянию здоровья, физическим и психологическим показателям. Что будет стимулировать процесс регулярных занятий и достижения в доступной динамике физических нагрузок более высокого уровня адаптационных и функциональных возможностей организма, которые регистрируются как улучшение медико-биологических показателей по уровню работоспособности и состоянию здоровья занимающихся, а также педагогических показателей по тестам двигательной активности: прыжки, бег, подтягивание, отжимание, челночный бег и иные виды показателей по тестам уровня развития двигательных физических и функциональных возможностей занимающихся.

В школьных программах по физической культуре стран Содружества независимых государств (СНГ) отмечается, что к приоритетными задачам в процессе проведения занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья из-за низкой двигательной активности или по болезни, относятся [4]:

- планомерное и последовательное применение физических упражнений и дополнительных факторов физической культуры и спорта для укрепления здоровья;
- улучшение показателей физического развития и подготовки до уровня готовности к переводу в основную группу занимающих физической культурой.

А пока они занимаются в таких группах программные материалы по физической культуре применяются для них с необходимыми и доступными ограничениями. К примеру, облегчение координационной сложности выполнения, снижение нагрузок по объему и интенсивности выполнения, включая упрошенные нормативы по физической подготовке. А некоторые более сложные нормативы могут не сдаваться до полного восстановления их физических и функциональных возможностей до достижения необходимого уровня физического развития и подготовленности для перехода в основную группу.

В таком случае сокращение длительности выполняемых упражнений, количества повторений, исключение сложных упражнений и значимых или чрезмерных мышечных напряжений в процессе занятий, увеличение интервалов отдыха, снижения темпа и скорости выполняемых движений, подбор более замедленных упражнений на гибкость, установка на выразительность, плавность и красоту выполнения, облегчение сложности игровых заданий, уменьшение скорости передвижений и игровых действий с расчетом на выполнение более точных и правильных по координационной структуре движений – помогут не только укрепить здоровье и улучшить показатели физического развития, здоровья и достаточной подготовленности к переходу в основную группу, но также будут способствовать развитию их мотивации для регулярных занятий по расписанию и

дополнительных занятий по видам спорта или двигательной активности по выбору.

Облегченные по структуре выполнения упражнения, по объему и интенсивности нагрузки, а также их правильный подбор по содержанию, составу и последовательности обучения сделает такие упражнения и задания более доступными для проведения регулярных занятий со специально сформированными группами по физическому воспитанию и видам спорта с низким уровнем подготовленности к физическим нагрузкам и по состоянию здоровья.

К иным направлениям укрепления здоровья и постепенного повышения двигательной активности обучаемых с ослабленным здоровьем являются разработка планов и программ групповых или индивидуальных занятий с постепенным повышением их двигательной активности в процессе улучшения их адаптационных возможностей к регулярным физическим нагрузкам и упражнениям.

Можно создавать дополнительные спортивные секции с популярными для молодежи видами двигательной активности, при этом для групп оздоровительной направленности: начиная с более упрошенных программ выполнения упражнений низкой интенсивности с постепенным усложнением программ по мере роста их двигательных возможностей и подготовленности к физическим нагрузкам, направленных в основном на укрепление здоровья и повышения адаптационных возможностей занимающихся. С учетом возможностей для решения задач достижения установленных норм и уровней физической подготовленности.

Заключение. Правильные формы организации учебных занятий по физическому воспитанию и дополнительных занятий по видам спорта в процессе решения образовательных задач в средних и высших учебных заведениях для различных групп по физическому воспитанию не только основных, но и с низкими уровнями физической подготовленности к таким занятиям либо по состоянию здоровья освобожденных от интенсивных нагрузок увеличивают возможности обучаемых приступить к занятиям по физическому воспитанию и дополнительным занятиям (виды спорта или двигательной активности) по желанию на уровне своих возможностей двигательной активности, включая уровень интенсивности и продолжительности применяемых нагрузок, а также сложности выполняемых упражнений.

Благодаря такому подходу они могут в процессе продолжительных занятий улучшить свои показатели двигательной активности, достигая необходимых уровней и норм физической подготовленности. Что не исключает возможностей дальнейшего развития показателей как всестороннего гармоничного развития, так и достижения спортивных результатов.

Организация работы спортивных секций в школе и вузе, а также учреждениях дополнительного образования по видам спорта на той же основе позволит сохранить более многочисленные контингенты желающих заниматься спортом детей и молодежи для продолжительных занятий с максимальной пользой для них (здоровье, двигательная активность, гармоничное развитие и т. п.) и для систем ориентации занимающихся по видам спорта, включая отбор наиболее перспективных из них в сборные команды.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гаврилюк В. К. Психологические основы физической подготовки и спорта: лекционный курс / под общ. ред. А. В. Коробкова. – Ленинград, 2009. – 150 с.

2. Алешина, А. С. Воспитание волевых качеств посредством занятия физической культурой и спортом / А. С. Алешина, О. Б. Аношкина // Молодой ученый. — 2023. — № 49 (496). — С. 500–504.

3. Бектурганов О. Е. Перспективные направления повышения качества подготовки специалистов по национальным видам спорта / О. Е. Бектурганов, Т. Т. Кожамжаров // Международная научно-практическая конференция: «Кочевники: история знания, уроки» / Организационный комитет 5-х Всемирных игр кочевников. – Астана, 2024.

– С. 36–46.

4. Виленский, М. Я., Горшков, А. Г. Физическая культура. — Москва: КноРус, 2023. — 224 с.

REFERENCES

1. Gavrilyuk V.K. Psychological Foundations of Physical Fitness and Sports: Lecture Course / edited by A.V. Korobkov. – Leningrad, 2009. – 150 p.

2. Aleshina, A.S. Developing Strong-Willed Qualities Through Physical Education and Sports / A.S. Aleshina, O.B. Anoshkina // Young Scientist. — 2023. — No. 49 (496). — P. 500–504.

3. Bekturganov, O. E. Promising Directions for Improving the Quality of Training Specialists in National Sports / O.E. Bekturganov, T. T. Kozhamzharov // International Scientific and Practical Conference: "Nomads: History of Knowledge, Lessons" / Organizing Committee of the 5th World Nomad Games. – Astana, 2024. – P. 36–46.

4. Vilensky, M. Ya., Gorshkov, A. G. Physical Education. – Moscow: Kno Rus, 2023. – 224 p.

*****

УДК 796.325

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

БОТЯЕВ С.В.[1], ОСПАНОВ А.Ж.[2], СКВОРЦОВА Е.П.[3]

[1]магистр, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта СКУ им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Казахстан. E-mail sbotyaev@ku.edu.kz

[2]магистрант, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта СКУ им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Казахстан. E-mail nvp9022@mail.ru

[3]магистр, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта СКУ им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Казахстан. E-mail epskvorcova@ku.edu.kz

Аннотация. *В статье рассматривается влияние систематических занятий волейболом на уровень физической подготовленности обучающихся старшего школьного возраста. Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска эффективных форм организации физического воспитания в школе, направленных на повышение двигательной активности подростков и формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом. Результаты исследования показали, что систематические занятия волейболом способствуют значительному улучшению показателей общей физической подготовленности.*

Ключевые слова: *волейбол, физическая подготовленность, старший школьный возраст, физическая культура, двигательная активность.*

Актуальность и цель исследования. Современная система физического воспитания в общеобразовательной школе направлена на формирование у обучающихся устойчивой потребности в двигательной активности, укрепление здоровья, развитие физических качеств и воспитание интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом. В последние годы, по данным многочисленных исследований, наблюдается тенденция к гиподинамии и ухудшению физической подготовленности детей младшего школьного возраста [2]. В этих условиях возрастает необходимость поиска наиболее эффективных средств и форм организации занятий, способных не только повысить уровень

физической подготовленности учащихся, но и сформировать у них интерес к систематическим физическим упражнениям. В практике школьного физического воспитания центральное место занимают проблемы, связанные со снижением активности школьников в учебной деятельности, ухудшением здоровья учащихся, а также с низким уровнем их мотивации к учению, необходимой для систематической учебной работы [3, 4].

Одним из таких средств является волейбол — командный вид спорта, включающий широкий спектр разнообразных двигательных действий: прыжки, перемещения, удары, передачи, блокирование. Занятия волейболом способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и координации движений. Кроме того, волейбол имеет высокую эмоциональную привлекательность, обеспечивает высокий уровень вовлеченности участников в игровую деятельность и формирует навыки коллективного взаимодействия. Всё это делает данный вид спорта одним из наиболее эффективных средств физического воспитания школьников.

Особое значение волейбол имеет для учащихся старшего школьного возраста (15–17 лет). В этот период завершается интенсивное физическое и психофизиологическое развитие подростков, формируются устойчивые двигательные навыки и привычки к самостоятельной физической активности. Именно в старших классах происходит переоценка ценностей, и отношение к физической культуре во многом определяется эмоциональной привлекательностью занятий. Волейбол, обладая соревновательной направленностью, динамичностью и элементом командного взаимодействия, способен стать мощным мотивирующим фактором, способствующим вовлечению школьников в систематические занятия физической культурой.

Несмотря на то, что волейбол включён в учебную программу по физической культуре, на практике его потенциал не всегда используется в полной мере. Часто обучение ограничивается освоением базовых технических приёмов без системного влияния на развитие физических качеств. Кроме того, недостаточно изучено, насколько эффективно регулярные занятия волейболом влияют на уровень физической подготовленности школьников старшего звена именно в условиях общеобразовательной школы, где занятия проводятся в ограниченном объеме учебного времени.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью научно обосновать влияние систематических занятий волейболом в условиях школы на уровень физической подготовленности учащихся старших классов, определить динамику развития основных физических качеств и показать педагогические возможности данного вида спорта в укреплении здоровья и повышении двигательной активности школьников.

Целью исследования является **экспериментальная проверка и научное обоснование влияния занятий волейболом на физическую подготовленность обучающихся старшего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы**.

Методы и организация исследования. Исследование проходило на базе Физико-математической школы Tamos space school, г.Астана в период с февраля по май 2025 года. В исследовании приняли участие обучающиеся 10 и 11 класса в количестве 16 человек.

Для оценки влияния занятий волейболом на физическую подготовленность детей старшего школьного возраста мы использовали следующие двигательные тесты:

Контрольные упражнения подбирались на основе анализа научно-методической литературы, классификационных программ по волейболу. В результате нами был составлена батарея тестов, который позволял получить информацию о показателях СФП.

Тест 1. Бег 30 м.

Тест 2. Бег - 9-3-6-3-9

Тест 3. Метание набивного мяча весом 1 кг из – за головы двумя руками из исходных положений: а) стоя; б) в прыжке с места; в) сидя.

Тест 4. Бросок теннисного мяча через сетку

Тест 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течение 20 с (кол-во раз).

Тест 6. Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Тест 7. Прыжки толчком двух ног из приседа – 20 м (кол-во прыжков).

Тест 8. Тест на определение скоростной выносливости.

Тест 9. Нападающий удар.

Тест 10. Комплексный тест для оценки координационных способностей.

С подробным описанием процедуры данных тестов можно ознакомится в нашей предыдущей работе [1].

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения исходного уровня физической подготовленности старшеклассников в начале февраля 2025 было проведено входное тестирование.

Для решения задачи развития двигательных способностей школьников, нами были подобраны физические упражнения, которые использовались на учебно-тренировочных занятиях по волейболу.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, применялись на каждом учебно-тренировочном занятии с февраля по май 2025 года.

Данные упражнения применялись в основной части занятия при трехразовых тренировках в недельном цикле.

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу и т.д.;
- Стоя на резиновом амортизаторе, сгибание рук в локтях;
- Ударное движение руками при нападающем ударе на блочном устройстве или с резиновым амортизатором;
- Приседания на одной ноге;
- Приседания со штангой на плечах;

Комплекс упражнений для развития скоростной выносливости

- Имитация блока по всей длине сетки;
- Прием поточных нападающий ударов одним спортсменом в зоне 1(5);
- Прием поочередных нападающих ударов в зонах 5,4,2,1. нападающие удары из зоны 4 и 2 противоположной стороны площадки.
- Блокирование нападающих ударов в зонах 2 и 4 одним спортсменом;
- Выполнение второй передачи мяча с предварительным выходом из зоны 1(5). После выполнения передачи быстрое возвращение пасующего игрока на исходную позицию.
- Нападающий удар с разбега из зоны 4 с первой передачи мяча (5 – 6 ударов) без пауз отдыха между ударами. После серии ударов нападающий «поднимает» 3 – 4 мяча в защите.

Комплекс упражнения для развития прыжковой выносливости

- Нападающий удар со второй передачи из зоны 4(2) после приема подачи нападающим игроком. Подачу выполнять после приземления и быстрого отхода от сетки нападающего игрока.
- Серия нападающих ударов на «взлете» (первую передачу выполняет ассистент).
- Нападающий удар с первой передачи в зоне 4, здесь же блокирование нападающего удара с противоположной стороны площадки. Выполнить эти же действия в зонах 3, 2, 3, 4.
- Блокирование поточных нападающих ударов в зоне 2(4).
- Блокирование поочередных нападающих ударов в зонах 2, 3, 4, 3, 2, 3, 4, 3, 2.

Комплекс упражнений на развитие координационных способностей

- Бег на скорость различными способами с изменением направления;
- Кувырок через плечо вперед – назад (после кувыркания прием или передача мяча);
- Бросок – кувырок вперед, затем прием или передача мяча;
- Прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом на 90,180,360° (после поворота прием или передача мяча);

- Блок, поворот на 180 – прием мяча с падением;
- Удары о подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90°

Для определения эффективности предложенных комплексов физических упражнений мы провели два тестирования в начале и в конце эксперимента, результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Определение влияния занятий волейболом на физическую подготовленность детей старшего школьного возраста.

№	Тесты	Исходные значения X1±m1	Итоговые значения X2±m2	Прирост %
1.	Бег 30 м.	5,24±0,33	4,75±0,25	9,4
2.	Бег - 9-3-6-3-9	8,45±0,58	7,88±0,46	6,7
3.	Метание набивного мяча весом 1 кг из – за головы двумя руками стоя	11,29±0,52	12,76±0,32	13,0
	в прыжке с места	9,32±0,62	11,3±0,31	21,2
	сидя	7,09±0,57	7,99±0,08	12,7
4.	Бросок теннисного мяча через сетку	9,09±0,33	10,3±0,7	13,3
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течение 20 с (кол-во раз).	10,18±1,29	12±1,8	17,9
6.	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	214,45±2,07	220,9±3,9	3,0
7.	Прыжки толчком двух ног из приседа – 20 м (кол-во прыжков).	9,41±0,37	9,15±0,21	2,8
8.	Тест на определение скоростной выносливости. Бег 100 м (с.)	15,77±0,33	14,94±0,13	5,3
	бег 25 метров (с.)	4,64±0,17	4,36±0,1	6,0
	учетверенный результат бега на 25 м (с.)	18,58±0,6	17,24±0,22	7,2
9.	Нападающий удар.	28,8±0,96	30,4±1,44	5,6
10.	Комплексный тест для оценки координационных способностей (с.)	17,66±0,55	16,89±0,46	4,4

В таблице 1 представлены результаты исследования, отражающие влияние систематических занятий волейболом на уровень физической подготовленности учащихся старшего школьного возраста. Анализ данных показал, что по большинству тестов наблюдается положительная динамика показателей, что свидетельствует об улучшении основных физических качеств школьников под воздействием регулярных занятий волейболом.

Заключение. Результаты исследования подтверждают, что волейбол является эффективным средством всестороннего физического развития школьников старшего возраста. Его использование во внеурочной деятельности позволяет не только повысить уровень физической подготовленности, но и решать важные воспитательные и оздоровительные задачи современной школы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ботяев С.В., Скворцова Е.П. Оспанов А.Ж. Развитие и контроль двигательных способностей на занятиях волейболом в условиях школы // Современное педагогическое образование: традиции. достижения. Инновации: материалы Междунар. науч.-практ. конф., №7, Петропавловск: СКУ им.М.Козыбаева, 2025. С 586-588.

2. Лазунина И.В. Формирование интереса учащихся средних классов к урокам физической культуры / журнал «Наука и образование: новое время» № 5 (16), НОУ ДПО «Экспертно-методический центр», г. Чебоксары, 2016 г., С. 231-237.

3. Молдованова И. В., Горелова С. Б., Роледер Л. Н. Влияние учебно-тренировочного

процесса на уровень физической и умственной работоспособности школьниц и волейболисток 12–14 лет // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сборник материалов Национальной науч.-практ. конференции с междунар. участием. – Новосибирск, 2021. – С. 175–179.

4. Рязанов А. А., Богданов М. Ю. Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – Т. 24, № 178. – С. 53–59.

*****

УДК 796.015.132:378

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ІІМ БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫ ТЫҢДАУШЫЛАРЫНЫҢ ЖЫЛДАМДЫҚ-КҮШТІК ДАЯРЛЫҒЫН ОҢТАЙЛАНДЫРУ МӘСЕЛЕЛЕРІ

БРИМЖАНОВ М.С.[1], ЕРҒАЛИ А.А.[2]

[1]магистр, подполковник, Ұлттық ұлан академиясының дене шынықтыру даярлығы және спорт кафедрасының аға оқутышысы, Петропавл қ., Қазақстан Республикасы. E-mail: brimganovmiras@mail.ru

[2]Ұлттық ұлан академиясының курсанты, Петропавл қ., Қазақстан Республикасы. E-mail: AA_Ergalii@mail.ru

Андапта. *Мақала Қазақстан Республикасы ІІМ білім беру ұйымдарында кәсіптік даярлау бағдарламалары бойынша оқитын тыңдаушыларды жылдамдықты-күштік даярлаудың мәселелері мен міндеттеріне арналған. Оқыту үдерісінде даярлаудың басты міндеті жедел-қызметтік міндеттерді табысты орындау мақсатында кәсіби маңызды қасиеттердің барынша жоғары дамуын қамтамасыз ету болып табылады. Мұнда жылдамдық пен күштің оңтайлы дамуы маңызды рөл атқарады. Жалпы және арнайы дене шынықтырудың маңызды құрамдас бөлігі бола отырып, жылдамдық пен күш жаттығулары тыңдаушылардың практикалық қызметімен және бақылау стандарттарын тапсыру қажеттілігімен байланысты. Белсенді қарсылық көрсететін құқық бұзушылармен кездескен кезде тыңдаушылардың жылдамдық-күштік қасиеттерінің даму деңгейіне қойылатын талаптардың артуына алып келетін тактикалық-техникалық іс-әрекеттерді жүзеге асыру үшін уақыттың шектеулі екенін есте ұстаған жөн. Оқу-жаттығу сабақтарының негізгі мақсаты-тыңдаушыларға теориялық білім, ұйымдастырушылық және әдістемелік дағдылар мен моториканы меңгеру.*

Мақалада автор техникалық техниканы және қозғалыс әрекетін орындауға тікелей қатысатын бұлшық ет топтарының күшін дамытудың орындылығын негіздейді-бұл аяқтың иілгіштері мен экстензорлары, денені бүгетін, еңкейтетін және бұратын бұлшықеттер, қол мен иық белдеуінің бұлшықеттері, іш және мойын бұлшықеттері. Оқу процесі шектеулі уақыт аралығы және үнемі өзгеріп отыратын орта қағидаттарына негізделуі керек.

Түйінді сөздер. *Дағдылар, дағдылар, жылдамдық-күштік қасиеттер, тыңдаушылар, оңтайландыру.*

Кіріспе

Қазақстан Республикасы ІІМ білім беру ұйымдарындағы дене шынықтыру-бұл қызметтік және кәсіби қызмет жағдайында жүзеге асырылатын физикалық дамуды жақсартудың және дене шынықтыру деңгейін арттырудың мақсатты процесі. Жүйелі дене

шынықтыру даярлығы тыңдаушылардың әртүрлі дене және психологиялық жүктемелерін олардың жедел-қызметтік және қызметтік-жауынгерлік міндеттерді тиісінше жүзеге асыруына шыдай алатын дене бітімі дамыған, қалыптасуын қамтамасыз етеді [Еремин, 2018]. Сонымен, дене шынықтырудың жоғары көрсеткіші қызмет өткеру процесінде тыңдаушылар үшін шешуші рөл атқарады, бұл тәжірибе мен жағдайлық зерттеулермен бірнеше рет дәлелденген.

Қазақстан Республикасы ІІМ білім беру ұйымдары тыңдаушыларының физикалық дайындығы жан-жақты кондиционерлік қабілеттердің дамуымен, сондай-ақ қолданбалы дағдылар мен дағдыларды игерудің оңтайлы деңгейімен сипатталады [Губанов, 2017]. Күш, жылдамдық, үйлестіру дағдылары мен дағдыларын дамытуды қамтамасыз ету арқылы әртүрлі қозғалыс әрекеттерінің мықты-жылдамдық құрылымы қалыптасады және оңтайлы спорттық техника бекітіледі. Мұнда жылдамдық күшінің оңтайлы дамуы маңызды рөл атқарады, оның айрықша ерекшелігі кенеттен бұлшықет кернеуінен тұрады, ол жоғары жылдамдықта орындалатын жаттығуларда қажетті, шекті күшке дейін көрінеді [Дадов, 2018].

Жалпы және арнайы дене шынықтырудың маңызды құрамдас бөлігі бола отырып, жылдамдық пен күш жаттығулары тыңдаушылардың практикалық қызметімен және бақылау стандарттарын тапсыру қажеттілігімен байланысты [шанышқылар, 2013; Губжоков, 2016]. Белсенді қарсылық көрсететін құқық бұзушылармен кездескен кезде тыңдаушылардың жылдамдық-күштік қасиеттерінің даму деңгейіне қойылатын талаптардың артуына алып келетін тактикалық-техникалық іс-әрекеттерді жүзеге асыру үшін уақыттың шектеулі екенін есте ұстаған жөн.

Негізгі бөлігі

Жылдамдық-күш қабілеттерін қалыптастыру процесі қозғалыс әрекеттерін үйретуден тұрады, оның құрылымында бұлшықет күші мен қозғалыс жылдамдығы біріктіріледі. Жылдам және күшті соққылар құнды, өйткені олар тезірек және дәлірек мақсатқа жетеді, жеңісті қамтамасыз етеді [Карданов, 2018]. Оқу-жаттығу сабақтарының негізгі мақсаты-тыңдаушыларға теориялық білім, ұйымдастырушылық және әдістемелік дағдылар мен моториканы меңгеру. Дене шынықтыру сабақтарында жылдамдық жаттығуларын қолдану тыңдаушылардың физикалық және моральдық-еріктік қасиеттерін жетілдіру бойынша педагогикалық мәселелерді шешуге үлкен ықпал етеді [Сапунов, 2019].

Жылдам күш бұлшықеттердің шексіз кернеуімен сипатталады, ол жылдам қарқынмен орындалатын қозғалыстарда жүзеге асырылады және қозғалыс жылдамдығымен бағаланады. Күш қабілеттерінің көрінісінің бұл түрі үшін бұлшықеттің максималды кернеуі қажет емес. Мұнда кернеудің даму жылдамдығы-бұлшықеттің жиырылу жылдамдығы анықталады. Жарылғыш күш қозғалтқыш әрекетін орындау кезінде мүмкін болатын ең аз уақыт ішінде максималды күш мәніне жету қабілетімен сипатталады. Жарылғыш күш айтарлықтай сыртқы қарсылықтарды жеңу жағдайларында көрінеді. Үлкен күш-жігерді тез дамыту мүмкіндігі, оның максималды мәні қозғалыстың соңында болады-бұл қозғалыстардың басты ерекшелігі.

Жарылғыш күш құрылатын элементтер бастапқы күш және үдеткіш күш болып табылады, оны бұлшықеттердің жиырылу фонында жұмыс күшін тез құру қабілеті ретінде анықтауға болады. Сонымен, жылдамнан жарылғышқа дейін көріну қабілеті бар күштің басым Даму режимінде бұлшықеттердің жұмыс істеу шарттары жылдамдық-күш қабілеттерінің оңтайлы дамуына алғышарттар жасайды. Сонымен қатар, күш бағытының ұзақ және маңызды жүктемесі кезінде ағза шаршауға қарсы тұру қабілетіне ие болуы керек, бұл бұлшықеттердің жұмыс режиміне байланысты динамикалық және статикалық болып бөлінетін күш төзімділігін қалыптастырады [Мещеряков, 2017].

Сонымен, динамикалық төзімділік салыстырмалы түрде төмен жылдамдықта орындалатын бірнеше және айтарлықтай кернеуі бар жаттығуларға, сондай-ақ жылдамдық-күштік қозғалыстың ациклді бағытына ие жаттығуларға тән. Статикалық төзімділік белгілі бір қалыпта бұлшықеттердің жұмыс кернеуін сақтауға байланысты моторлық әрекеттерге

тән [шанышқылар, 2013; Губанов, 2017]. Жылдамдық-күш жаттығуларын оңтайландыру процесі ең жылдам қозғалыс әрекеттерінде, сондай-ақ дене мен оның буындарын үдету және тежеу кезінде айтарлықтай сыртқы қарсылықтарды жеңу қабілеттерін қалыптастырудың әртүрлі құралдары мен әдістерін қолдануға бағытталған. Оңтайлы жылдамдық пен күш жаттығулары олардың комбинациясының ең кең ауқымында жылдамдық пен күшті дамытудың бастапқы позициясы болып табылады [Губанов, 2017; Дадов, 2018].

Жылдамдық пен күштің қасиеттерін оңтайландыруға бағытталған оқу-жаттығу процесінде үш негізгі міндет шешіледі: - біріншіден, құқық бұзушымен жекпе-жек жағдайында қажетті қозғалыс әрекетінің абсолютті жылдамдығы артады. Сонымен қатар, бұл жеке қабылдау да, оның элементтері де болуы мүмкін (қозғалыс әрекеті) немесе комбинация; - екіншіден, бұлшықеттің жиырылу күші мен қозғалыс жылдамдығының бір мезгілде өсуі байқалады; - үшіншіден, қозғалыс әрекетін немесе қабылдауды орындауға қатысатын бұлшықет кернеуінің ең үлкен күші дамыды.

Оқу-жаттығу сабақтарында, әдетте, жылдамдық қабілеттерін дамытудың екі әдісі кеңінен қолданылады: аналитикалық және тұтас. Маңызды-аналитикалық әдісті жеке бұлшықет топтарының селективті дамуы және жылдамдықтың әртүрлі формаларын мақсатты жетілдіру процесі ретінде сипаттауға болады. Біртұтас әдістің мазмұны қозғалыс әрекетін немесе қабылдауды орындау кезінде күш пен жылдамдық қасиеттерін бір уақытта жетілдіру болып табылады. Жылдамдық - күш қабілеттерін дамыту процесінде әдістерді қолданған жөн: синтетикалық, аналитикалық, қайталама, вариативті және интервалды әсер ету.

Сонымен, синтетикалық әдісті қолдану негізінде бұлшықет күшінің дамуы жылдамдықпен бір уақытта қамтамасыз етіледі. Аналитикалық әдісті қолдану моторлық қасиеттердің біреуін ғана таңдамалы түрде дамытады. Мысалы, салмақтың салмағын өзгерту арқылы жүктемені жылдамдық немесе қозғалыс әрекетінің күштік қасиеттеріне баса назар аударуға болады. Вариативті әдіс негізінде жаттығулардың оңтайлы ауысуы жүреді, онда сыртқы қарсылықтар тұрақты қарқындылықпен жеңіледі.

Мысалы, жаттығу процесінде салмақпен, содан кейін онсыз орындалатын жаттығулардың кезектесуі жүзеге асырылады, бірақ алдыңғы күш-жігердің жаңа іздерінің реакцияларын қолдана отырып, максималды жылдамдықпен. Қайталанатын әдіс қалыпты демалу аралығынсыз физикалық белсенділіктің қайталануымен сипатталады. Сонымен, интервалдық әдістің мәні қатаң белгіленген демалыс аралықтары арқылы физикалық жаттығуларды орындау болып табылады [Настуев, 2018].

Тыңдаушыларды даярлау практикасы, ең алдымен, техникалық техниканы және қозғалыс әрекетін орындауға тікелей қатысатын бұлшықет топтарының Күшін дамытқан жөн – бұл аяқтың иілгіштері мен экстензорлары, денені бүгетін, еңкейтетін және бұратын бұлшықеттер, қол мен иық белдеуінің бұлшықеттері, іш және мойын бұлшықеттері.

Оқу процесі шектеулі уақыт аралығы және үнемі өзгеріп отыратын орта қағидаттарына негізделуі керек. Тыңдаушылардың міндеті-бұлшықет жиырылуының қарқындылығын мотор бірліктерінің минималды санымен саралау қабілетін дамыту, бұл біріншіден, бұлшықет бейімделуіне, екіншіден, бұлшықет ішілік үйлестіруге әкеледі [Губжоков, 2016]. Жүйелі жаттығулар антагонистік бұлшықеттердің шамадан тыс кернеуін жояды, нәтижесінде олар әртүрлі жаттығуларды орындау кезінде синергетикалық бұлшықеттердің белсенділігімен тиімді үйлестіре бастайды [Дадов, 2018].

Қорытынды

Қорытындылай келе, тыңдаушылардың жылдамдық-күштік дайындығы тыңдаушылардың негізгі физикалық қасиеттерінің бірі болып табылатынын атап өткен жөн. Оны оңтайландыру жалпы және арнайы дене шынықтыру процесінде маңызды рөл атқарады және тыңдаушылардың практикалық іс-әрекетімен және бақылау стандарттарын тапсыру қажеттілігімен байланысты.

ӘДЕБИЕТ ТІЗІМІ

1. Губанов Э.В. Ішкі істер органдары білім беру ұйымдары курсанттарының жылдамдық-күштік қасиеттерін дамытудың заманауи тенденциялары / / кәсіби қызметтегі дене шынықтыру және спорт: заманауи бағыттар және білім беру технологиялары. 2017. 111-114 ББ.

2. Губжоков А. Х. Қызметке алғаш қабылданған азаматтардың жылдамдық-күштік қасиеттерін дамыту / / тарихи және әлеуметтік-білім беру ойы. 2016. Т.8. № 3-1. 170-173 ББ.

3. Дадов А.В. Ішкі істер органдары қызметкерлерінің дене тәрбиесі технологиясын модельдеу / / Ғылым және спорт: қазіргі тенденциялар. 2018. Т. 20. № 3 (20). 88-92 ББ.

4. Еремин Р. В. Ішкі істер органдары білім беру ұйымдарының курсанттарында жылдамдық пен күш қасиеттерін дамыту және жетілдіру және төзімділікті арттыру мақсатында дене шынықтыру процесінде оқытудың тактикалық екпіндері / / В. В. Лукьянова атындағы Ресей ІІМ Орел заң институтының Ғылыми хабаршысы. 2018. № 1 (74). 108-111 ББ.

5. Канукоев А. М. Дене шынықтыру сабақтары кезінде қауіпсіздік техникасы және жарақаттанудың алдын алу / / Дене шынықтыру және денсаулық. 2019. № 2 (70). 77-78 Б.

6. Карданов А. К. Кәсіптік оқыту бағдарламалары бойынша оқитын тыңдаушыларда кәсіптік-қолданбалы дағдыларды қалыптастырудағы дене шынықтырудың рөлі / / педагогикалық журнал. 2018. Т.8. № 4А.Б. 248-254.

7. Мещеряков В.С. жекпе-жек техникасын игеру процесінде жылдамдық-күш жаттығуларын қолдану ерекшеліктері // ғылым аллеясы. 2017. Т.3. № 16. 917-920 ББ.

8. Настуев Э. Б. ІІМ құқық қорғау органдары қызметкерлерінің дене тәрбиесі мен кәсіби дайындығының өзара байланысы // Ғылым және спорт: қазіргі тенденциялар. 2018. Т. 19. № 2 (19). 102-106 ББ.

REFERENCES

1. Gubanov E.V. (2017) Sovremennye tendentsii razvitiya skorostno-silovykh kachestv kursantov obrazovatel'nykh organizatsii MVD [Modern trends in the development of speed-power qualities of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs]. In: Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noi deyatel'nosti: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii [Physical Culture and Sports in Professional Activities: Modern Trends and Educational Technologies].

2. Gubzhokov A.Kh. (2016) Razvitie skorostno-silovykh kachestv u grazhdan, vpervye prinimaemykh na sluzhbu [The development of speed-power qualities among citizens who were first hired]. Istoricheskaya i sotsial'no-obrazovatel'naya mysl' [Historical and socio-educational thought], 8, 3-1, pp. 170-173.

3. Dadov A.V. (2018) Modelirovanie tekhnologii fizicheskogo vospitaniya sotrudnikov organov vnutrennikh del [Modeling the technology of physical education for employees of the internal affairs]. Nauka i sport: sovremennye tendentsii [Science and Sport: Modern Trends], 20, 3 (20), pp. 88-92.

4. Eremin R.V. (2018) Takticheskie aktsenty obucheniya v protsesse fizicheskoi podgotovki s tsel'yu razvitiya i sovershenstvovaniya skorostno-silovykh kachestv i povysheniya vynoslivosti u kursantov obrazovatel'nykh organizatsii MVD [Tactical accents of training in the process of physical preparation in order to develop and improve speed strength qualities and increase endurance among cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs]. Nauchnyi vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD imeni V.V. Luk'yanova [Scientific Herald of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 1 (74), pp. 108-111.

5. Kanukoev A.M. (2019) Tekhnika bezopasnosti i preduprezhdenie travmatizma vo vremya zanyatii fizicheskoi podgotovkoi v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD [Safety measures and injury prevention during physical training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs]. Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e [Physical Culture and Health], 2

(70), pp. 77-78.

6. Kardanov A.K. (2018) Rol' fizicheskoi podgotovki v formirovanii professional'no-prikladnykh navykov u slushatelei, obuchayushchikhsya po programmam professional'nogo obucheniya v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD [Role of physical training in formation of professional and applied skills at listeners of programs of vocational education in the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs]. Pedagogicheskii zhurnal [Pedagogical Journal], 8, 4A, pp. 248-254.

7. Meshcheryakov V.S. (2017) Osobennosti ispol'zovaniya uprazhnenii skorostno-silovoi napravlennosti v protsesse osvoeniya priemov edinoborstv [Features of the use of speed-power exercises in the process of mastering martial arts]. Alleya nauki [Alley of science], 3, 16, pp. 917-920.

8. Nastuev E.B. (2018) Vzaimosvyaz' fizicheskogo vospitaniya i professional'noi podgotovlennosti sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov MVD [The relationship of physical education and professional training of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs]. Nauka i sport: sovremennye tendentsii [Science and Sport: Modern Trends], 19, 2 (19), pp. 102-106.

ВОПРОСЫ ОПТИМИЗАЦИИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

БРИМЖАНОВ М. С.[1], ЕРГАЛИ А.А.[2]

[1]магистр, подполковник, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г.Петропавловск, Республика Казахстан. E-mail: brimganovmiras@mail.ru

[2]курсант Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г.Петропавловск, Республика Казахстан. E-mail: AA_Ergalii@mail.ru

Аннотация. *Статья посвящена проблемам и задачам скоростно-силовой подготовки слушателей, обучающихся по программам профессиональной подготовки в образовательных организациях МВД Республики Казахстан. Первостепенной задачей подготовки в процессе обучения выступает обеспечение максимально высокого развития профессионально важных качеств с целью успешного выполнения оперативно-служебных задач. Немаловажную роль здесь играет оптимальное развитие скоростно-силовых качеств. Являясь важным компонентом общей и специальной физической подготовленности, скоростно-силовая подготовка также связана с практической деятельностью слушателей и необходимостью сдачи контрольных нормативов. При столкновении с правонарушителями, оказывающими активное сопротивление, необходимо помнить об ограниченности времени для осуществления тактико-технических действий, что обусловливает повышенные требования к уровню развития скоростно-силовых качеств слушателей. Основная цель учебно-тренировочных занятий заключается в том, чтобы слушатели овладели теоретическими знаниями, организаторскими и методическими умениями и двигательными навыками. В статье автором обоснована целесообразность развития силы тех мышечных групп, которые непосредственно задействованы в выполнении технического приема и двигательного действия – это сгибатели и разгибатели ног, мышцы сгибающие, наклоняющие и поворачивающие туловище, мышцы рук и плечевого пояса, мышцы живота и шеи. Тренировочный процесс необходимо строить на принципах ограниченного временного интервала и постоянно меняющейся обстановки.*

Ключевые слова. *Умения, навыки, скоростно-силовые качества, слушатели, оптимизация.*

ISSUES OF OPTIMIZATION OF SPEED-FORCE TRAINING OF STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RESPUBLICA OF KAZAKHSTAN

BRIMZHANOV M.S.[1], ERGALI A.A.[2]

[1]mahister, senior teacher of the Department of Physical Training and Sports of the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, lieutenant colonel, Petropavlovsk. E-mail: brimganovmiras@mail.ru

[2]cadet of the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhsta, Petropavlovsk. E-mail: AA_Ergalii@mail.ru

Abstract. *The article is devoted to problems and tasks of high-speed training of students studying on programs of professional training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. The primary task of training in the process of education is to ensure the highest development of professional qualities in order to successfully carry out operational and service tasks. The optimal development of speed and power qualities plays an important role here. As an important component of general and special physical preparedness, speed and force training is also related to the practical activities of the participants and the need to comply with control standards. When colliding with perpetrators of active resistance, it is necessary to bear in mind the limited time for tactical and technical actions, which leads to increased requirements for the level of development of speed and power qualities of listeners. The main purpose of training sessions is to ensure that students acquire theoretical knowledge, organizational and methodological skills and motor skills. In the article, the author justifies the expediency of developing the strength of those muscle groups that are directly involved in the performance of technical reception and motor action, flexors and extenders of legs, flexing muscles, tilting and turning torso, muscles of hands and shoulder belt, muscles of abdomen and neck. The training process should be based on the principles of a limited time interval and a constantly changing environment.*

Keywords. *Skills, speed-power qualities, students, optimization, training.*

****

УДК 796.015.132

ПРИМЕНЕНИЕ СКОРОСТНОЙ ЛЕСТНИЦЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННО – ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И ОРИЕНТИРОВКИ В ПРОСТРАНСТВЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

ВЕЛИЧКО Ю.А.

инструктор по физической культуре государственного коммунального казенного предприятия «Ясли-сад «Ақ қайың», город Петропавловск, Республика Казахстан, yu_velichko@mail.ru

Аннотация. *В данной статье рассмотрен опыт применения координационной лестницы на занятиях по физической культуре в детском саду. Определены решения задач по развитию координационно – двигательных качеств у дошкольников. Проанализирована динамика развития физических качеств детей, в процесс обучения которых включена координационная лестница.*

Ключевые слова: *координационная лестница, координационные способности, физическая культура, развитие двигательных качеств, современная технология.*

Одной из задач современного Казахстанского образования, Национальный план

«Качественное образование «Образованная нация» (октябрь 2021 год) ставит обеспечение доступности и качества дошкольного воспитания и обучения.

Одним из важнейших условий воспитания здорового поколения является культура здоровья современного человека, привитая с раннего детства. В современных условиях все ускоряющегося темпа жизни здоровье становится одним из основных условий успешности человека.

Интенсивность физического развития детей и их здоровья напрямую зависит от объема двигательной активности. Гармонично развитые двигательно – координационные способности имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладение широким кругом движений, играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания. Особенности координационных способностей детей дошкольного возраста – одна из интереснейших и сложнейших проблем теории и методики физического воспитания.Чем выше уровень развития физических качеств, тем выше точность, ритмичность, согласованность движений, тем успешнее двигательная деятельность ребенка. Но как увлечь ребенка на занятиях по физической культуре?

Эффективным средством развития двигательно–координационных способностей детей, является нетрадиционное оборудование координационная лестница. Скоростная (координационная) лестница – это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для оздоровительных занятий. В чем же ее уникальность? Лестница является снаряжением, нацеленным на активные спортивные упражнения. У детей старшего дошкольного возраста лестница используется с целью развития скоростных навыков, для развития маневренности, координации движений и ориентировки в пространстве. Систематически используя лестницу в работе с детьми с ООП (особыми образовательными потребностями) можно достичь соответствующего возрастным особенностям уровня развития основных движений, физических качеств (точности, быстроты, ловкости, равновесия, выносливости и координации движений), заметно повышение функциональных возможностей, укрепляющий опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, развивающих двигательную ориентировку. Удобно использовать координационную лестницу как на групповых, так и на индивидуальных занятиях.

Изучив литературу по развитию быстроты и координации движений у детей дошкольного возраста, мы пришли к выводу, что использование упражнений со скоростной координационной лестницей позволит сформировать у детей интерес к занятиям физической культурой. Упражнения такого рода заставляют неврологическую систему человека посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает детям стать более быстрыми, подвижными, быстрее ориентироваться в пространстве.

Использовать скоростную лестницу можно для решения множества задач: преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями, таких как скованность, малоподвижность, неуверенность, боязнь пространства. Стоит обратить внимание на то, что лестница сконструирована таким образом, что все упражнения направлены на то, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость работы ног. Повторяя одни и те же упражнения и постоянно увеличивая темп, мозг и нервная система приучает себя к более быстрым движениям – таким образом достигается стабильный прогресс.

Методика использования координационной лестницы:

В работе с координационной скоростной лестницей задействованы три основных двигательных навыка:

- упражнения в ходьбе;
- беговые упражнения;

- прыжки;

Упражнения делятся по сложности выполнения. При введении упражнений на координационной лестнице в занятие по физической культуре, необходимо соблюдать основные педагогические принципы обучения, начиная с медленных и контролируемых движений и постепенно переходя к быстрым, а также координационно сложным упражнениям. Некоторые виды упражнений со временем стоит усложнять, за счет увеличения скорости и дозировки выполнения, а также выполнения с включением в работу рук.

Для формирования координационных способностей в физическом воспитании используют следующие приемы:

- стандартно – повторного упражнения;
- вариативного упражнения;
- соревновательный приём ;
- игровой приём

В работе с детьми дошкольного возраста рекомендуется использовать плоскую скоростную (координационную) лестницу, которая состоит из 12 плоских поперечен на прочных нейлоновых лентах, (перекладины регулируются, поэтому можно менять их положение от 40 до 50 см) удобна для ползания, подлезания, метания и прыжков. В дошкольной организации применение лестницы возможно уже с младшей группы, для формирования основных двигательных навыков умений. Для формирования соответствующих навыков необходимо выполнять упражнения несколько раз, некоторые из них стоит усложнять за счет увеличения скорости и дозировки выполнения, включения в работу рук.

Для детей старшего возраста добавляются упражнения на развитие координации, такие как «Лемур» И.п. – стоя лицом к лестнице с правого боку, правая нога поставлена в первую клетку. Левая нога расположена за пределами лестницы на уровне первой клетки, руки на поясе. Выполняется прыжок во вторую клетку лестницы со сменой ног.

Упражнение «Поворот». И.п. – стоя лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе: 1 - прыжок на двух ногах вправо, в первую клетку лестницы с поворотом на 180 градусов, приземляясь на полусогнутые ноги, 2 - прыжок на двух ногах вправо, во вторую клетку лестницы с поворотом на 180 градусов, приземляясь на полусогнутые ноги. Упражнение выполняется до конца лесенки. Между подходами необходимо делать перерыв не менее 40 секунд.

Правильно подобранные упражнения позволят не только улучшить координацию, но и повысить частоту ног. Популярным и эффективным упражнением является «Скрестный бег»: И.п. – стойка правым боком к лестнице, руки на поясе. Бег скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой(количество повторений – 2 раза). При работе с лестницей рекомендуется первыми ставить детей, которые хорошо справляются с заданием, таким образом не создается затор при поточном проведении занятия. Выполняя упражнения на координационной лестнице, прежде всего необходимо обращать внимание на правильность выполнения, а не скорость. Сначала нужно научить делать правильно, а затем уже правильно и в то же время быстро.

Для детей групп предшкольной подготовки эффективна работа с использованием схем-карточек, на которых указывается только движение ног. На одной карточке изображается одна схема. Дети не только с удовольствием выполняют упражнения на данном тренажере, но и гораздо быстрее осваивают прыжки на двух ногах, на одной, прыжки в длину, в высоту, бег с высоким подниманием колен, с помощью скоростной лестницы дошкольники быстрее осваивают правильную работу рук при беге.

Еще одним неоспоримым преимуществом данной лестницы является и то, что применять ее можно в вводной, основной и заключительной части занятия, а также на прогулках, спортивных досугах и физкультминутках. Большой интерес у детей вызывают такие игры как: «Самый меткий» (скоростная лестница лежит на земле. Дети стоят за

чертой в шеренге. По сигналу дети бросают мешочки с песком в клетки скоростной лестницы, затем по сигналу забирают их), «Догонялки с ленточками» (по краям площадки расположены скоростные лестницы. Дети встают в клетки лестницы; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит водящий. По сигналу: «Лови!» - дети разбегаются по площадке. Водящий бегает за игроками, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу: «В домики!» - все встают в домики (любые клетки скоростной лестницы). Педагог предлагает поднять руки тем, кто остался без ленточек. Водящий возвращает ленточки играющим, игра продолжается с новым водящим. Для детей с низким уровнем двигательной активности эффективны дифференцированные игры. Для планомерной и системной работы создается картотека упражнений и игр с координационной лестницей.

Ключевым средством воспитания координационных способностей считаются физические упражнения увеличенной координационной сложности и содержащие компоненты новизны, для выполнения которых идеально подходит рассмотренный в статье тренажер.Применение скоростных лестниц служит прекрасным дополнением к занятиям по физической культуре. Данная образовательная технология современна и актуальна. Дети подвижны, они ярче и эмоциональнее воспринимают новые физические упражнения, а интерес к новшествам вызывает у детей положительные эмоции и это тонизирует организм в целом. Опыт работы показывает, что включение упражнений со скоростными лестницами в процесс обучения и оздоровления детей дошкольного возраста благотворно влияет на формирование и закрепление навыка правильной осанки ребенка, также на координационные способности, положительно влияет на формирование двигательных умений и навыков, способствуя тем самым решению задач по оздоровлению детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нацональный план «Качественное образование» «Образованная нация» (октябрь 2021 год).

2. Сейтвелиева Э.Э. Развитие координации у детей старшего дошкольного возраста как педагогическая проблема / Э.Э. Сейтвелиева// Вопросы дошкольной педагогики. 2016. С. 54-56.

3. Развитие координации движения в детском саду и начальной школе. Патрикеев А.Ю. 2017.

4. Учебное электронное издание «Технология «лестница» как эффективное средство развития двигательно – координационных качеств. Методические указания» Сост. Чернышова А.В.

5. Схемы упражнений на координационной лестнице https://rebenokvsporte.ru/koordinatsionnaya-lestnitsa-dlya-doshkolnikov-podvizhnye-igry-i-uprazhneniya/

REFERENCES

1. Natsonal'nyy plan «Kachestvennoye obrazovaniye» «Obrazovannaya natsiya» (oktyabr' 2021 god).

2. Seytveliyeva E.E. Razvitiye koordinatsii u detey starshego doshkol'nogo vozrasta kak pedagogicheskaya problema / E.E. Seytveliyeva// Voprosy doshkol'noy pedagogiki. 2016. S. 54 - 56.

3. Razvitiye koordinatsii dvizheniya v detskom sadu i nachal'noy shkole. Patrikeyev A.YU. 2017.

4. Uchebnoye elektronnoye izdaniye «Tekhnologiya «lestnitsa» kak effektivnoye sredstvo razvitiya dvigatel'no – koordinatsionnykh kachestv. Metodicheskiye ukazaniya» Sost. Chernyshova A.V.

5. Skhemy uprazhneniy na koordinatsionnoy lestnitse https://rebenokvsporte.ru/koordinatsionnaya-lestnitsa-dlya-doshkolnikov-podvizhnye-igry-i-

uprazhneniya/

КООРДИНАЦИЯЛЫҚ ҚОЗҒАЛЫСТАРДЫ ДАМЫТУҒА АРНАЛҒАН КЕЗЕҢДІ ДАМЫТУҒА АРНАЛҒАН САНАТТЫ ҚОЛДАУ ЖӘНЕ БАЛАЛАРДЫҢ ҚОЛДАНЫЛУЫНА ҚОЛДАНЫЛУ.

ВЕЛИЧКО Ю.А.
«Ақ қайың» балабақшасы» мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорнының дене шынықтыру жөніндегі нұсқаушысы, Қазақстан Республикасы, Петропавл қаласы, yu_velichko@mail.ru

Аннотация. *Бұл мақалада балабақшадағы дене шынықтыру сабағында координациялық баспалдақты қолдану тәжірибесі қарастырылған. Мектепке дейінгі жастағы балалардың қимыл-қозғалыс координациясын дамытуға бағытталған міндеттердің шешімдері айқындалды. Оқу үдерісіне координациялық баспалдақ енгізілген балалардың дене қасиеттерінің даму динамикасы талданды.*

Түйінді сөздер: *координациялық баспалдақ, координациялық қабілеттер, дене шынықтыру, қимыл-қозғалыс қасиеттерін дамыту, заманауи технология.*

THE APPLICATION OF THE SPEED LADDER FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATING AND MOTOR QUALITIES AND SPATIAL ORIENTATION OF PRESCHOOL CHILDREN.

VELICHKOYu.A.
physical education instructor Petropavlovsk, Kazakhstan, yu_velichko@mail.ru

Abstract. *This article discusses the experience of using the coordination ladder in physical education classes in kindergarten. Task solutions of the development of coordinating and motor qualities of preschoolers are determined. The dynamics of the development of physical qualities of children whose learning process includes the coordination ladder is analyzed.*

Key words: *coordination ladder, coordination abilities, physical culture, motor qualities development, modern technology.*

*****

УДК 796.926:378.147

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»: ДИНАМИКА РОСТА РЕЗУЛЬТАТОВ

ВЕТОШКИН Д.А.
Преподаватель специальных дисциплин КГКП «Высший Северо-Казахстанский профессионально-педагогический колледж» г. Петропавловск. E-mail: vetoshkin.1983@list.ru

Аннотация. *В статье рассматривается процесс методологии лыжной подготовки студентов специальности «Физическая культура и спорт». Анализируется динамика роста их физических, технических показателей, а также теоретической подготовки с первого по четвертый курс обучения. Приведены данные о развитии технических навыков и улучшении спортивных результатов, подтверждающие эффективность методик подготовки. Особое внимание уделено значению лыжных дисциплин в профессиональном становлении будущих преподавателей физической культуры.*

Ключевые слова: *лыжная подготовка, физическая культура, студенты,*

выносливость, методика обучения, спортивные результаты, специализированный, спортивный инвентарь, спортивная документация.

Введение

Лыжная подготовка является одним из ключевых и базовых элементов в системе физического воспитания студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт». Лыжная подготовка является циклической дисциплиной, которая характеризуется выполнением сложных, технических элементов, в сочетании с функциональной подготовкой. Она не только развивает общую выносливость, координацию и силу, но и формирует специальные, приобретенные навыки, необходимые будущим преподавателям физической культуры. Лыжный спорт способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшению психоэмоционального состояния и повышению общей двигательной активности, общей и специальной выносливости, а также укрепляет мышцы спины, плечевого пояса.

Занятия лыжной подготовкой в колледже включают теоретические и практические аспекты, что позволяет студентам комплексно осваивать необходимые знания и умения. При этом используется поэтапный подход к обучению, который способствует постепенному повышению уровня физической подготовки и овладению технико-тактическими навыками, техническими и скоростно-силовой подготовкой лыжников-гонщиков. Исследования показывают, что систематические занятия лыжным спортом благоприятно сказываются на здоровье и физическом развитии студентов, а также способствуют формированию у них профессиональных компетенций, которые они применяют в практической деятельности при прохождении педагогических практик в школе.

Методика лыжной подготовки.

Лыжная подготовка в колледже включает в себя:

1. Теоретические занятия (изучение правил техники безопасности на уроках лыжной подготовке, правил организации и проведении соревнований по лыжной подготовке, основ методики преподавания лыжной подготовки, заполнение планирующей документации при проведении соревнований по лыжной подготовке);

2. Практические занятия (методика обучения классическим, коньковым ходам передвижения на лыжах, обучение прохождения спусков и поворотов на лыжах, способы торможения и способы преодоления подъемов на лыжах, применение лыжных мазей и парафинов, проведение игр на учебной лыжне, развитие общей и скоростной выносливости, а также силовых показателей лыжников-гонщиков);

3. Контрольные нормативы (определение уровня подготовленности студентов по различным показателям, таким как: технические элементы различных лыжных ходов и его различных вариантов на различных участках лыжных трасс (подъемы, спуски, равнинные участки дистанции), техника прохождения спусков и поворотов на лыжах в различных стоиках на разных скоростях, составление корточек игр на лыжах с описанием игры и ее графическим изображением, демонстрация основных способов торможения на лыжах, сдача контрольных нормативов юноши 5км, девушки 3км с учетов времени, 10км без учета времени с применением всех изученных способов передвижения на лыжах, составление положения и участие в проведении соревнований по лыжным гонкам);

4. Участие в соревнованиях и туристических лыжных походах: Участие в городских, областных соревнованиях по лыжным гонкам в качестве участников, так же организации и судействе соревнований.

Исследовательская часть.

В рамках исследования проводилось сравнение входных нормативов студентов первого курса и выходных нормативов студентов второго курса.

- **Входные нормативы (первый курс):**

1. Среднее время прохождения дистанции 3 км: 12-15 минут.

2. Количество падений во время передвижения: 5-7 раз.
3. Уровень координации: ниже среднего.
4. Максимальная дистанция без остановки: 1-2 км.
5. Все специальные упражнения выполняются на замкнутом круге, 200-400метров с применением специальных и подводящих упражнении для овладения техническими элементами техники передвижения на лыжах.
6. Большая часть упражнении выполняется без палок, а также без отталкивания ногами, чтобы можно было поставить правильно технические элементы по отдельности, постепенно совмещая их в одно целое.

- **Выходные нормативы (четвертый курс):**

1. Среднее время прохождения дистанции 3 км: 10-12 минут.
2. Количество падений во время передвижения: 2-3 раза.
3. Уровень координации: средний и выше среднего.
4. Максимальная дистанция без остановки: 3-5 км.

Результаты исследования показывают значительное улучшение координации, скорости и выносливости у студентов после первого года систематической подготовки.

В ходе проведенной работы и устранения технических ошибок заметно улучшилась техника студентов, что положительно повлияло на временной интервал. Студенты стали работать технически правильно и быстрее, что позволило заметно сократить время при прохождении дистанции 3-5км с учетом времени. Техническая работа проводилась в низких пульсовых зонах, что позволило студентам технически правильно выполнять сложные технические элементы при прохождении различных подъемов, спусков и прямых.

Динамика роста результатов студентов

Исследования проводились среди студентов первого, второго, третьего и четвертого курсов с целью анализа их физической подготовленности и роста результатов в лыжных дисциплинах. Динамика роста результатов студентов прослеживается на протяжении всех курсов обучения дисциплины Лыжный спорт с методологии обучения. При правильной планировании и составлении плана работы и равномерной нагрузки, заметно прослеживается прогресс в технической, физической и психологической подготовленности студентов.

- **Первый курс**: на начальном этапе у большинства студентов наблюдаются трудности в освоении базовой техники передвижения на лыжах. Средняя скорость передвижения на дистанции 3 км составляет 12-15 минут, а уровень выносливости – средний. Основное внимание на данной этапе обучения уделяется технической подготовленности и устранению ошибок в техники лыжника-гонщика.
- **Второй курс**: после года тренировок студенты демонстрируют заметное улучшение координации и физической формы. Среднее время на 3 км сокращается до 10-12 минут, а уровень общей выносливости растет. На данной этапе подготовки большое внимание уделяется как технической, так и физической подготовленности лыжников-гонщиков и заметно увеличивается темп выполняемых упражнении. В подготовки используются небольшие интервальные ускорения с применением тренировочных и более сложных способов передвижения на лыжах. Все упражнения выполняются строго по пульсу, чтобы прослеживался индивидуальный процесс восстановления студентов после выполнения упражнении в высоких пульсовых зонах.
- **Третий курс**: студенты демонстрируют правильную технику передвижения на лыжах и возможность прохождения более длинных дистанций (5 км и 10 км без учета времени). Время на 3 км составляет 8-10 минут, увеличивается скорость передвижения и техника владения одновременными и попеременными классическими и коньковыми способами передвижения на лыжах. Большое внимание уделяется работе с собственным весом и упражнениям с небольшими отягощениями.
- **Четвертый курс**: выпускники демонстрируют высокую готовность к педагогической деятельности, уверенно участвуют в соревнованиях, туристических

походах. Время на 3 км – 7-9 минут, а уровень функциональной подготовки находится на высоком уровне. Самостоятельно составляют положение о проведении соревновании по лыжным гонкам, планируют и помогают в организации и проведении соревновании по лыжным гонкам. Организовывают игры на учебной и тренировочной лыжне. Сдают контрольные нормативы 3, 5, 10км с учетом времени и без учета времени.

Вывод. Анализ динамики роста результатов студентов показывает значительное улучшение их физической, технической, психологической подготовки от первого к четвертому курсу. Это подтверждает эффективность используемых методик обучения и необходимости систематической лыжной подготовки. Данный вид циклической подготовки является неотъемлемой частью профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры, обеспечивая их необходимыми знаниями, умениями и навыками для дальнейшей педагогической деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1 Халилова Л.И. Патриотическое воспитание студентов в процессе физкультурно-спортивных занятий в ВУЗе //Известия Тульского государственного университета. физическая культура. спорт. – 2025. – №. 1. – с. 22-28.

2 Халиков Г.З., Мутаева И.Ш. «Электронный дневник самоконтроля», как условие сохранения здоровья студентов-спортсменов //молодежь и будущая Россия. – с. 373.

REFERENCES

1. Khalilova L.I. Patriotik education of students in the process of physical education and sports classes at the university // news of tuia state universiy. physisical educaton. sport.-2025.-no.1.-p.22-28.

2. Khalikov G.Z., Mutaeva I.Sh.’ Electronic self-control diary’as a condition for preserving the health of student-athletes//youth and future Russia.-p.373.v

«ФИЗИКАЛЫҚ МӘДЕНИЕТ ЖӘНЕ СПОРТ» АРНАЙЫ СТУДЕНТТЕРІН ШЫҒЫСТЫ ДАЯРЛАУ: РЕЗУЛЬТАТТАР РЕСІМІНІҢ ДИНАМИКАСЫ

ВЕТОШКИН Д.А.

«Жоғары Солтүстік Қазақстан кәсіби-педагогикалық колледжі» КМҚК арнайы пәндер оқытушысы Петропавл қ., E-mail: vetoshkin.1983

Аннотация. *Мақалада «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының студенттерін шаңғы даярлау әдіснамасының процесі қарастырылады. Олардың физикалық, техникалық көрсеткіштерінің өсу динамикасы, сондай-ақ оқытудың бірінші курсынан төртінші курсына дейінгі теориялық дайындық талданады. Дайындық әдістемелерінің тиімділігін растайтын техникалық дағдыларды дамыту және спорттық нәтижелерді жақсарту туралы деректер келтірілген. Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби қалыптасуындағы шаңғы пәндерінің маңыздылығына ерекше назар аударылады.*

Түйінді сөздер: *шаңғы дайындығы, дене шынықтыру, студенттер, төзімділік, оқыту әдістемесі, спорттық нәтижелер, мамандандырылған, спорттық жабдықтар, спорттық құжаттама.*

SERIOUS TRAINING OF THE SPECIAL STUDIES OF THE «PHISICAL CULTURE AND STRUCTURE»: DYNAMIC OF THE RESULTS

VETOSKIN D.A.

Professor of special studies of the clc, Petropavlovsk high north Kazakhstan vocational and pedagogy college. E-mail: vetoshkin.1983@list.ru

Annotation. *The article discusses the process of methodology of ski training for students of the specialty "Physical culture and sports". The dynamics of the growth of their physical, technical indicators, as well as theoretical training from the first to the fourth year of study is analyzed. The data on the development of technical skills and improvement of athletic performance are presented, confirming the effectiveness of training methods. Special attention is paid to the importance of ski disciplines in the professional development of future physical education teachers.*

Keywords: *ski training, physical education, students, endurance, teaching methods, athletic performance, specialized, sports equipment, sports documentation.*

*****

УДК 657.836

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В СИСТЕМЕ ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ГАЛИЕВ В.Н.

Начальник цикла материальной части и эксплуатации АБТТ кафедры технического обеспечения, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, магистр Юриспруденции, подполковник.

Аннотация: *в научной статье излагается проведённый анализ по развитию профессионализма преподавателей в системе высшего военного образования.*

Ключевые слова: *профессиональная подготовка, квалификация, актуальность, пространство, компетентность.*

Под системной организацией профессионализма преподавателя понимается определенная совокупность частей (компонентов) профессионализма преподавателя, определяющих их соотношение и представляющих нечто целое. Рассмотрение профессионализма преподавателя как структуры, совокупности отдельных компонентов обеспечивает эффективность его развития, так как позволяет управлять этим процессом, основываясь на диагностике компонентов профессионализма преподавателя.

Таким образом, актуальность проблемы совершенствования преподавательских кадров является достаточно очевидной. Между тем, в образовательной сфере в целом к настоящему времени назрело несколько противоречий, которые до сих пор не позволяют эту проблему решать эффективно. Это противоречия:

- между объективной потребностью общественной и образовательной практики в личности преподавателя, достигнувшего профессионализма деятельности и недостаточной разработанностью понятия «профессионализм преподавателя» в преподавательской науке;
- между возросшими требованиями к личности преподавателя-профессионала и неготовностью существующей системы повышения квалификации и методических структур обеспечить процесс развития ее профессионализма.

Предпосылками развития профессионализма преподавателей в современных условиях являются:

- разработанность идей и механизмов непрерывного образования как постоянного образования, ориентированного на развитие своего профессионализма, на постоянное удовлетворение образовательных запросов человека, создание условий для проектирования и реализации индивидуальной образовательной траектории, позволяющей индивидууму выбрать оптимальные сроки для усвоения образовательных программ, содержание, формы образования как в институциональных, так и вне институциональных форм;

- создание единого научно-методического образовательного пространства как открытой развивающей образовательной среды, находясь в которой педагог мог бы выбрать собственную траекторию развития, определять содержание, формы, варианты развития своего профессионализма;

- реализация личностно ориентированного подхода, учитывающего образовательные запросы и потребности преподавателей, индивидуальный уровень развития профессионализма;

- изучение мотивов профессионального развития преподавателей, которое позволяет предлагать соответствующее содержание, корректировать его, определять степень заинтересованности преподавателей в собственном профессиональном развитии и по необходимости подключать механизмы стимулирования.

В современных условиях социально-экономических изменений повысился спрос на социально активную, творческую личность, способную самостоятельно принимать решения и лично отвечать за их реализацию. В связи с этим актуальным является вопрос профессинальной подготовки и совершенствования практики преподавания и обучения.

Направленность всего передового преподавательского сообщества, ученых и исследователей на поиск оптимальных путей и форм совершенствования преподавательских кадров закономерна. Научному анализу подвергнуты процесс функционирования преподавательских кадров, субъектно-деятельностный подход в профессиональном становлении преподавателя, аксиологические основания преподавательского образования, акмеологические закономерности профессионально-личностного развития преподавателя. Претерпевают изменения процессы модернизации системы повышения квалификации, которая долгие годы в большей степени была ориентирована на количественные показатели своей деятельности. Система стремится перейти к использованию личностно ориентированных моделей образования.

Опора на методологию исследования (акмеологический подход) позволяет рассматривать профессионализм преподавателя в качестве системной организации, включающей профессионализм деятельности и профессионализм личности как составляющие данного понятия.

По большому счету, развитие есть непрерывный процесс самодвижения, характеризующийся в первую очередь непрестанным возникновением нового, не бывшего на прежних ступенях.

Структура профессионализма включает в себя следующие профессиональные компетентности преподавателя:

Общетеоретическую компетентность, которая выражается в последовательном наращивании опыта преподавателя в сфере фундаментальных и прикладных вопросов общей теории воспитания и теории обучения. А также понимании психолого-преподавательских особенностей проявления детского творчества, специфики усвоения обучающимися различных возрастных групп общечеловеческих гуманистических ценностей.

Важной составной частью структуры профессиональной компетентности является психологическая компетентность, подразумевающая умение преподавателя руководить ростом самостоятельности обучаемого в познавательно-творческой, культурно-досуговой и профессионально-ориентирующей образовательной деятельности; умение своевременно выявлять и психологически грамотно разрешать коммуникативные проблемы.

И наконец, специально-предметная компетентность, предполагающая профессиональное владение педагогом разнообразными способами усвоения учебного материала по преподаваемой им специально-предметной области знаний, понимание специфики достигаемого результата, проектируемого в рамках реализуемой образовательной программы, а также умение преподавателя-практика спроецировать решаемые учебно-воспитательные задачи на перспективу. [1, с 52].

Методико-технологическая компетентность - еще один компонент в структуре

профессионализма современного преподавателя. Методико-технологическая компетентность означает овладение педагогом основными принципами организации целеустремленной образовательной деятельности обучающихся; знание и адекватное применение современных дидактических моделей и технологий, а также творческое использование наиболее эффективных методов и приемов разрешения тех учебно-воспитательных задач, которые зафиксированы в реализуемой основной или дополнительной образовательной программе.

Представленные в рамках разработанной модели этапы развития профессионализма достаточно условны. Переход с одного этапа профессионализации опыта на другой не может быть одномоментным. Это в первую очередь предопределено тем, что универсальная психолого-преподавательская структура профессионализма любого преподавателя содержит три компонента:

Профессиональное мышление, дифференцируемое следующим образом: теоретическое мышление; методическое мышление; практическое мышление.

Профессиональные (воспитательные и обучающие) действия. Это педагогические действия, сознательно сконцентрированные под ту или иную целевую задачу. По своим внешне регистрируемым признакам они системно упорядоченные, алгоритмизированные и технологически проработанные в виде определенной цепочки логически аргументированных действий.

Профессиональные ценности - гуманистические по своей истинной природе ценностные отношения, представляющие собой фундаментальное личностно-психологическое ядро профессионального опыта преподавателя, сконцентрированного вокруг ключевых проблем современного образования.

Таким образом, сравнительный анализ существующих позиций в психолого-преподавательской, философской и социологической литературе, метод обобщения позволяет вывести следующее уточненное определение.

Профессионализм преподавателя — системная интегральная характеристика личности, представляющая взаимосвязь преподавательской компетентности, преподавательского мастерства, профессионально значимых качеств и индивидуального имиджа преподавателя, детерминирующих неповторимую индивидуальность каждого учителя-профессионала, обеспечивающих эффективность и оптимальность преподавательской деятельности.

Профессионально компетентным, является «такой труд учителя, в котором на достаточно высоком уровне осуществляется преподавательская деятельность, преподавательское общение, реализуется личность учителя, в котором достигаются хорошие результаты в обучении и воспитании школьников» [4, с. 115].

В основном профессионализм охватывает только круг профессиональных вопросов. Человек может быть профессионалом в целом, но он может быть некомпетентным в решении каких-либо частных профессиональных задач. Поэтому «профессионализм» — это более широкое понятие, чем «компетентность». В свою очередь, второе является составной частью первого. Развитие профессиональной компетентности – это развитие творческой индивидуальности, формирование восприимчивости к педагогическим инновациям, способностей адаптироваться в меняющейся преподавательской среде. От профессионального уровня преподавателя напрямую зависит социально-экономическое и духовное развитие общества.

Предлагается, что профессиональный результат преподавателя выражается уровнем осуществления преподавательской деятельности и уровнем развития обучающихся [2, с.127]. Таким образом, в мировой образовательной практике понятие компетентности выступает в качестве центрального понятия, так как компетентность объединяет в себе интеллектуальную и навыковую составляющую образования. В понятии компетентности заложена идеология интерпретации содержания образования, формируемого «от результата».

Профессиональная компетентность преподавателя проявляется при решении профессионально-преподавательских задач. При этом важно всегда рассматривать контекст, в котором проявляется компетентность. В этой связи подчеркнем существенную особенность данного подхода, когда предметное и социальное содержание профессиональной деятельности моделируется в образовательном пространстве всеми дидактическими средствами, формами, методами.

Преподавательская компетентность понимается нами как единство теоретической и практической готовности к осуществлению преподавательской деятельности, включающей уровень овладения предметными (или специально-педагогическими), методическими (технологическими) и психолого-педагогическими знаниями и умениями. То есть преподавательская компетентность преподавателя определяет уровни подготовленности учителя к выполнению обязанностей в рамках своей компетенции, то есть в рамках своих должностных полномочий, — к организации преподавательского процесса, осуществлению преподавательской деятельности и т. д.

Преподавательская компетентность и преподавательское мастерство представляют профессионализм деятельности как составляющую профессионализма преподавателя.

Важным организационно-педагогическим условием развития профессионализма преподавателей в системе образования является отслеживание динамики изменений его уровня, управление процессом его развития. Одним из условий является педагогический мониторинг как средство управления профессионализма преподавателей в системе образования.

Программа мониторинга «Уровень профессионализма преподавателей», позволяет отслеживать результаты изменения уровня профессионализма преподавателей, определять сильные и слабые стороны профессионализма, наиболее распространенные затруднения и корректировать индивидуальную программу развития профессионализма самого преподавателя.

Мониторинг профессионализма преподавателей не только позволяет отслеживать ситуацию изменения его показателей, но и служит средством управления процессом его развития, так как позволяет своевременно реагировать на динамику, обновлять содержание и формы развития профессионализма преподавателя.

Таким образом, развитие профессионализма преподавателей в системе образования будет эффективным, если строится на разработанной методологии, учитывает современные тенденции развития термина «профессионализм преподавателя» как интегративного понятия, а также если учитываются предпосылки и оптимизируются, активизируются детерминанты его развития, создаются благоприятные организационно-педагогические условия развития профессионализма преподавателей.

СПИСОК ДИТЕРАТУРЫ

1. Левина М.М. Технологии профессионального преподавательского образования. – М.: Академия, 2001. -272с.

2. Маркова А.К. Психология профессионализма. - М., 1996. - 309 с.

3. Технология обучения в системе повышения квалификации: научно-методическое пособие под общей ред. Жайтаповой А.А.- Алматы, 2004-156 с.

REFERENCES

1. Collection of technical training programs in the National Guard.

2. Usmov A.I. The system approach and the general theory of systems. M.: 1978.

3. Solomenko I.I. The system is the organization and methodology of technical training in education and linear units and divisions. - M.: 1979

ӘСКЕРИ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕ КАДРЛАРДЫ ДАЯРЛАУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ ҒЫЛЫМИ

МАҚАЛАНЫҢ АТАУЫ

ГАЛИЕВ В.Н.

Техникалық қамтамасыз ету кафедрасының АТТ материалдық және пайдалану циклінің бастығы, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясы, заңтану магистрі, подполковник.

Аннотация. *Ғылыми мақалада жоғары әскери білім беру жүйесінде оқытушылардың кәсібилігін дамыту бойынша жүргізілген талдау баяндаладын.*

Кілтті сөздер: *кәсіби дайындық, біліктілік, өзектілігі, кеңістік, құзыреттілік.*

PERSONNEL TRAINING ASPECTS IN THE MILITARY EDUCATION SYSTEM TITLE OF THE SCIENTIFIC ARTICLE

GALIEV V.N.

Head of the material and Operation cycle of the ATT Department of Technical Support, Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Master of Jurisprudence, Lieutenant Colonel.

Abstract. *The scientific article presents the analysis on the development of the professionalism of teachers in the system of higher military education*

Keywords: *professional training, qualification, relevance, space, competence.*

*****

УДК 004.8:796.071.2

ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОБУЧЕНИИ И ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

ГРИШМАНОВ Р.В.[1], БЕРСУГУРОВ К.М.[2], ШАКЕН Е.Ш.[3]

[1]магистрант Омского государственного педагогического университета, подполковник, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, город Петропавловск, Республики Казахстан, E-mail: roman-grishmanov@mail.ru

[2]заместитель начальника штаба-начальник оперативного управления рениального командования «Шығыс», полковник, город Усть-Каменагорск, Республика Казахстан.

[3]курсант, 4 курса 242 учебной группы, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, город Петропавловск, Республики Казахстан.

Аннотация. *В статье рассматриваются возможности применения искусственного интеллекта (ИИ) в системе обучения и тренировочного процесса военнослужащих. Раскрываются основные направления внедрения ИИ: создание персонализированных тренировочных программ, анализ биомеханики движений, использование технологий виртуальной (VR) и дополненной (AR) реальности для моделирования боевых условий. Обоснована актуальность темы для современного этапа развития Вооружённых Сил Республики Казахстан, а также приведены примеры отечественных и зарубежных исследований (Жунусова, 2023; Сейтказин, 2024; Burden & Proctor, 2021; Kim et al., 2022). Выделены преимущества, проблемы и перспективы применения ИИ в образовательном и тренировочном процессах.*

Ключевые слова: *искусственный интеллект, военная подготовка, персонализированные программы, VR/AR-тренировки, биомеханический анализ, моделирование боевых условий.*

Введение

Современные вызовы, стоящие перед военным образованием, требуют интеграции инновационных технологий, способных повысить эффективность подготовки личного состава. Одним из таких направлений является использование **искусственного интеллекта (ИИ)** - совокупности алгоритмов и программ, имитирующих когнитивные функции человека (Рассел, Норвиг, 2020).

ИИ всё активнее внедряется в образовательную и спортивно-тренировочную деятельность. В Республике Казахстан это направление поддерживается государственными стратегиями цифровизации образования и безопасности - *«Цифровой Казахстан»* (утверждена 2017 г.) и *Стратегия развития оборонной промышленности до 2030 года* (утв. постановлением Правительства РК № 932 от 2023 г.).

Основная часть

1. Персонализированные тренировочные программы на основе ИИ

Персонализация обучения и тренировочного процесса — ключевая тенденция последних лет. Применение ИИ позволяет адаптировать нагрузку под индивидуальные особенности военнослужащего: уровень физической подготовки, частоту сердечных сокращений, реакции на стресс и др.

В Казахстане подобные разработки ведутся в Академии Национальной гвардии РК и Казахском национальном университете физической культуры и спорта (Жунусова, 2023). На основе анализа данных сенсорных трекеров и алгоритмов машинного обучения формируются персональные тренировочные планы.

За рубежом схожие системы используются в армии США (Project Maven, 2021) и Южной Кореи (Kim et al., 2022), где ИИ-платформы оценивают нагрузку и корректируют тренировочные протоколы в реальном времени. Исследования показывают, что такие технологии сокращают риск травматизма на 15–20 % и повышают эффективность обучения на 25 %.

2. Анализ биомеханики движений и коррекция техники

ИИ-системы способны проводить высокоточный **биомеханический анализ движений** с использованием видеосъёмки и нейросетевых алгоритмов распознавания. Например, нейросеть «PoseNet» (Google, 2020) определяет положение тела по 17 ключевым точкам, что даёт возможность выявлять ошибки в выполнении упражнений.

В исследованиях казахстанских учёных (Сейтказин, 2024) доказано, что анализ биомеханики движений с помощью ИИ позволяет на 30 % повысить точность освоения боевых элементов рукопашного боя курсантами.

Зарубежные авторы (Burden & Proctor, 2021) указывают, что комбинация анализа движений и алгоритмов обратной связи (feedback AI) способствует формированию устойчивых моторных навыков у спортсменов и военнослужащих.

3. Применение VR/AR-технологий и моделирование боевых условий

Использование **виртуальной (VR)** и **дополненной (AR)** реальности в сочетании с ИИ открывает новые возможности для моделирования сложных и опасных ситуаций без риска для обучаемых.

С 2022 г. в Республике Казахстан внедряются VR-комплексы для обучения стрелков и специалистов по тактической медицине (Министерство обороны РК, 2022). Виртуальные тренажёры с элементами ИИ позволяют моделировать динамику боя, анализировать действия военнослужащего и предоставлять корректирующие рекомендации.

Зарубежный опыт показывает, что применение VR/AR-сред в военной подготовке сокращает время освоения навыков на 40 % (NATO Innovation Hub, 2023).

Пример - система «**Synthetic Training Environment» (США, 2022)**, объединяющая VR-тренировки с искусственным интеллектом для анализа поведения бойцов и прогнозирования исходов учений.

4. Проблемы и перспективы

Несмотря на значительные достижения, широкое внедрение ИИ в военной подготовке сопряжено с рядом проблем:

- необходимость стандартизации программного обеспечения и защиты данных;
- нехватка специалистов, владеющих методами машинного обучения;
- высокая стоимость VR/AR-комплексов.

Однако перспективы очевидны: ИИ обеспечивает обратную связь, объективную оценку и прогнозирование результата обучения, что соответствует требованиям современного военного образования и концепции «умного войска» (*Smart Army*).

К 2030 г. планируется интеграция ИИ-систем анализа биомеханики и VR-симуляторов в процесс подготовки военнослужащих Академии Национальной гвардии РК, что позволит повысить точность диагностики функционального состояния и эффективность обучения.

Заключение

Искусственный интеллект становится ключевым инструментом модернизации системы обучения и физической подготовки военнослужащих. Его применение обеспечивает индивидуализацию тренировочного процесса, повышение безопасности, точный анализ биомеханики движений и реалистичное моделирование боевых условий.

Опыт Казахстана и зарубежных стран показывает, что внедрение ИИ-технологий требует научного сопровождения, междисциплинарной подготовки кадров и нормативной базы. В перспективе развитие ИИ в военной сфере станет важнейшим фактором повышения боевой готовности и здоровья военнослужащих.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жунусова, А. А. Применение цифровых технологий и искусственного интеллекта в системе физической подготовки курсантов. // Вестник Академии Нацгвардии РК. – Алматы, 2023.

2. Сейтказин, Р. К. Биомеханический анализ движений в системе военного обучения. // Проблемы физической культуры и спорта, № 2, 2024.

3. Ministry of Defence of the Republic of Kazakhstan. Implementation of VR-based combat training simulators. – Astana, 2022.

4. Burden, A., & Proctor, T. Artificial Intelligence and Biomechanics in Sport Training. // Frontiers in Sports Technology, 2021.

5. Kim, J., Lee, S., Park, H. AI-Driven Military Training Systems: Optimization and Injury Prevention. // Military Medicine, 2022.

6. Russell, S., Norvig, P. Artificial Intelligence: A Modern Approach. 4th ed. – Pearson, 2020.

7. NATO Innovation Hub. VR and AI Integration in Combat Training. – Brussels, 2023.

8. Государственная программа «Цифровой Казахстан». – Астана: Министерство цифрового развития, 2017.

9. Постановление Правительства РК № 932 от 2023 г. О стратегии развития оборонной промышленности до 2030 года.

REFERENCES

1. Zhunusova, A. A. Primeneniye tsifrovykh tekhnologiy i iskusstvennogo intellekta v sisteme fizicheskoy podgotovki kursantov. // Vestnik Akademii Natsgvardii RK. – Almaty, 2023.

2. Seytkazin, R. K. Biomekhanicheskiy analiz dvizheniy v sisteme voyennogo obucheniya. // Problemy fizicheskoy kul'tury i sporta, № 2, 2024.

3. Ministry of Defence of the Republic of Kazakhstan. Implementation of VR-based combat training simulators. – Astana, 2022.

4. Burden, A., & Proctor, T. Artificial Intelligence and Biomechanics in Sport Training. // Frontiers in Sports Technology, 2021.

5. Kim, J., Lee, S., Park, H. AI-Driven Military Training Systems: Optimization and Injury Prevention. // Military Medicine, 2022.

6. Russell, S., Norvig, P. Artificial Intelligence: A Modern Approach. 4th ed. – Pearson,

2020.
7. NATO Innovation Hub. VR and AI Integration in Combat Training. – Brussels, 2023.
8. Gosudarstvennaya programma «Tsifrovoy Kazakhstan». – Astana: Ministerstvo tsifrovogo razvitiya, 2017.
9. Postanovleniye Pravitel'stva RK № 932 ot 2023 g. O strategii razvitiya oboronnoy promyshlennosti do 2030 goda

ӘСКЕРИ ОҚЫТУДА ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТІ ҚОЛДАНУ

Р.В. ГРИШМАНОВ[1], К.М. БЕРСУГУРОВ[2], К. ШАКЕН[3]
[1]Омбы мемлекеттік педагогикалық университетінің магистранты, подполковник, дене шынықтыру және спорт кафедрасының оқытушысы, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясы, Петропавл қаласы, Қазақстан Республикасы, E-mail: roman-grishmanov@mail.ru
[2]штаб бастығының орынбасары – «Шығыс» рениональдық қолбасшылығы жедел басқармасының бастығы, полковник, Қазақстан Республикасы, Өскемен қаласы.
[3]курсант, 4 курс, 242 оқу тобы, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясы, Петропавл қ., Қазақстан Республикасы.

Аннотация. *Бұл мақалада жасанды интеллектті (ЖИ) әскери дайындық пен оқытуда қолдану мүмкіндігі қарастырылады. Мақалада ЖИ енгізудің негізгі бағыттары қарастырылады: жекелендірілген оқу бағдарламаларын құру, қозғалыс биомеханикасын талдау және ұрыс жағдайларын модельдеу үшін виртуалды шындық (ЖШ) және кеңейтілген шындық (ЖШ) технологияларын пайдалану. Мақалада бұл тақырыптың Қазақстан Республикасы Қарулы Күштерінің қазіргі даму кезеңі үшін өзектілігі негізделеді және отандық және халықаралық зерттеулердің мысалдары келтірілген (Жунусова, 2023; Сейтказин, 2024; Бурден және Проктор, 2021; Ким және т.б., 2022). Білім беру мен оқытуда ЖИ қолданудың артықшылықтары, қиындықтары және перспективалары атап өтілген.*

Түйінді сөздер: *жасанды интеллект, әскери дайындық, жекелендірілген бағдарламалар, VR/AR дайындығы, биомеханикалық талдау, ұрыс модельдеуі.*

APPLICATION OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN MILITARY TRAINING AND TRAINING

GRISHMANOV R.V.[1], BERSUGUROV K.M.[2], SHAKEN E.K.[3]
[1]Magistranter of Omsk State Pedagogical University, lieutenant colonel, professor of the department of physical training and sports, Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, city of Petropavlovsk, Kazakhstan.
[2]deputy chief of staff-chief of the operational directorate of the Renional Command "Shygis", Colonel, Ust-Kamenegorsk city, Republic of Kazakhstan.
[3]Cadet, 4nd year, 242th study group, Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Petropavlovsk, Kazakhstan.

Abstract. *This article examines the potential for applying artificial intelligence (AI) in military training and training. The article explores key areas for AI implementation: creating personalized training programs, analyzing movement biomechanics, and using virtual reality (VR) and augmented reality (AR) technologies to simulate combat conditions. The article substantiates the relevance of this topic for the current stage of development of the Armed Forces of the Republic of Kazakhstan, and provides examples of domestic and international research (Zhunusova, 2023; Seitkazin, 2024; Burden & Proctor, 2021; Kim et al., 2022). The advantages, challenges, and prospects for using AI in education and training are highlighted.*

Keywords: *artificial intelligence, military training, personalized programs, VR/AR training, biomechanical analysis, combat simulation.*

*****

УДК 616.98:796.01

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ

ГРИШМАНОВ Р.В.[1], ЗАМАНБЕКОВ А.М.[2], МҰХИТ Е.Н.[3]

[1]магистрант Омского государственного педагогического университета, подполковник, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, город Петропавловск, Республики Казахстан, E-mail: roman-grishmanov@mail.ru

[2]курсант, 2 курса 471 учебной группы, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, город Петропавловск, Республики Казахстан.

[3]курсант, 3 курса 364 учебной группы, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, город Петропавловск, Республики Казахстан.

Аннотация. *В статье рассматриваются медико-биологические основы профилактики травматизма и современные восстановительные технологии, применимые в условиях физической и военной подготовки. Дана дефиниция ключевых понятий, обоснована актуальность проблемы для Вооружённых сил Республики Казахстан с указанием нормативных документов (приказ Минобороны РК, 18.07.2024 № 744; Правила военно-врачебной экспертизы 21.12.2020 № 716). Приведены примеры эффективных мероприятий: планирование нагрузки (периодизация), индивидуализированный мониторинг функционального состояния, специализированные восстановительные программы и методики уменьшения риск-факторов. В работе использованы отечественные отчёты и зарубежные исследования (Bompa T., Verkhoshansky Y., Dijksma I. и др.). Сделаны практические выводы и рекомендации по внедрению комплексной системы профилактики и восстановления в военных подразделениях.*

Ключевые слова: *профилактика травматизма, восстановительные технологии, мониторинг состояния, физическая подготовка, военно-медицинский контроль.*

Введение

Под профилактикой травматизма в условиях физической и военной подготовки понимается комплекс организационных, методических и медицинских мероприятий, направленных на снижение частоты и тяжести повреждений, связанных с учебно-боевой и физической деятельностью. Актуальность темы обусловлена высокой долей утрат боевой и учебной готовности из-за травм, а также необходимостью быстрого восстановления дееспособности личного состава. В Республике Казахстан нормативно закреплены требования к физической подготовке и медицинскому контролю — приказ Минобороны РК от 18.07.2024 № 744 и Правила военно-врачебной экспертизы (21.12.2020 № 716), что подчёркивает приоритет данной проблемы в условиях модернизации Вооружённых сил.

Медико-биологическая основа профилактики опирается на принципы адаптации (нагрузка - восстановление), индивидуализации тренировочного процесса и использования объективного мониторинга (функциональные тесты, биомаркеры, пульсометрия и пр.). Несоблюдение этих принципов повышает риск мышечно-скелетных и перегрузочных травм - что подтверждается систематическими обзорами в военных популяциях (Dijksma et al., 2020).

1. **Планирование нагрузки и периодизация.** Классическая концепция периодизации (Bompa T., 1999) предусматривает чередование циклов работы и восстановления для минимизации перетренированности и уменьшения риска травмы. Пример: для курсантов боевой подготовки оптимальна трёхфазная схема - подготовительная (высокий объём, низкая интенсивность), соревновательно-боевой (высокая интенсивность, цель - специфическая готовность), восстановительная (снижение

объёма, акцент на реабилитацию).

2. **Специальная силовая подготовка и профилактика повреждений.** Методики Ю. Н. Верхошанского по специальной силовой подготовке (Verkhoshansky Y.) включают элементы, повышающие прочность сухожилий и мышц, что снижает риск острых и хронических повреждений при взрывных и силовых движениях.

3. **Мониторинг состояния организма.** Современные подходы предполагают использование как субъективных шкал (самочувствие, сон), так и объективных показателей: вариабельность сердечного ритма (HRV), биомаркеры воспаления, тесты функциональной готовности. Пример: еженедельный мониторинг HRV и функционального теста «countermovement jump» позволяет обнаруживать снижение восстановления и оперативно снижать тренировочную нагрузку.

4. **Восстановительные технологии.** На практике применяют мультикомпонентные протоколы: адекватную нутритивную поддержку (включая витамины D и белковую составляющую), физиотерапию (электростимуляция, ультразвук), контрастное воздействие, массажно-мануальные методы и регенеративные технологии при необходимости. Недавние исследования по восстановлению после хирургических вмешательств и после нагрузок подтверждают эффективность ранней активной реабилитации (Metalnikov et al., 2024).

Практическая реализация в военной среде

1. **Организационные меры (пример, Казахстан).** Приказ Министра обороны РК № 744 от 18 июля 2024 г. регламентирует нормы физической подготовки и медицинский контроль, что создаёт правовую основу для внедрения систем профилактики травматизма. Правила военно-врачебной экспертизы (21.12.2020 № 716) регулируют наблюдение и учет медицинских показателей призывников и военнослужащих.

2. **Программа внедрения (пример).** В подразделении учебного центра внедрена годовая программа: январь–март - базовая подготовка с акцентом на укрепление основных мышечных цепей; апрель–август - повышение специфической выносливости и тактические учения с обязательным мониторингом; сентябрь - восстановительный цикл и коррекция выявленных дефицитов. По итогам пилотного года отмечено снижение регистрируемого травматизма на 12–18 % (локальные отчёты НЦ травматологии, 2021–2023 гг.).

Обсуждение

Комбинация доказательных зарубежных методик (Bompa, Verkhoshansky) и национальных нормативных актов позволяет формировать эффективные программы профилактики. Систематические обзоры в военных популяциях (Dijksma et al., 2020) подтверждают, что мультидисциплинарные интервенции (правильное планирование нагрузки + обучение технике + восстановительная поддержка) дают наибольший эффект. Для Казахстана ключевыми задачами остаются: внедрение стандартизованного мониторинга, подготовка кадров медицинской и тренерской службы, а также научное сопровождение внедряемых технологий (например, исследования по генетическим предрасположенностям к травмам - Gabdulkayum et al., 2025).

Заключение

Профилактика травматизма и применение восстановительных технологий в условиях физической и военной подготовки - комплексная задача, требующая координации между тренерским составом, медицинскими службами и органами управления. Рекомендуется: 1) внедрить периодизацию и индивидуализированные планы нагрузки; 2) организовать постоянный мониторинг функционального состояния (HRV, тесты, клинические маркёры); 3) обеспечить доступ к современным восстановительным мероприятиям; 4) проводить локальные исследовательские программы для оценки эффективности мер. Реализация этих мер позволит снизить частоту травм, ускорить восстановление и повысить боеспособность личного состава.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Bompa, T. O. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 1999.

2. Verkhoshansky, Y., Verkhoshansky, N. *Special Strength Training: Manual for Coaches*. (Manual/book). — 2011.

3. Dijksma, I., et al. «Exercise Programs to Reduce the Risk of Musculoskeletal Injury in Military Populations: Systematic Review and Meta-analysis.» *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2020. (PMC article).

4. Национальный научный центр травматологии и ортопедии им. Н.Д. Батпенова. Отчёт о деятельности. Нур-Султан, 2021. (отчёт).

5. Приказ Министра обороны Республики Казахстан от 18.07.2024 № 744 «Об утверждении правил физической подготовки в Вооружённых Силах Республики Казахстан». (нормативный акт).

6. Правила проведения военно-врачебной экспертизы в Вооружённых Силах Республики Казахстан. Приказ № 716 от 21.12.2020. (нормативный акт).

7. Metalnikov A., et al. «Effectiveness of physical rehabilitation methods after knee surgery.» *Journal of Physical Education and Sport*, 2024.

8. Gabdulkayum A., et al. «The association of VDR gene polymorphisms with serum vitamin D levels and injury predisposition in elite athletes from Kazakhstan.» *European Journal of Applied Physiology*, 2025.

9. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva, 2020.

REFERENCES

1. Bompa, T. O. Periodization: Theory and Methodology of Training. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 1999.

2. Verkhoshansky, Y., Verkhoshansky, N. Special Strength Training: Manual for Coaches. (Manual/book). — 2011.

3. Dijksma, I., et al. «Exercise Programs to Reduce the Risk of Musculoskeletal Injury in Military Populations: Systematic Review and Meta-analysis.» Journal of Science and Medicine in Sport, 2020. (PMC article).

4. Natsional'nyy nauchnyy tsentr travmatologii i ortopedii im. N.D. Batpenova. Otchot o deyatel'nosti. Nur-Sultan, 2021. (otchot).

5. Prikaz Ministra oborony Respubliki Kazakhstan ot 18.07.2024 № 744 «Ob utverzhdenii pravil fizicheskoy podgotovki v Vooruzhonnykh Silakh Respubliki Kazakhstan». (normativnyy akt).

6. Pravila provedeniya voyenno-vrachebnoy ekspertizy v Vooruzhonnykh Silakh Respubliki Kazakhstan. Prikaz № 716 ot 21.12.2020. (normativnyy akt).

7. Metalnikov A., et al. «Effectiveness of physical rehabilitation methods after knee surgery.» Journal of Physical Education and Sport, 2024.

8. Gabdulkayum A., et al. «The association of VDR gene polymorphisms with serum vitamin D levels and injury predisposition in elite athletes from Kazakhstan.» European Journal of Applied Physiology, 2025.

9. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva, 2020.

ДЕНЕ ЖӘНЕ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚТАҒЫ ЖАРАҚАТТЫҢ АЛДЫН АЛУ ЖӘНЕ ОҢАЛЫҚТЫРУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

Р.В. ГРИШМАНОВ[1], ЗАМАНБЕКОВ А.М.[2], МҰХИТ Е.Н.[3]

[1]Омбы мемлекеттік педагогикалық университетінің магистранты, подполковник, дене шынықтыру және спорт кафедрасының оқытушысы, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясы, Петропавл қаласы, Қазақстан Республикасы, E-mail: roman-

grishmanov@mail.ru
[2]курсант, 2 курс, 471 оқу тобы, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясы, Петропавл қ., Қазақстан Республикасы.
[3]курсант, 3 курс, 364 оқу тобы, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясы, Петропавл қ., Қазақстан Республикасы.

Аннотация. *Бұл мақалада жарақаттың алдын алудың медициналық-биологиялық негіздері және дене шынықтыру және әскери дайындыққа қолданылатын заманауи оңалту технологиялары қарастырылады. Онда негізгі ұғымдар анықталады және нормативтік құжаттарға сілтеме жасай отырып (ҚР Қорғаныс министрлігінің бұйрығы, 2024 жылғы 18 шілде, № 744; Әскери-медициналық сараптама ережелері, 2020 жылғы 21 желтоқсан, № 716), Қазақстан Республикасы Қарулы Күштері үшін бұл мәселенің өзектілігі негізделеді. Тиімді шаралардың мысалдары келтірілген: жүктемені жоспарлау (кезеңділік), функционалдық жағдайды жеке бақылау, мамандандырылған оңалту бағдарламалары және қауіп факторларын азайту әдістері. Бұл мақалада отандық есептер мен халықаралық зерттеулерге (Бомпа Т., Верхошанский Ю., Дийксма И. және басқалар) сүйенеді. Әскери бөлімдерде кешенді алдын алу және оңалту жүйесін енгізу бойынша практикалық қорытындылар мен ұсыныстар жасалды.*

Кілт сөздер: *жарақаттың алдын алу, оңалту технологиялары, жағдайды бақылау, дене шынықтыру, әскери медициналық бақылау.*

INJURY PREVENTION AND REHABILITATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL AND MILITARY TRAINING

GRISHMANOV R.V.[1], ЗАМАНБЕКОВ А.М.[2], МҰХИТ Е.Н.[3]
[1]Magistranter of Omsk State Pedagogical University, lieutenant colonel, professor of the department of physical training and sports, Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, city of Petropavlovsk, Kazakhstan.
[2]Cadet, 2nd year, 471th study group, Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Petropavlovsk, Kazakhstan.
[3]Cadet, 3nd year, 364th study group, Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Petropavlovsk, Kazakhstan.

Abstract. *This article examines the medical and biological foundations of injury prevention and modern rehabilitation technologies applicable to physical and military training. It defines key concepts and substantiates the relevance of this issue for the Armed Forces of the Republic of Kazakhstan, citing regulatory documents (Order of the Ministry of Defense of the Republic of Kazakhstan, July 18, 2024, No. 744; Rules for Military Medical Examination, December 21, 2020, No. 716). Examples of effective measures are provided: load planning (periodization), individualized functional status monitoring, specialized rehabilitation programs, and risk factor mitigation methods. This paper draws on domestic reports and international studies (Bompa T., Verkhoshansky Y., Dijksma I., and others). Practical conclusions and recommendations are drawn for implementing a comprehensive prevention and rehabilitation system in military units.*

Keywords: *injury prevention, rehabilitation technologies, condition monitoring, physical fitness, military medical monitoring.*

*****

УДК 796.015+37.016:355

ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ ВО

ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ – ПЛАНИРОВАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

ГУТЕВИЧ В.В.[1], ГУТЕВИЧ С.В.[2], ВОЛОДИН В.А.[3]

[1]педагог-исследователь, педагог-организатор начальной военной и технологической подготовки КГУ «Средняя общеобразовательная школа-комплекс эстетического воспитания №8» г. Петропавловск. gytya2030@mail.ru

[2]педагог-исследователь, преподаватель физической культуры НУО «Гуманитарно-технический колледж» г. Петропавловск. gytya161016@gmail.com

[3]педагог-эксперт, учитель физической культуры КГУ «Средняя общеобразовательная школа-комплекс эстетического воспитания №8» г. Петропавловск. elena_777@mail.ru

Аннотация. *Подготовка учащихся по военно-прикладным видам спорта актуальна на сегодняшний день, так как мы испытываем кризис в физической занятости детей и молодёжи, отвлечении их от гаджетов и воспитании в них нужных патриотических, морально-волевых и физических качеств. Именно через тренировки по стрельбе, разборке сборке Автомата Калашникова и другим видам подготовки происходит воспитание будущих патриотов Родины.*

Ключевые слова: *Военно-прикладная подготовка, военно-патриотическое воспитание, планирование, методика, НВиТП, Автомат Калашникова, ОЗК, противогаз.*

Введение

Согласно правилам по военно-прикладным видам спорта Вооруженных Сил Республики Казахстан Утвержденных приказом Министра обороны Республики Казахстан от 1 июля 2020 года № 304. К военно-прикладным видам спорта относятся:

1) военно-спортивное многоборье;
2) легкая атлетика и ускоренное передвижение;
3) лыжный спорт;
4) метание гранат;
5) перетягивание каната;
6) прикладное плавание;
7) преодоление полосы препятствий;
8) стрельба из табельного оружия;
9) упражнения на специальных снарядах;
10) армейский рукопашный бой.

По характеру зачета соревнования по военно-прикладным видам спорта делятся на:

1) личные – соревнования по итогам, которых, определяются места, занятые отдельными спортсменами (по полу, возрастной категории, весовой категории спортивной квалификации);

2) командные – соревнования по итогам, которых, результаты отдельных участников суммируются в общий результат с последующим определением места каждой команде;

3) лично-командные – соревнования по итогам, которых, на основании результатов выводятся места, как отдельным участникам, так и командам.

Характер соревнования в каждом отдельном случае определяется Положением о соревновании. [1]

Внеурочная деятельность в системе образования является обязательной составляющей воспитания гражданина, патриота и защитника Родины.

Исходя из условий и наличия учебно-материальной базы, для подготовки и построения тренировочного процесса мы выбрали: военно-спортивное многоборье. Для занятий военно-спортивным многоборьем необходимо следующее материально-

техническое обеспечение и база: спортивный зал, спортивная площадка, гимнастическая перекладина, гимнастические маты, макет массогабаритный автомата Калашникова (ММГ АК-74), магазин Автомата Калашникова (АК) с учебными патронами, пневматическая винтовка, общевойсковой защитный комплект (ОЗК), противогазы, конусы и планки. Соревнования по военно-спортивному многоборью проходят как в офлайн, так и онлайн форматах, делятся по возрастам и половой принадлежности. Возраст занимающихся варьируется от 12 до 17 лет, обязательное условие – отсутствие ограничений по состоянию здоровья.

Тренировочный процесс должен гармонично воздействовать на организм учеников, поэтому необходимо чередовать физические и военно-прикладные упражнения. В таблице 1 представлен примерный план тренировочного процесса учащихся во внеурочное время.

Таблица 1. Примерный план тренировочного процесса учащихся во внеурочное время.

Дни недели			
Понедельник	Среда	Пятница	Суббота
Стрельба из пневматической винтовки; Военизированная эстафета. Силовое упражнение.	Неполная разборка и сборка ММГ АК-74; Снаряжение магазина АК учебными патронами; Берпи за 1 минуту.	Надевание ОЗК в виде плаща на время; Надевание противогаза на время; Челночный бег 10х10. Метание гранаты на дальность/точность.	Кросс: девушки – 1 км. юноши - 2(3) км.

На примере представлен примерный гармоничный план построения тренировочного процесса учащихся, охвачены практически все виды подготовки. Давайте рассмотрим самые сложные нормативы в подготовке обучаемых.

Стрельба из пневматической винтовки производится из положения лёжа с упором в младшем возрасте и лёжа без упора в старшем возрасте. Участник производит три пробных и 5 зачетных выстрела по мишени №8 на дистанции 10 метров. Стоит отметить, что стрельба из пневматической винтовки является одним из сложных этапов подготовки и требует большего внимания и концентрации как обучаемого, так и профессионализма педагога. Есть и другие положения для стрельбы, которые в дальнейшем изучают учащиеся в ходе занятий, но еще раз хотим отметить, что первичным положением изготовки при стрельбе – остается положение лёжа с упором, если вам удалось научить стрелка мастерски справляться с прицеливанием и производством выстрела то он с лёгкостью поразит мишень.

Неполная разборка и сборка ММГ АК-74 или «Норматив №12 и №13» требует от обучаемых концентрации внимания, ловкости, быстроты и хорошую двигательную память. Порядок выполнения норматива «Неполная разборка ММГ АК-74»: Оружие на столе, учащийся в шаге от стола, строевая стойка обязательна.

По команде «К выполнению норматива № 12 приступить» обучаемый начинает выполнение норматива последовательно:

- отсоединяет магазин;
- проверяет оружие на разряженность (Внимание! При проверке оружия на разряженность, нет необходимости направлять ствол под углом 45 градусов);
- вынимает пенал;
- отделяет шомпол;
- отделяет дульный тормоз-компенсатор;
- отделяет крышку ствольной коробки;
- отделяет возвратный механизм;
- отделяет затворную раму с затвором;
- отделяет затвор от затворной рамы;
- отделяет газовую трубку со ствольной накладкой.

«Порядок сборки оружия после неполной разборки»: Оружие разобрано на столе. Части и механизмы аккуратно разложены. Подается команда «К выполнению норматива № 13 приступить», ученик начинает выполнение норматива в обратной последовательности:

- присоединяет газовую трубку со ствольной накладкой (замыкатель закрыт);
- присоединяет затвор к затворной раме;
- присоединяет затворную раму с затвором;
- присоединяет возвратный механизм;
- присоединяет крышку ствольной коробки;
- производит контрольный спуск курка и ставит на предохранитель;
- присоединяет дульный тормоз-компенсатор;
- присоединяет шомпол;
- вставляет пенал;
- присоединяет магазин;
- кладет автомат флажком предохранителя вниз. [2]

Важно обучить правильной последовательности и бережному отношению с оружием, так как в соревновательной среде у учащегося будет дополнительно психологическая нагрузка ответственности.

Надевание общевойскового защитного комплекта в виде плаща.

Условия выполнения норматива: обучаемый стоит, ОЗК лежит свернут (в капюшон) в 1 шаге от участника. Противогаз расположен в сумке через плечо, на левом боку, сумка открыта, маска противогаза из сумки не видна. Головной убор обязателен (кепка, бейсболка, берет). По команде «Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть-Газы!», обучаемый надевает защитные чулки, защитный плащ в рукава, противогаз, капюшон, защитные перчатки. Защитные перчатки только резинового исполнения удлиненные. Разрешается использовать резиновые перчатки для бытовых работ. После завершения выполнения норматива обучаемый поднимает руки вверх (не запрещается делать хлопок в ладоши). После остановки секундомера обучаемому запрещается поправлять на себе средства защиты и двигаться с места, за нарушение прибавляется 10 секунд штрафного времени.

Также время выполнения норматива увеличивается на 10 секунд, если при надевании ОЗК обучаемый допустил следующие ошибки:

- надевание защитных чулок производилось с застегнутыми хлястиками;
- хлястики на чулках застегнуты не на внешнюю сторону;
- не полностью надеты чулки;
- тесемки чулков не зафиксированы на ремне (ремень обязателен);
- тесемки чулков зафиксированы на ремне одним общим узлом (завязывается каждая по отдельности);
- не застегнуты шпеньки (штрафное время прибавляется за каждый шпенек);
- допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникать под шлем-маску;
- перчатки не заправлены в рукава;
- не надета манжетная петля рукава плаща на большой палец;
- не полностью навинчен (ввернут) фильтрующий элемент противогаза;
- обрыв тесемки чулка или манжетной петли плаща.

Для повышения результата, целесообразнее тренировать надевание ОЗК по раздельности. Например: чулки на время; плащ, противогаз, перчатки на время.

Надевание противогаза на время. Порядок обучения следующий: противогаз расположен в сумке через плечо, на левом или правом боку, сумка открыта, маска противогаза из сумки не видна. Головной убор обязателен (кепка, бейсболка, берет). Отсчет времени начинается по команде «Газы». Надевание противогаза происходит в следующей последовательности:

закрыть глаза;

задержать дыхание;

снять головной убор;

вынуть противогаз из сумки;

резким движением натянуть маску на голову;

открыть глаза;

надеть головной убор.

Не имеет значения, где находится головной убор в момент надевания маски противогаза.

Наиболее часто допускаемые ошибки:

- противогаз не соответствует размеру головы участника;

- при надевании участник не закрыл глаза, не затаил дыхание или открыл рот;

- шлем-маска надета с перекосом или допущено образование таких складок, при которых наружный (зараженный воздух) может проникнуть под шлем-маску. Штрафное время начисляется за каждое нарушение;

- не полностью навинчен (ввернут) фильтрующий элемент противогаза, отсоединился при выполнении упражнения.

Необходимо закрепить в памяти обучаемых, что за каждое нарушение начисляется 2 секунды штрафного времени, если маска противогаза не подогнана по размеру его (её) головы, то прибавляется 5 секунд штрафного времени.

Внимание! Каждый противогаз должен быть подогнан по размеру головы ученика. При маленьком размере головы используется противогаз только нулевого размера.

Заключение

В данной статье мы представили примерный план работы, рассмотрели сложные нормативы с особенностями их выполнения в военно-прикладной подготовке учащихся во внеурочное время. Выбор методики, планирования и проведения тренировок остается за каждым педагогом в данной сфере. Желаем успехов, новых рекордов и побед!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Приказ Министра обороны Республики Казахстан «Об утверждении Правил по военно-прикладным видам спорта Вооруженных Сил Республики Казахстан» от 1 июля 2020 года № 304.

2. Рыспаев А., Адельбаев Е., Асилов Н., Чакантаев С., Мурзатаев К. Начальная военная и технологическая подготовка, учебник для 10 класса 1-2 часть. Келешек-2030. 2025. С 68-80.

*****

УДК 796.06

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СИЛА, ВЫНОСЛИВОСТЬ, СКОРОСТЬ, КООРДИНАЦИЯ)

ЕСЕНЕЕВ А.Ж.

Педагог-модератор, учитель физической культуры, КГУ «Общеобразовательная школа №2 им. Смагула Садуакасулы» e.alexei1965@mail.ru

Аннотация: *Рассмотрены теоретические основы и даны методические рекомендации по развитию и совершенствованию основных физических качеств — силы, быстроты и выносливости.*

Ключевые слова: *физические качества, двигательные качества, двигательные способности, силовые способности, скоростные способности, выносливость.*

Физические качества – это, отдельные, качественно определённые стороны

двигательных возможностей человека. Двигательные возможности определяются наличием соответствующих двигательных навыков, умений и физических качеств. Термины «физические качества», «двигательные качества», «двигательные способности» используются в специальной литературе как равнозначные. В то же время под двигательными способностями следует понимать врождённые и приобретённые возможности индивида успешно осуществлять определённые виды двигательной деятельности. **Силовые способности –** это, комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт напряжения мышц. К факторам, определяющим силовые способности, относят:

личностно-психическое состояние; установку, готовность к интенсивному мышечному напряжению;

центрально-нервные - частоту эффекторных импульсов, силу нервных импульсов, их синхронизацию; трофическое влияние ЦНС, координацию расслабления и напряжения;

собственно-мышечные - физиологический поперечник мышц, массу мышц, сократительные свойства мышц, активность ферментов мышечного сокращения, окислительную способность миоглобина, качество мышечной координации.

Различают следующие режимы работы мышц:

преодолевающий; характеризуется сокращением мышц, выполняющих работу;

миометрический - величина отягощения меньше напряжения мышц, движение происходит с ускорением;

изокинетический - величина отягощения практически соответствует напряжению мышц, движение имеет относительно постоянную скорость;

уступающий (плиометрический); характеризуется удлинением мышц, несмотря на околопредельное или предельное напряжение;

удерживающий; характеризуется полным соответствием величины отягощения мышечному напряжению, при котором мышца проявляет максимальное напряжение, не изменяя своей длины.

Силовые способности принято подразделять на собственносиловые, скоростно-силовые и силовую выносливость. Собственносиловые способности характеризуются способностью совершать действия, требующие околопредельного и предельного мышечного напряжения. Скоростно-силовые способности характеризуются способностью совершать действия со значительным мышечным напряжением и с большой скоростью. Разновидностью скоростно-силовых способностей является «взрывная сила».

Силовая выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению, вызванному относительно продолжительными (непрерывными или повторяющимися) мышечными напряжениями значительной величины. Подразделяется на общую и локальную.

Силовые упражнения классифицируются по следующим критериям:

по направленности воздействия на различные мышечные группы: для мышц разгибателей и сгибателей позвоночного столба; разгибателей ног и рук; больших грудных мышц и т. д.;

по режиму мышечного напряжения: динамические (ауксотонический режим - сокращение, удлинение), статические (изометрические), статодинамические;

в зависимости от задействованного объёма мышц: локальные упражнения, региональные упражнения, упражнения общего воздействия;

по особенностям отягощения: упражнения с внешним отягощением (строго и нестрого дозируемые), упражнения с самоотягощением (собственный вес тела, самосопротивление, «волевая гимнастика»).

Основные средства развития силовых способностей:

средства общей силовой направленности (упражнения с весом внешних предметов; с весом собственного тела; с использованием тренажёрных устройств

общего типа; статические упражнения в изометрическом режиме);

средства специфической силовой направленности (соревновательные упражнения с отягощением; прыжковые упражнения; соревновательные упражнения с использованием отягощающих условий внешней среды; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов; упражнения в противодействии с партнёром; упражнения на специальных силовых тренажёрах).

В выполнении большинства двигательных действий принимают участие следующие мышечные группы: мышцы рук и плечевого пояса, мышцы ног, мышцы спины и поясничной области, мышцы брюшного пресса.

Основными методами при развитии силовых способностей являются:

метод максимальных усилий;

динамических усилий;

изометрических упражнений;

статодинамических упражнений;

круговой тренировки.

При развитии и совершенствовании силовых способностей применяются следующие методические приёмы: приём помощи, приём сокращения амплитуды, приём концентрации воли, приём непрерывного выполнения упражнений. Дозирование и нормирование объёма регулируется количеством повторений, общим весом, поднятым за одно занятие. Важным является и определение объёма и интенсивности нагрузки при развитии силовых способностей. Так, объём нагрузки определяется - **общим весом, поднятым за одно тренировочное занятие.**

При совершенствовании скоростно-силовых качеств 60 % упражнений выполняются в преодолевающем режиме, 30 % - в уступающем режиме и 10 % - в статическом (изометрическом). В таких видах спорта, которые требуют преимущественного проявления выносливости, рекомендуется следующее сочетание упражнений, направленных на совершенствование различных силовых способностей: 70 % - силовая выносливость, 20 % - скоростно-силовые качества, 10 % - собственно-силовые способности (в общем объёме силовой подготовки).

Развитие физических качеств рекомендуется проводить в форме круговой тренировки. В одном занятии применять 6–8 упражнений на различные группы мышц, чередуя упражнения силовой и скоростно-силовой направленности. Нужно избегать частых нагрузок на позвоночник в одном занятии, разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастической стенке, упражнения «на растягивание».

Оптимальное количество различных силовых упражнений в одном занятии 4–6. Целесообразно повторять неизменный комплекс силовых упражнений на протяжении 2–6 недель. На тренировочном занятии следует чередовать умеренный, быстрый и медленный темп выполнения упражнений. Более благоприятен для увеличения силы средний темп выполнения движений. Интервалы отдыха рекомендуется заполнять упражнениями в «расслаблении» и «растягивании».

Предельные и околопредельные нагрузки нельзя применять в работе со слабоподготовленными, начинающими и юными спортсменами школьного возраста.

Скоростные способности – это, способности человека совершать двигательные действия в минимальный промежуток времени. В структуре скоростных способностей можно выделить следующие компоненты: быстроту двигательных реакций и быстроту движений.

Быстрота движений проявляется в скорости одиночного движения и в темпе повторения движений.

Двигательной реакцией принято условно называть процесс, который начинается с восприятия информации, побуждающей к действию, и заканчивается с началом ответного действия или переключением с одного действия на другое.

Временныые параметры таких реакций определяются по латентному (скрытому)

времени реакции, которое измеряется с помощью хронореакциометров от момента появления сигнала до момента начала двигательного действия.

Продолжительность латентного времени зависит от времени нескольких последовательных фаз реагирования:

возбуждения рецепторов, воспринимающих сигнальную информацию;

передачи этой информации в ЦНС;

обработки информации в ЦНС и формирования эффекторного сигнала;

передачи эффекторных импульсов из ЦНС к мышцам;

возбуждения мышцы и появления в ней механической активности.

Простой двигательной реакцией принято называть реакцию, которая характеризуется одним, заранее строго обусловленным способом ответа на стандартный, также заранее обусловленный сигнал.

В простых реакциях наблюдается перенос быстроты, то есть улучшение времени реагирования на одни сигналы уменьшает время реагирования и на другие.

Средствами развития быстроты простых двигательных реакций являются упражнения на быстроту реагирования.

Метод, применяемый при развитии и совершенствовании быстроты простых двигательных реакций, - повторное, многократное выполнение упражнений на быстроту реагирования. Его варианты:

а) целостный метод - одновременное развитие быстроты реагирования и быстроты движения; повторное, возможно быстрое реагирование на внезапно появляющийся сигнал или изменение окружающей ситуации;

б) расчленённый метод - аналитическая (раздельная) тренировка: развитие быстроты реагирования в облегчённых условиях, развитие скорости последующих движений;

в) сенсорный метод, основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью различать небольшие интервалы времени.

По этой методике, например, при совершенствовании стартовой реакции в спринте, выделяют 3 этапа:

задания по возможно быстрому реагированию на стартовый сигнал и информация о времени реагирования;

задания с самооценкой времени реагирования и её сопоставление с реальным временем;

задания по точно обусловленному времени стартовых реакций.

К сложным двигательным реакциям относятся, в частности, реакции выбора (способность в ходе реагирования срочно выбрать из ряда возможных ответных действий одно, адекватное возникшей ситуации). Время таких реакций превышает время простых реакций, причём значительная часть его тратится на выбор адекватного ответа.

В реакциях на движущийся объект основное значение имеет умение видеть предмет, передвигающийся с большой скоростью. Если фиксировать предмет глазами до начала перемещения - реакция сокращается.

Программно-целевой подход ориентирует на разработку программы тренировки в соответствии с поставленной целью (достижение конкретного результата).

Ведущим методом развития качества быстроты является метод повторного скоростного упражнения. При этом необходимо соблюдать следующие правила: техника упражнения должна быть хорошо освоена, длительность упражнений не должна превышать 10–15 с, отдых между повторениями должен быть достаточным для ликвидации кислородного долга, число повторений должно быть таким, чтобы очередная попытка не вызывала снижения скорости.

Для более эффективного развития быстроты движений рекомендуется чередовать выполнение упражнений.

Комплексным упражнением для развития быстроты является бег на 100 м. При старте проявляется главным образом скорость двигательной реакции, при беге по дистанции -

скорость одиночного движения и частота движения, то есть шагов в единицу времени. При этом важное значение имеет такое качество, как скоростная выносливость, позволяющая поддерживать высокую скорость передвижения до самого финиша.

Для развития скорости двигательной реакции и способности быстро набирать скорость применяют старты и стартовые ускорения на отрезках дистанции 25–30 м. На одном занятии выполняется не более двух стартов. Количество повторений 5–8 раз.

Хорошие результаты в развитии указанных качеств достигаются применением прыжковых упражнений. «Короткие» прыжковые упражнения - различные варианты отталкивания одной и двумя ногами (выпрыгивание вверх из полу- приседа, выпрыгивание вверх после спрыгивания с опоры высотой до 1 м, прыжки в длину с места и пр. (преимущественно влияют на развитие способности к стартовому ускорению, обеспечивают увеличение длины бегового шага и частоту движений).

Выносливость - способность совершать работу без изменения качественных и количественных показателей работоспособности, то есть без снижения её результатов длительное время.

Выносливость - это способность противостоять утомлению.

Показателями выносливости являются:

время, в течение которого совершается деятельность, при этом учитывается время, на протяжении которого удаётся совершать работу без снижения заданного уровня эффективности;

время предельно возможного выполнения работы - «до отказа» в упражнениях циклического характера, направленных на преодоление расстояния;

минимальное время преодоления заданной дистанции;

общая протяжённость дистанции, которую удаётся преодолеть в заданное время (например, 12-минутный беговой тест, часовой бег и т. д.);

в серийно повторяемых упражнениях ациклического и комбинированного характера - суммарное число повторений в заданное время;

в сложнокоординированных формах двигательной активности с учётом эффективности атакующих и оборонительных действий (игры, единоборства) степень сохранения и изменения двигательной активности);

стабильность технически правильного выполнения действия;

состояние функциональных возможностей организма, которые лимитируют проявление выносливости.

Выносливость разделяют на два вида: общую и специфическую.

Общая выносливость в широком смысле - совокупность функциональных свойств организма, составляющих неспецифическую основу проявлений выносливости в различных видах деятельности, а в узком смысле - способность к продолжительной работе умеренной мощности (в рамках аэробного обмена).

Специфическая выносливость – это, скоростная выносливость - способность противостоять утомлению при выполнении упражнений скоростного характера, при значительном кислородном голоде; определяется величиной кислородного долга, устойчивостью к гипоксии.

Задачи развития общей аэробной выносливости, повышения общего уровня работоспособности к различным видам двигательной деятельности решаются следующими средствами:

циклические упражнения умеренной, большой и переменной интенсивности (аэробное энергообеспечение мышечной работы);

дыхательные упражнения - направленные на увеличение подвижности грудной клетки, силы дыхательных мышц, увеличение объёма лёгких и т. д. (например, парадоксальная гимнастика Стрельниковой), постановка рационального дыхания в покое и при выполнении физических упражнений (использование носового, ротового

и смешанного дыхания, грудодиафрагмального дыхания; акцентирование выдоха,

соподчинение фаз дыхательного цикла и фаз двигательных действий), «гиповентиляционная тренировка» - волевая регуляция, упражнения частоты дыхания;

направленное использование факторов внешней среды (горные условия, высокая температура окружающей среды, сочетание физических упражнений и воздействия низких температур и т. д.).

Задачи развития скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости до уровня, необходимого для определённого вида деятельности (трудовой, военной, спортивной), решаются следующими средствами:

«целевые упражнения», являющиеся компонентами определённого вида деятельности (в базовом физическом воспитании — упражнения, по которым предусмотрено выполнение учебных нормативов; в спортивной практике — соревновательные действия; в профессионально- прикладной подготовке — тестовые упражнения по выявлению уровня развития профессионально значимых качеств;

специально-подготовительные упражнения — упражнения, в которых моделируются определённые параметры «целевых» упражнений, компоненты соревновательной или профессиональной деятельности;

дополнительные средства — дыхательные упражнения: произвольная задержка дыхания, гиповентиляционная тренировка или «ступенчатое дыхание» по Бутейко, сочетание гиповентиляционной тренировки с выполнением физических упражнений;

пребывание в условиях высокогорья и пр. Для развития общей выносливости используются следующие упражнения: 10–20-минутный бег с равномерной скоростью, кондиционный кросс — чередование бега с различной скоростью с выполнением общеразвивающих и специальных упражнений в течение 10–15 мин; ходьба на лыжах на 10–15 км с равномерной и переменной скоростью; проплывание дистанции 100–300 м; повторное преодоление полосы препятствий. Скорость передвижения устанавливается индивидуально в соответствии с уровнем физической подготовленности к нагрузкам на выносливость.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зачнорский, В. М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В. М. Зачнорский. — М., 2009. — 200 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. — М., 1991. — 540 с.

3. Теория и методика спорта: Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. — М., 1997.

4. Юров, И. А. Взаимосвязь физических качеств и психологических свойств спортсменов / — 2013. — № 3. — С. 23–28.

5. Фролов, В. И. Диалектика взаимодействий систем организма и физических качеств спортсмена / В.—2013.

REFERENCES

1. Zachnorskij, V. M. Fizicheskie kachestva sportsmena. Osnovy teorii i metodiki vospitaniya / V. M. Zachnorskij. - M., 2009. - 200 s.

2. Matveev, L.P. Teoriya i metodika fizicheskoj kultury/L.P. Matveev. - M., 1991. - 540 s.

3. Teoriya i metodika sporta: F. P. Suslova, Zh. K. Holodova. — M., 1997.

4. Yurov, I. A. Vzaimosvyaz fizicheskih kachestv i psihologicheskih svojstv sportsmenov / — 2013. — № 3. — S. 23–28.

5. Frolov, V. I. Dialektika vzaimodejstvij sistem organizma i fizicheskih kachestv sportsmena / V.—2013.

ФИЗИКАЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРДІ ДАМЫТУДЫҢ ЗАМАНАУИ ӘДІСТЕРІ (КҮШ, ТӨЗІМДІЛІК, ЖЫЛДАМДЫҚ, ҮЙЛЕСТІРУ)

А.Ж. ЕСЕНЕЕВ

Педагог-модератор, дене шынықтыру мұғалімі, «№2 жалпы білім беретін мектеп» КММ Смағұл Сәдуақасұлы атындағы" e.alexei1965@mail.ru

Аннотация: *негізгі физикалық қасиеттерді - күш, жылдамдық пен төзімділікті дамыту және жетілдіру бойынша теориялық негіздер қарастырылып, әдістемелік ұсыныстар берілді.*

Түйінді сөздер*: физикалық қасиеттер, моторика, моторика, күш, жылдамдық, төзімділік.*

A.J. YESENEYEV

Pedagog-moderator, uchitel fizicheskoj kultury, KGU «Obsheobrazovatelnaya shkola №2 imeni Smagula Saduakasuly» e.alexei1965@mail.ru

Annotaciya. *Rassmotreny teoreticheskie osnovy i dany metodicheskie rekomendacii po razvitiyu i sovershenstvovaniyu osnovnyh fizicheskih kachestv - sily, bystroty i vynoslivosti.*

Klyuchevye slova: *fizicheskie kachestva, dvigatelnye kachestva, dvigatelnye sposobnosti, silovye sposobnosti, skorostnye sposobnosti, vynoslivost.*

*****

УДК 378.147:004.8

INTEGRATION OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGIES INTO PROCESS OF TEACHING ENGLISH TO CADETS OF MILITARY UNIVERSITIES

ESHTAEVA A.Z.

Master of Pedagogical Sciences, Teacher of the Department of Language Training, Sergeant, National Guard Academy of the Republic of Kazakhstan, Petropavlovsk, e-mail: danara21@mail.ru.

Abstract: *The article is devoted to the issues of integration of artificial intelligence into the process of teaching English to cadets of military universities. In the context of digitalization and informatization of all spheres of society, the topic is relevant. The development of artificial intelligence technologies contributes to scientific and technological programs, creating more opportunities and providing innovations for humanity. Military education in the context of modern realities is modernized and reformed. At present, various aspects of teaching English to cadets of military universities are extremely important for global rethinking and careful analysis due to both the rapidly changing geopolitical situation and the accelerating pace of life in the world as a whole.*

Keywords: *artificial intelligence, education, new technologies, new opportunities, exercises, cadets, military educational organization of higher education.*

Introduction. Few scientists and academics would dispute that optimizing the process of teaching foreign languages to cadets at military universities is a priority for pedagogy in order to naturally advance to a new level. In the process of this training, it is necessary to make full use of the opportunities provided by modern technologies, including Artificial Intelligence, which has developed over the last ten years. At the same time, various modern technologies must produce concrete positive results that are confirmed in practice.

In the modern world, in the context of English language teaching, insufficient attention has been paid to the integration of Artificial Intelligence into the learning process, which has, to a certain extent, hindered the necessary progress in this field of pedagogy. Currently, despite the

significance of the research question, the topic has not attracted the attention of a large number of scientists, which clearly determines the relevance of our research, the aim of which is to identify, record and optimize issues related to the integration of Artificial Intelligence into the process of teaching English to cadets at military universities.

The purpose of the study determines the following objectives:

1) To prove the importance of integrating Artificial Intelligence into the process of teaching English to cadets at military universities;

2) To propose practical exercises related to teaching and working with Artificial Intelligence for cadets at military universities in the context of integrating artificial intelligence into the process of teaching cadets at military universities English.

The object of the study is military affairs, and the subject of the study is the optimization of working with artificial intelligence in the context of integrating artificial intelligence into the process of teaching cadets at military universities.

The topic of the study has attracted the attention of a number of scholars. Researcher E.Y. Kostyukovich highlighted the fact that "The popularization of resource and technological diversity in modern foreign language (English) teaching practices in higher education seems to be driven primarily by the intensification of the development of various types of information and communication and digital tools, the reorientation of the vector of state educational policy and, in general, qualitatively new conditions of socio-economic development of society. Of course, we should not overlook the fact that the epidemiological and geopolitical situation has contributed (and continues to contribute) to a certain extent to the scaling up of new teaching experiences and, as a result, to the transformation of the very paradigm of foreign language education [2, p. 493]. We consider this definition to be very important for the practical part of our research. Scholar L.A. Khamula emphasized that "Foreign language (FL) teaching in military universities is part of the overall task of training highly qualified specialists who possess the necessary knowledge in their chosen profession, are educated in the spirit of patriotism and are loyal to their country. The main objectives of teaching FL at a military university are to improve the initial level of FL proficiency achieved by students at the previous stage of education and to develop in them the necessary level of communicative competence to solve social, communicative and professional tasks, as well as for further self-development" [5]. When considering methods of teaching English today, many scholars have focused primarily on the new generation of English teaching methods known as Content and Language Integrated Learning (CLIL).

A number of researchers have noted the importance of applying Artificial Intelligence in the modern educational paradigm as an important and integral part of modern education, as it is the use of Artificial Intelligence that can take the domestic educational process to a new level [1], [3], [4].

In the context of examining the new method of teaching English, Content and Language Integrated Learning (CLIL), researcher R.R. Zaripova identified the fact that "Russian and foreign scientists have identified the following didactic principles that define CLIL:

I. the principle of duality (reliance on the native and foreign languages);

2. the principle of integrating the foreign language and the subject matter

3. the principle of focusing on acquiring knowledge in a specific subject using two languages (native and foreign);

4. the principle of developing motivation to use a foreign language for specific purposes

When teaching cadets at military universities using the Content and Language Integrated Learning (CLIL) methodology, the teacher's technological competence comes to the fore, despite the sophistication of modern technologies, with artificial intelligence playing a supporting role. It is the teacher who is able to identify the necessary aspects of military academy cadets' future activities in a particular context in terms of English language teaching, and it is the teacher who is able to competently adjust the program for an individual military academy cadet.

Consequently, Content and Language Integrated Learning (CLIL) is a truly effective method that will help to fully revitalize the context of foreign language teaching, make its application much more practically integrated, further interest military academy cadets in the language being studied, and so on.

In this regard, the integration of Artificial Intelligence into the process of teaching English to cadets at military universities is very important. This importance can be summarized as follows:

I. With the help of Artificial Intelligence, the 'routine' work of military translators when translating texts can be performed by Artificial Intelligence rather than by humans. The specialist has the opportunity to make additional corrections to the text translated by Artificial Intelligence, emphasising the importance of this type of translation.

2. In the context of implementing the Content and Language Integrated Learning (CLIL) teaching methodology, Artificial Intelligence is capable of 'bringing to life' many words and phrases found in dictionaries. As mentioned above, in the context of language learning, it is much better for students to learn new words and expressions in context rather than memorising them using the boring and outdated 'word-translation' method.

3. Finally, with the integration of Artificial Intelligence into the process of teaching English to cadets at military universities, we can talk about foreign language teaching reaching a whole new level in our country.

A high level of foreign language proficiency in the everyday life of cadets at military universities will help them prove their importance to the domestic military.

In general, it is worth noting that the importance of foreign language skills for every future military and civil service specialist cannot be overestimated. It is precisely a high level of foreign language proficiency that offers a number of advantages for military personnel, the most common of which is the ability to understand their interlocutor directly, without an interpreter, during negotiations. As you can imagine, the most important issues can be discussed during negotiations, including making peace to save the lives of ordinary people.

If we turn to the general principles of any military personnel's mission, that mission is to save the lives of ordinary people during a potential attack. With the help of foreign language skills, any military personnel has the opportunity to additionally negotiate the opening of a humanitarian corridor, more careful treatment of prisoners of war, the importance of preserving the lives of civilians, and so on.

Consequently, knowledge of foreign languages has a number of advantages for military personnel. That is why it should be given priority during training at higher military educational institutions.

Based on the above, in order to optimize the pedagogical process associated with teaching
English at a military university, it is necessary to:

1. Introduce young specialists into teaching English as a foreign language at the university. This will help to identify and record various innovative approaches to teaching English as a foreign language at military universities. It is the younger generation of teachers who are most knowledgeable about the practical application of artificial intelligence in teaching foreign languages to military university cadets.

2. An individualized approach to each student. This approach will allow us to identify and record new methods of teaching English from the point of view of the individual preferences of each student.

3. Informing cadets in advance about the purpose of learning a foreign language. This purpose should be a noble one (saving innocent lives during military negotiations with future foreign partners). This factor will give cadets additional motivation to learn a foreign language.

Thanks to Artificial Intelligence, taking into account the opinions of military academy cadets is very important for optimizing the situation in the context of foreign language learning.

Military academy teachers must constantly prove their qualifications in practice. This fact proves that they are the ones who should hold the honorable position of foreign language teachers at military academies.

We believe that, taken together, these factors can take the process of teaching foreign languages at military universities to a new level. We are only at the beginning of a full-fledged process of optimizing the existing situation in terms of domestic pedagogy of foreign language teaching at military universities, and this potential must be fully realized in practice for the benefit of our Motherland.

In conclusion, we would like to note that this article has examined the issues of integrating artificial intelligence into the process of teaching English to cadets at military universities. It has been shown that the research topic is truly relevant and significant for the present time in the context of the development of modern technologies. Achievements in the development of modern technologies should be competently applied in the teaching of English to cadets at military universities, which is already happening at present, which is very encouraging.

As an example, we can mention such tasks as ‘Translate the following text using AI, then edit the translated text, submitting two types of translation - before your editing (text translated by AI) and text after your editing,’ "Compose sentences with the suggested military terms, then complete this task using AI. Compare the results, ‘…’ Translate the following text using AI, write down the military terms, then edit the text after translation, submitting two types of translation - before your editing (text translated by AI) and after your editing," ‘Translate the following phrases using AI: ’...‘, then translate them manually and compare,’ ‘Compare the two types of translation: manual translation and automatic translation. If necessary, make certain changes,’ etc. Such exercises, which have internal specifics, will be quite optimal for cadets of a military university.

Moreover, such exercises will allow you to more accurately identify certain gaps in the knowledge of military academy cadets for subsequent elimination. Using such exercises as an example, it is possible to develop certain educational paradigms with the aim of fully optimizing foreign language teaching in military based on the proposed exercises. In this case, students at higher military educational institutions have the potential to reveal hidden talents in relation to one or another aspect of the military university's activities. Of course, exercises of this kind will greatly enhance the prestige of English as a subject, as they are capable of awakening a certain creative translational spirit in cadets. Of course, when studying English, creativity can serve cadets well in the future, brightening up their military routine in a certain way.

Moreover, the profession of military translator is in high demand in modern military affairs.

Consequently, we can say that this profession will yield the necessary results in the future if young people at military universities, who largely constitute the future of our country, take an interest in it. We must take full part in shaping the personalities of young people in order to optimize the current situation in the military sphere in the future.

In terms of modern education, we can say that initial success has already been achieved in the context of further motivating military university students, as evidenced by a 35% increase in interest in foreign languages among military university students.

Education at military universities can be optimized effectively with the help of artificial intelligence. It is necessary to competently implement measures to optimize such education in the realities of military universities using the Content and Language Integrated Learning (CLIL) methodology.

This situation can only be fully remedied by hiring young teachers.

It is necessary to create presentable conditions so that in the future, military personnel will be eager to study at higher military educational institutions, since it is precisely at higher military educational institutions that English is taught competently and at the highest level with the help of Artificial Intelligence.

The new method of teaching English, Content and Language Integrated Learning (CLIL), with the help of Artificial Intelligence, will help to optimize the knowledge and skills of cadets at military universities in the context of more effective teaching of English as a foreign language.

Moreover, learning phrases and word combinations in English in a contextual sense will help to significantly improve the process of memorizing the definitions of verbal constructions, which will be of practical use to cadets at military universities in the future. At the same time, the teacher himself must possess technological competence and have an excellent understanding of the nuances of modern Artificial Intelligence in order to further optimize the process of integrating Artificial Intelligence into the process of teaching English to cadets at military universities.

REFERENCES

1. Danilov, A.V. Formirovanie komputernoi gramotnosti studentov-bilingvov na osnove dvuyazychnogo obucheniya: dissertaciya candidate pedagogicheskih nauk: 13.00.01 / Danilov Andrey Vladimirovich. - Kazan, 2020. – 169p.
2. Kostyukovich, E.Y. Primenenie iskusstvennogo intellekta v obuchenii angliiskomu yazyku v vuze / Kostyukovich E.Y. //Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie. - 2023. - № 1. - p. 492-496.
3. Naumenko, N.P. Formirovanie navykov audirovaniya pri yazykovoi podgotovke aviatsionnyh specialistov H.IL. Naumenko, T.V. Ryabova, S.N.Chizhikova // Filologicheskii aspekt. - 2020. - № 1(4). - p. 60-68
4.Sidorenko, T.V. Analiz effectivnosti integrirovannogo predmetno-yazykovogo podhoda (CLIL) v rossiyskom universitete / T.V. Sidorenko, O.M. zamyatina, A.V. Kudryashova // Yazyk i kultura. - 2021. - № 54. - p. 299-317

СПИСОК ЛИТЕРАТУРА

1. Данилов, А.В. Формирование компьютерной грамотности студентов-билингвов на основе двуязычного обучения: диссертация канд, пед. наук: 13.00.01 / Данилов Андрей Владимирович. - Казань, 2020. - 169с.
2. Костюкович, Е.Ю. Применение искусственного интеллекта в обучении английскому языку в вузе / Е.Ю. Костюкович //Современное педагогическое образование. - 2023. - № 1. - С. 492-496.
3. Науменко, Н.П. Формирование навыков аудирования при языковой подготовке авиационных специалистов H.IL. Науменко, Т.В. Рябова, С.Н. Чижикова // Филологический аспект. - 2020. - № 1(4). - С. 60-68
4.Сидоренко, Т.В. Анализ эффективности интегрированного предметно-языкового подхода (CLIL) в российском университете / Т.В. Сидоренко, О.М. Замятина, А.В. Кудряшова // Язык и культура. - 2021. - № 54. - С. 299-317

ИНТЕГРАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ

А.З. ЕШТАЕВА

преподаватель кафедры языковой подготовки, магистр педагогических наук, ефрейтор, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, г.Петропавловск, e-mail: danara21@mail.ru

Аннотация: *Статья посвящена вопросам интеграции искусственного интеллекта в процесс обучения курсантов военных вузов английскому языку. В условиях цифровизации и информатизации всех сфер жизни общества тема является актуальной. Развитие технологий искусственного интеллекта способствует научно-техническому прогрессу,*

создавая больше возможностей и обеспечивая инновации для человечества. Военное образование в условиях современных реалий модернизируется и реформируется. И это касается не только специальных дисциплин. В настоящее время различные аспекты обучения курсантов военных вузов английскому языку являются крайне важными для глобального переосмысления и тщательного анализа в силу как быстро изменяющиеся геополитической обстановки, ускоряющегося темпа жизни мире в целом.

Ключевые слова: *искусственный интеллект, обучение, новые технологии, новые возможности, упражнения, курсанты, военный вуз.*

ӘСКЕРИ ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНЫҢ КУРСАНТТАРЫН АҒЫЛШЫН ТІЛІНЕ ОҚЫТУ ҮДЕРІСІНЕ ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ЕНГІЗУ

ЕШТАЕВА А.З.

Тілдік даярлық кафедрасының оқытушысы, педагогика ғылымдарының магистрі, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының Академиясы, Петропавл қ. E-mail: danara21@mail.ru

Аннотация: *Мақала әскери ЖОО курсанттарын ағылшын тіліне оқыту үдерісіне жасанды интеллектті интеграциялау мәселелеріне арналған. Қоғам өмірінің барлық салаларын цифрландыру және ақпараттандыру жағдайында тақырып өзекті болып табылады. Жасанды интеллект технологияларын дамыту мүмкіндіктерді көбірек жасай отырып және адамзат үшін инновацияларды қамтамасыз ете отырып, ғылыми-техникалық прогреске ықпал етеді. Қазіргі заман жағдайларында әскери білім беру жаңғыртылады және реформаланады. Бұл тек арнайы дивидендтерге ғана қатысты емес. Қазіргі уақытта әскери жоғары оқу орындарының курсанттарын ағылшын тіліне оқытудың әртүрлі аспектілері геосаяси ахуалдың тез өзгеруі, тұтастай алғанда әлем өмірінің қарқынының жеделдеуі ретінде ғаламдық ұғыну мен мұқият талдау үшін өте маңызды болып табылады.*

Түйінді сөздер: *жасанды интеллект, оқыту, жаңа технологиялар, жаңа мүмкіндіктер, жаттығулар, курсанттар, әскери ЖОО.*

*****

UDC 37.015

THE ROLE OF READING BOOKS IN THE PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL TRAINING OF CADETS

YERGALI S.T.

lecturer of the Languages Department, National Guard Academy of the Republic of Kazakhstan, Petropavlovsk. E-mail: samaeva.sabina@gmail.com.

Abstract. *This article explores the psychological and pedagogical significance of reading in the professional preparation of cadets, emphasizing its role in developing motivation, stress resilience, and leadership qualities. Drawing on psychological theories of motivation, self-efficacy, and transformational leadership, the study examines how reading promotes reflection, empathy, and value-based decision-making. It also considers the pedagogical conditions necessary for integrating reading into training curricula, highlighting the instructor's role in cultivating a reflective reading culture. The article concludes that reading is not merely an academic activity but a transformative process that supports the holistic development of future officers-enhancing their self-awareness, emotional stability, and ethical leadership capacity.*

Keywords: *reading, leadership, motivation, stress resilience, pedagogy, psychological*

training.

In the context of modern educational and military institutions, the development of leadership, motivation, and stress resilience among cadets is of paramount importance. The dynamic and often challenging nature of professional military and service environments demands not only technical competence but also a high level of psychological preparedness and emotional stability. Future officers and specialists must be capable of making responsible decisions, maintaining composure under pressure, and inspiring others through example. Consequently, the psychological and pedagogical training of cadets should be aimed at fostering personal maturity, self-regulation, and social responsibility. Within this framework, reading can serve as an effective pedagogical tool that supports self-reflection, empathy, and the internalization of professional values — all of which contribute to the holistic formation of a resilient and motivated leader.

In recent years, psychological and pedagogical support has become an essential component of military and professional education. The increasing complexity of military operations, technological advancement, and the psychological demands of modern service require a comprehensive approach to training that extends beyond the acquisition of knowledge and technical skills. Effective educational systems now emphasize the development of emotional intelligence, stress management abilities, teamwork, and communication skills as integral parts of professional competence [4]. Psychological and pedagogical support provides the necessary framework for creating a learning environment that promotes personal growth, resilience, and adaptive behavior. Through targeted educational strategies, counseling, and reflective practices, cadets can acquire the self-awareness and interpersonal competencies needed to perform effectively under pressure. Thus, integrating psychological and pedagogical support into military training contributes not only to academic and professional success but also to the overall psychological well-being and leadership potential of future officers.

Despite the rapid development of digital technologies and new educational methodologies, reading remains a powerful yet often underestimated tool in shaping an individual's personality. Unlike many modern forms of information consumption, reading promotes deep reflection, critical thinking, and emotional engagement — processes essential for the formation of mature, self-aware, and value-oriented individuals [6]. Through interaction with literary and professional texts, cadets are exposed to diverse perspectives, moral dilemmas, and models of leadership behavior, which stimulate introspection and ethical reasoning. Reading also enhances cognitive flexibility and empathy, enabling future officers to better understand human behavior and social dynamics. However, in contemporary educational practice, the potential of reading as a psychological and pedagogical resource is still insufficiently utilized. Its integration into cadet training programs can significantly contribute to the development of motivation, emotional stability, and leadership qualities, making reading a valuable component of holistic personality formation.

The primary aim of this study is to examine the role of reading as a psychological and pedagogical tool in fostering motivation, stress resilience, and leadership qualities among cadets. The research seeks to identify the mechanisms through which reading contributes to personal and professional development, as well as to outline practical strategies for integrating reading-based activities into military and educational training programs. To achieve this aim, the following objectives were established:

- to analyze theoretical approaches to motivation, stress resilience, and leadership formation within the framework of psychological and pedagogical sciences;
- to explore the cognitive, emotional, and social effects of reading on cadet development;
- to determine effective pedagogical conditions for implementing reading practices in training environments. The methodological basis of the study is founded on a combination of theoretical analysis, pedagogical observation, and content analysis of educational and psychological literature. A systemic and integrative approach ensures the comprehensive examination of reading as both a cognitive process and a means of personal transformation.

A comprehensive understanding of cadet development requires reference to key psychological theories that explain the formation of motivation, stress resilience, and leadership. One of the foundational frameworks is Maslow's hierarchy of needs, which emphasizes the progression from basic physiological and safety needs to higher-order needs such as esteem and self-actualization [1]. In the context of cadet education, motivation is often driven by the pursuit of belonging, respect, and professional self-fulfillment. Bandura's self-efficacy theory further highlights the importance of an individual's belief in their own ability to succeed, suggesting that confidence developed through mastery experiences and positive feedback enhances both learning outcomes and resilience under pressure [2]. Additionally, transformational leadership models underscore the significance of intrinsic motivation, vision, and personal example in inspiring others — qualities that are central to effective military leadership. Together, these theories provide a multidimensional foundation for understanding how internal drives, self-perception, and interpersonal influence contribute to the holistic development of cadets [3]. When applied within a pedagogical framework that includes reading and reflection, these psychological concepts can be effectively harnessed to cultivate motivated, resilient, and ethically grounded leaders.

From a pedagogical standpoint, the development of cadets' personal and professional competencies involves the integration of cognitive, emotional, and social learning processes aimed at preparing them for complex real-world challenges. Modern pedagogical theory emphasizes the importance of learner-centered approaches, active learning, and reflective practices that encourage cadets to take responsibility for their own growth [5]. Within this framework, instructors act not only as sources of knowledge but also as facilitators of personal development, guiding students toward self-awareness, ethical decision-making, and collaborative problem-solving. The formation of professional competencies - such as discipline, accountability, communication, and leadership—is inseparable from the cultivation of personal traits including emotional intelligence, empathy, and resilience. Effective pedagogical strategies therefore combine traditional academic instruction with experiential learning, mentorship, and reflective activities. Reading, particularly when embedded within structured discussions or project-based tasks, serves as a powerful medium for linking theory to practice. It enables cadets to analyze human behavior, evaluate leadership examples, and internalize professional values, ultimately contributing to their holistic development as competent and morally grounded leaders.

Reading serves as a powerful catalyst for developing internal motivation and shaping professional identity, particularly in the context of cadet education. Unlike external motivators such as grades or disciplinary expectations, reading encourages intrinsic engagement by stimulating curiosity, imagination, and a sense of purpose. Through exposure to literary and professional texts that depict themes of duty, honor, perseverance, and ethical leadership, cadets internalize values that align with their chosen profession. This process supports the gradual formation of professional identity—a psychological construct that integrates personal beliefs, moral principles, and vocational goals. Furthermore, reading provides cognitive models and behavioral exemplars that help cadets visualize the kind of leaders they aspire to become. The emotional resonance of narratives and biographies reinforces commitment to service ideals and fosters self-discipline, responsibility, and moral conviction. By connecting intellectual understanding with emotional experience, reading transforms abstract professional values into deeply personal motivations, thus strengthening cadets' dedication to their future roles and enhancing the overall effectiveness of their training.

Literature, in its various forms—professional, biographical, and fictional—plays a vital role in shaping the moral and psychological foundations of future professionals. Professional literature acquaints cadets with the ethical standards, duties, and behavioral norms expected within their field, helping them understand the responsibilities and challenges of military or public service. Biographical works, particularly those recounting the lives of historical figures, commanders, and leaders, provide concrete examples of courage, integrity, and perseverance. Such narratives offer readers realistic portrayals of moral dilemmas and the inner struggles that accompany leadership, fostering identification with exemplary models of behavior. Fictional

literature, meanwhile, allows cadets to explore the complexities of human emotion and social interaction in a safe and reflective way. Through empathy with characters, readers gain insight into diverse perspectives, strengthening their emotional intelligence and moral reasoning. Exposure to these diverse literary genres cultivates moral resilience—the ability to uphold ethical principles and maintain inner stability under stress or adversity. By engaging with literature, cadets not only absorb knowledge but also develop the emotional and ethical maturity necessary for sound judgment and effective leadership.

Bibliotherapy—the intentional use of reading for psychological growth and emotional healing—has gained recognition as an effective method for managing stress and anxiety in educational and military settings [7]. Rooted in both psychological and pedagogical theory, bibliotherapy enables individuals to identify with characters, process emotions, and find constructive solutions to personal or professional challenges through guided interaction with texts. Reflective reading, a complementary practice, encourages readers to engage critically and introspectively with the material, transforming reading from a passive activity into an active form of self-exploration and emotional regulation. For cadets, these approaches can be particularly beneficial, as they provide a structured and non-threatening way to address internal tension, moral conflicts, or experiences of failure. Reading narratives that depict resilience, courage, and ethical decision-making allows cadets to normalize emotional struggles and recognize effective coping mechanisms. When integrated into psychological and pedagogical support programs, bibliotherapy and reflective reading help strengthen emotional intelligence, promote self-understanding, and build adaptive responses to stress. Consequently, these methods can serve as valuable tools in fostering psychological well-being and long-term professional stability among future officers.

Empirical research and case studies increasingly demonstrate the positive influence of reading on cadets' psychological well-being, emotional stability, and social adaptation. Studies in military and educational psychology have shown that structured reading programs, particularly those incorporating reflective and discussion-based components, enhance self-regulation, empathy, and coping strategies among participants. For instance, research involving cadet academies and officer training schools has found that reading biographical and fictional narratives about leadership and moral courage contributes to improved emotional awareness and stress tolerance, while also reinforcing a sense of purpose and professional identity [8]. Similarly, group reading and analysis sessions—often facilitated by instructors or psychologists—encourage open communication, reduce perceived isolation, and foster peer support networks. These practices not only mitigate the effects of stress and burnout but also strengthen interpersonal bonds and team cohesion, both of which are critical for effective performance in high-pressure environments. Overall, empirical evidence supports the conclusion that reading, when integrated intentionally into cadet training, serves as a low-cost, high-impact intervention that promotes psychological resilience and facilitates smoother adaptation to the demands of professional service [9].

Group reading discussions represent an effective pedagogical method for developing leadership competencies, communication skills, and team cohesion among cadets. Unlike solitary reading, collective analysis of texts fosters dialogue, collaboration, and perspective-taking, which are essential elements of effective leadership. Through guided discussions, cadets practice articulating their opinions, defending ethical positions, and engaging respectfully with diverse viewpoints—skills directly transferable to command and decision-making contexts. The interactive nature of group reading promotes active listening and empathic communication, enhancing mutual understanding and trust within the team. Moreover, such discussions provide a safe environment for exploring moral dilemmas and leadership challenges presented in the texts, allowing cadets to test their reasoning, reflect on personal biases, and strengthen their sense of responsibility. Facilitators or instructors play a crucial role in directing these conversations toward the analysis of values, decision-making processes, and consequences of actions, thereby transforming reading into an experiential form of leadership training. Ultimately, group reading sessions not only deepen comprehension of the material but also nurture the interpersonal,

reflective, and ethical dimensions of leadership essential for professional and military success [10].

Reading, as demonstrated throughout this study, serves as a multifaceted tool in the psychological and pedagogical training of cadets, fostering motivation, stress resilience, and leadership potential. It transcends its traditional academic role to become a means of personal reflection, moral development, and emotional regulation. Through exposure to diverse texts—professional, biographical, and fictional—cadets engage with ideas and experiences that challenge their thinking, strengthen their values, and enhance their understanding of human behavior. The integration of reading programs and reflective practices into cadet curricula supports the formation of professional identity, critical thinking, and ethical decision-making, all of which are essential for effective leadership in high-stress environments.

Furthermore, pedagogical strategies such as guided discussions, book clubs, and project-based learning transform reading into a collaborative and transformative educational process. The instructor's role remains central in modeling and sustaining a reading culture that inspires continuous intellectual and moral growth. Ultimately, reading should be viewed not merely as an academic exercise, but as a strategic component of holistic education—one that prepares cadets to become self-aware, resilient, and principled leaders capable of navigating the complex moral and psychological challenges of modern professional life.

REFERENCES

1. Maslow, A. H. *A Theory of Human Motivation* / A. H. Maslow. – New York: Harper & Row, 1943. – 370 p.
2. Bandura, A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control* / A. Bandura. – New York: W. H. Freeman, 1997. – 604 p.
3. Bass, B. M., & Riggio, R. E. *Transformational Leadership* / B. M. Bass, R. E. Riggio. – 2nd ed. – Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006. – 282 p.
4. Goleman, D. *Working with Emotional Intelligence* / D. Goleman. – New York: Bantam Books, 1998. – 383 p.
5. Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. *The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development* / M. S. Knowles, E. F. Holton, R. A. Swanson. – 8th ed. – New York: Routledge, 2015. – 400 p.
6. Rosenblatt, L. M. *Literature as Exploration* / L. M. Rosenblatt. – 5th ed. – New York: Modern Language Association, 1995. – 288 p.
7. Shrodes, C. *Bibliotherapy: The Therapeutic Use of Literature* / C. Shrodes. – In: *Journal of Clinical Psychology*, 1950. – Vol. 6(4). – P. 404–415.
8. Bartone, P. T., & Priest, R. F. *Leadership and Stress Resilience in Military Officers* / P. T. Bartone, R. F. Priest. – In: *Military Psychology*, 2001. – Vol. 13(1). – P. 1–16.
9. Mar, R. A., Oatley, K., & Peterson, J. B. *Exploring the Link Between Reading Fiction and Empathy* / R. A. Mar, K. Oatley, J. B. Peterson. – In: *Communications*, 2009. – Vol. 34(4). – P. 407–428.
10. Zinsser, W. *On Writing Well: The Classic Guide to Writing Nonfiction* / W. Zinsser. – New York: HarperCollins, 2006. – 336 p.

КУРСАНТТАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ДАЙЫНДАУЫНДАҒЫ КІТАП ОҚУДЫҢ РӨЛІ.

ЕРҒАЛИ С.Т.

Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясы, тілдік даярлық кафедрасының оқытушысы, Петропавл қ. E-mail: samaeva.sabina@gmail.com.

Аңдатпа. *Бұл мақала курсанттардың кәсіби дайындығында оқудың психологиялық-педагогикалық маңызын зерттеп, оның мотивацияны, күйзеліске төзімділігін және көшбасшылық қасиеттерін дамытудағы рөлін атап көрсетеді. Мотивацияның, өзіндік*

тиімділіктің және трансформациялық көшбасшылықтың психологиялық теорияларына сүйене отырып, зерттеу оқу рефлексияға, эмпатияға және құндылыққа негізделген шешім қабылдауға қалай ықпал ететінін зерттейді. Ол сондай-ақ оқуды оқытудың оқу бағдарламаларына біріктіру үшін қажетті педагогикалық шарттарды қарастырады, рефлексивті оқу мәдениетін тәрбиелеудегі нұсқаушы рөлін көрсетеді. Мақалада оқу тек оқу әрекеті емес, болашақ офицерлердің жан-жақты дамуын қолдайтын, олардың өзін-өзі тануы, эмоционалдық тұрақтылығы мен этикалық көшбасшылық қабілетін арттыратын трансформациялық процесс деп қорытындыланады.

Түйінді сөздер: *оқу, көшбасшылық, мотивация, стресске төзімділік, педагогика, психологиялық дайындық*

РОЛЬ ЧТЕНИЯ КНИГ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ

ЕРҒАЛИ С.Т.

Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, преподаватель кафедры языковой подготовки, г. Петропавловск. Электронная почта: samaeva.sabina@gmail.com.

Аннотация: *В данной статье рассматривается психолого-педагогическое значение чтения в профессиональной подготовке курсантов, подчёркивая его роль в развитии мотивации, стрессоустойчивости и лидерских качеств. Опираясь на психологические теории мотивации, самоэффективности и трансформационного лидерства, исследование рассматривает, как чтение способствует развитию рефлексии, эмпатии и принятию решений на основе ценностей. Также рассматриваются педагогические условия, необходимые для интеграции чтения в учебные программы, и подчёркивается роль преподавателя в формировании культуры рефлексивного чтения. В статье делается вывод о том, что чтение — это не просто академическая деятельность, а преобразующий процесс, способствующий целостному развитию будущих офицеров, повышению их самосознания, эмоциональной устойчивости и этического лидерского потенциала.*

Ключевые слова: *чтение, лидерство, мотивация, стрессоустойчивость, педагогика, психологическая подготовка.*

*****

УДК 796.015.132

СПОРТШЫЛАРДЫ ТІЗЕ БУЫНЫ ЖАРАҚАТТАРЫНАН КЕЙІН ОҢАЛТУ ӘДІСТЕРІНІҢ ТӘЖІРИБЕЛІК МӘНІ

ЕСЖАН Б.Ғ.[1], ТУЯКБАЕВА К.Ш.[2]

Қазақ спорт және туризм академиясы, анатомия, физиология және спорттық медицина кафедрасы, PhD докторы, Қазақстан Республикасы.

Спорттағы дарынды балаларға арналған мамандандырылған мектеп-интернат-колледжі оқытушысы, Қазақстан Республикасы.

Аңдатпа. *Мақалада спортшылардың жаттығу жүктемелері мен жарыстарының ауқымды болуына байланысты пайда болатын балуандардың тізе буындарының жарақаты туралы сипатталады. Спорт түріне сәйкес спортшының ағзасына қойылатын талаптар да артып, нәтижесінде жарақаттану қаупі өсті. Жекпе-жек спорт турлерімен айналасатын спортшыларда тізе буындарының жарақаттары, сіңірлердің созылуы мен үзілуінде әдетте консервативтік ем тағайындалып, олар хирургиялық еммен жиі аяқталып жатады. Операциялық емге жеткізбей немесе күрделі операциялар жасалғаннан кейінгі оңалту әдістерін дұрыс жүргізу негізгі міндеттердің*

бірі болып табылады.

Түйін сөздер: *спорт, жарақат, оңалту.*

Жұмыстың өзектілігі. Спорттық жарақаттар үлкен спорттағы үлкен мәселелер десек те болады. Жалпы жарақаттардың, жарақат алу сипатына қарай механикалық, химиялық, термиялық, биологиялық деген сияқты бірқатар түрлері бар. Солардың ішінде спорттық жарақаттар қай спорт түрінде болмасын жиі кездесетін патологиялық жайттар болып табылады. Спорттық жарақаттардың жарақат алу сипатына қарай талдама жасайтын болсақ, спорттық ойындар (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол) түрлерінде тізе буын, мениск жарақаты, тенденит, бурсит секілді сырқаттық күйлер кездесу жиілігі басымдау болады екен[1,2].

Кейбір әдебиеттердегі ғалымдардың пікірінше, жекпе-жек спорт түрлерімен шұғылданатын спортшыларда макрожарақаттармен қатар, микрожарақаттар, яғни бел омыртқасын қанмен жабдықтайтын ұсақ қан тамырлардың жарылуы, омыртқа аралық диск зақымдануы, қабырға аралық бұлшықеттердің жүйкемен қамтамсыз елуі бұзылысынан невралгиялар жиі кездеседі екен.

Біздің зерттеулерімізде өзек болып отырған балуандардағы тізе буын жарақаттарынан кейінгі оңалту әдістерінің маңыздылығы жайында.

Зерттеудің мақсаты спортшыларды тізе буыны жарақаттарынан кейін оңалту әдістерінің тәжірибелік мәніне сипаттама беру.

Зерттеу міндеттері:

1. Тізе буын жарақаттары бар спортшылардағы гониометриялық өлшемдердің көрсеткіштерін алу.
2. Тізе буын жарақаттарындағы емдік дене шынықтыру жаттығу арқылы оңалту әдістерінің негіздеріне сипаттама беру.

Зерттеу әдістері:

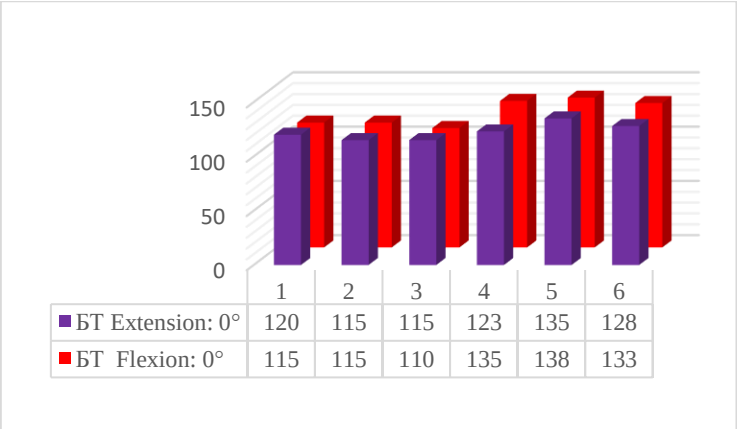
1. Әдеби деректерге талдау жасау;
2. Гониометрия әдісі;
3. Математика статистикалық әдістер.

Зерттеу нәтижелері. Спортшыларды тізе буыны жарақаттарынан кейін оңалту әдістерінің маңызын анықтау барысында еркін күреспен шұғылданатын спортшыларға жүргізілген зерттеулер нәтижесінде бірқатар жұмыстар орындалды. Жалпы зерттеудің маңызы және бағыты тізе буынына тікелей қатысты болғандықтан гониометриялық өлшеу әдісін алған болатынбыз. Жалпы, гониометрия - бұл буындардың қозғалғыштық бұрыштарын өлшеу әдісі, ол спорттық медицинада спортшылардың, соның ішінде еркін күрес шеберлерінің функционалдық жағдайын бағалауда кеңінен қолданылады.

Зерттеулер көрсеткендей, тәжірибелі спортшыларда бақылау тобымен салыстырғанда буындардың қозғалу амплитудасының артуы байқалады. Мысалы, білек буындарында бүгу, жазу және әкелу қозғалыстары бойынша артықшылық анықталған, ал шынтақ және иық буындарында да қозғалыс көлемінде айтарлықтай айырмашылықтар бар. Бұл мәліметтер жаттыққан спортшыларда буындардың икемділігі мен қозғалғыштығының артқанын растайды.

Алайда еркін күрес түрлерімен шұғылданатын спортшыларда тек икемділік емес, күш, төзімділік және үйлесімділік те маңызды рөл атқарады, гониометрия буындардың функционалдық жағдайын бақылауға және қозғалыс шектеулерін анықтауға қосымша құрал ретінде қызмет ете алады. Бұл жарақаттардың алдын алу және жаттығу үдерісін оңтайландыру үшін маңызды болды.

Зерттеу нәтижелеріне қарасақ, ота жасалғаннан кейінгі оңалту әдістері жүргізілген емес, тізе буын жарақаттарына кейін консервативті ем ала отырып оңалту әдістерін қолданған спортшыларда буынның қозғалғыштығының жоғары дәрежесі көрсетілді (сурет 1).



1-сурет - Тізе буын жарақаттарының гониометриялық көрсеткіштері (БТ)

Бақылау тобындағы зерттеу нәтижелеренің көрсеткіштеріне сәйкес нәтижелерді қарастыратын болсақ, тізе буындарының жарақаттарынан кейінгі оңалту әдістерінің жақсаруын бақылау барысындағы гониометриялық зерттеулер негізінде тізе буынының қозғалғыштық деңгейі бақылау тобындағы зерттелушілерде буынды бүгу бұрышы ең жоғарғы көрсеткіші 135 градусты көрсетсе, ең төменгі көрсеткіш 115 градус болып тұр.

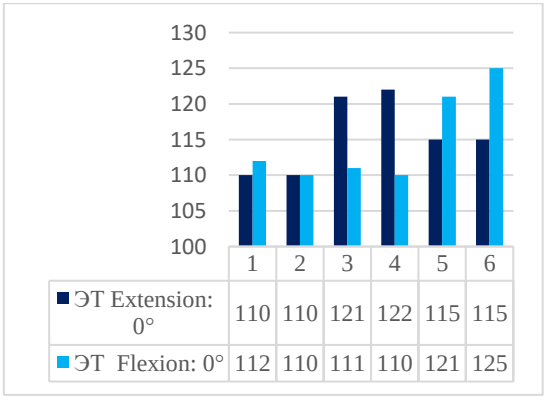
Ал тізе буынының жазылу бұрышын бағалаудағы көрсеткіш ең жоғарғы 138 градус болса, ең төменгісі 110 градус көлем деңгейіне сәйкес келген.

Жалпы гониометриялық өлшем нормаларына келер болсақ, қалыпты жағдайдағы тізе буынының қозғалыс бұрышы 150 градус десек бақылау тобындағы зерттелушілерде буын қозғалғыштығының қалыпты екенін көрсетеді.

Келесі диаграммалық зерттеу сипаттамаларына сәйкес нәтижелерді тарқатып қарайтын болсақ, эксперименталды топтағы көрсеткіштерде де тізе буының жазылу және бүгілу бұрышың арақашықтығының өлшемдері көрсетілген.

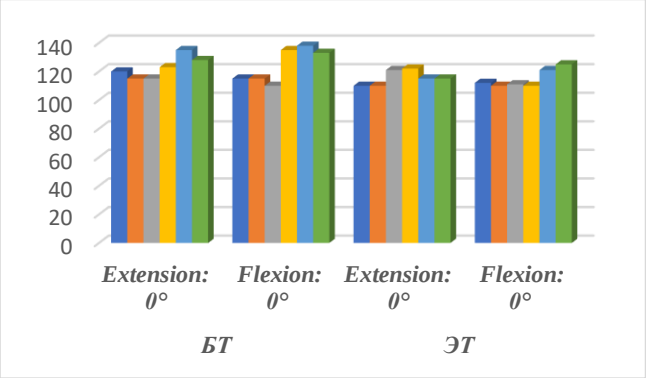
Бұл көрсеткіштердегі буынның бүгу бұрышы ең жоғарғы нәтиже 122, төменгі 110 градус деңгейімен сипатталды.

Ал тізе буынынан аяқты алшақтатыу немесе жазу бұрышы жоғары көрсеткіш 125-те , төменгісі 110 градус аралығында болды. Салымтырмалы түрде қарағанда бақылау тобында бүгіу және жазу бұрвшв әлдеқайда жоғары , яғни тізе буынының жарақатыран соң оңалту деңгейінің жоғарылығын көрсетеді (сурет 2).



2 -сурет - Тізе буын жарақаттарының гониометриялық көрсеткіштері (ЭТ)

Төмендегі суретте тізе буын жарақаттарының бақылау және эксперименттік топтағы ортақ гониометриялық көрсеткіштері сипатталған келесі суретте екі топтың нәтижелерінің салыстырмалы түрде бақылауға арналған бейнесі көрсетілген (3 сурет).



3-сурет - Тізе буын жарақаттарының бақылау және эксперименттік топтағы ортақ гониометриялық көрсеткіштері

Тізе буын жарақаттарындағы емдік дене шынықтыру жаттығу арқылы оңалту әдістерінің негіздері. Тізе буыны күрделі құрамалы ,бірнеше сүйектердің өзара буындасумен қатар айқаспа байламдардан тұратын буын түрі болып табылды. Бұл буынның жарақаты тек еркін күрсекерлерде ғана кездеседі екен деген түсінік қалыптаспауы керек. Бұл тірек-қимыл аппатарының бір бөлігі болғандықтан, тұлғадағы қозғалыстың барлығына қатысып, бұлшықеттердің жиырылуында да, дененің тепе тең-теңдігін сақтауда да негізгі рөл атқаратын буындардың бірі болғандықтан, басқа да спорт түрлерінде де қарапайым ой еңбегімен айналысатын адамдарда да, қартайған ағзадағы буынның синовиальды сұйықтығының немесе буыны құрылымының өзгеріске ұшырауына да байланысты жарақат алуы мүмкін, күрделі патофизиологиялық сипатқа ие буын.

Зерттеу жұмысымызда әдеби деректерге шолу жасай отырып, аталған буынның спорттық медицинада өзіндік орны бар, спорттық жарақаттар кездесу жиілігіне қарай да арнайы сипатқа ие екенін түсіндік.

Аталған буын байламының операция жасағаннан кейін жаән отасыз кешенді оңалту әдістерін алғаннанкейінгі буынның қозғалыс деңгейін, қалпына келу уақытын бағалау мақсатында бірнеше зерттеулер жүргізілді. Олардың бірі гониометриялық әдіс болса, екіншісі емдік дене жаттығуларының нақты осы буынның қозғалғыштығын жақсартуға арналған түрі.

Төмендегі суретте отырған қалыпта аяқ басын тілерсек буынынан бүгу және жазу арқылы орындалатын ажттығу көрсетілген. Жаттығудың тиімділігі аяқ басы сүйектерінің буындық байламдарын жақсартумен қатар, балтыр бұлшықеттерінің жиырылу босаңсу деңгейіне де әсере етеді. Жұмысымызға мысал болып отырған тізе буыны жарақаттарында бой қыздуырышы жаттығу түрінде әсер ететін жинақы жаттығу түрі (сурет 4).

4 -сурет - Тілерсек буынының қозғалғыштығын жақсартуға арналған жаттығулар.

Келесі суретте отырған қалыпта орындалатын аяқтың ұшынан тұрып қайта табан бұлшықеттеріне салмақ түсіре отырып орындалатын жаттығу бейнеленген. Бұл жаттығудың да тізе буынан әсері тікелей екенін көреміз. Өйткені қандай жаттығу болмасын, тізе буынынан қозғалыстың дәрежесіне, қан айналымның жақсаруына, бұлшықеттердің жиырылғыштығна да тікелей әсер етеді (5 сурет).

5 -сурет - Аяқ басы саусақтары буындарының қозғалғыштығын жақсартуға арналған жаттығулар

Келесі суретте жартылай жатқан қалыпта аяқты созған күйі тілерсек буынан екі жаққа ашып- жабумен орындалады. Бұл жаттығу тиімділігі тізе буынан асыра салмақ салмай үстіңгі байламдарға әсер етет отырып орындалуында(сурет 6).

6 -сурет – Табан бұлшықеттерінің жиырылғыштығын жақсартуға арналған жаттығу

Келесі суретегі бейнеде отырған қалыпта аяқты тізе буынан ішке және сыртқа бұру арқылы орындалатын жаттығу. Қайталануы 5-7 рет. Жалпы кез келген жаттығудың орындалу деңгейі онға дейін жасалынса артық болмайды. Өйткені жаттығу барысында тек қана тікелей тізе буынан емес, балтыр бұлшықеттеріне, санның төртбасты бұлшықеттеріне де әсер ететінін ескерсек кез келген жаттығу 1-10 ға дейін және жүйелі түрде оншақты күннен бірнеше айларға дейін орындалатынын білгеніміз дұрыс. Сонда ғана нақты емдік әсер болады(сурет 7).

7 -сурет - Тізе буын қозғалғыштығын қалпына келтіруге арналған жаттығулар

Қорытынды. Тізе буынының байлам аппараты зақымданған кезде оңалту әдістемесінің тиімділігін анықтайтын ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талданды.Әдебиеттерге шолу барысында отандық және шет елдік әдеби деректерді сралап, соңғы замануи және зерттеу бағытының ұқсастығы, ерекшелігі, негіздері бағытында салыстырмалы жұмыстар жасалынды.

Күрескерлерді кешенді денелік оңалту үрдісінде тізе буынының функционалдық күйінің динамикасын зерттелді. Тізе буынының қозғалғыштығын анықтау барысында тест сынамалары, әдістер, антропометриялық құралдар арқылы өлшемдер, оның ішінде гониометриялық әдіс кеңінен қолданылды.

Емдік дене жаттығулары әдістемесінің күрескерлердің денелік жұмыс қабілеттілігін қалпына келтіруде тиімділігін эксперименталды түрде дәлелденді. Осы мақсатта бірнеше

жаттығуларды негізе ала отырып, олардан үнемі жасауын қадағалау арқылы тізе буыны қозғалғыштығының амплитудасын бағалау арқылы жақсыарғанын, емдік дене жаттығуларының оңалу барысында тиімді әсері болатынын анықталды

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Буткова Л.Л., Оперативные методы лечения посттравматической задней нестабильности коленного сустава. Автореф дисс. . канд.мед. наук М. -2007.-22 с.

2. Ветрилэ В.С. Артроскопические методы лечения повреждений сумоч-но-связочного аппарата коленного сустава в остром периоде. Автореф. дисс. . канд . .мед. наук, М.-2002.-22 с.

3. **https://belsendiel.kz/ru/rannie-goda/155-lechebnaya-fizkul-tura-dlya-kolennykh-sustavov**

REFERENCES

1. Butkova L. L. Operativnye metody lecheniya posttravmaticheskoy zadney nestabilnosti kolennogo sustava [Operative methods of treatment of post-traumatic posterior instability of the knee joint]. Abstract of Cand. Med. Sci. Dissertation. Moscow, 22 p. (2007)

2. Vetrile V. S. Artroskopicheskie metody lecheniya povrezhdeniy sumochno-svyazochnogo apparata kolennogo sustava v ostrom periode [Arthroscopic methods for treating injuries of the capsular-ligamentous apparatus of the knee joint in the acute period]. Abstract of Cand. Med. Sci. Dissertation. Moscow, 22 p. (2002).

3. Lechebnaya fizkul'tura dlya kolennykh sustavov [Therapeutic exercises for knee joints]. (n.d.). Retrieved October 16, 2025, from https://belsendiel.kz/ru/rannie-goda/155-lechebnaya-fizkul-tura-dlya-kolennykh-sustavov

ОПРЕДЕЛЕННЫЙ РАСЧЕТ МЕРОПРИЯТИЙ ОТ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ СПОРТОВ

ЕСЖАН Б.Ғ.[1], ТУЯКБАЕВА К.Ш.[2]

[1]кафедра Казахской академии спорта и туризма, анатомии, физиологии и спортивной медицины, доктор PhD, Республики Казахстан.

[2]преподаватель Специализированной школы-интернат-колледжа для одаренных в спорте детей, Республика Казахстан

Аннотация. *В статье описывается травма коленных суставов борцов, возникающая в связи с масштабом тренировочных нагрузок и соревнований спортсменов. Согласно виду спорта, повышаются требования к организму спортсмена, в результате чего возрастает риск травматизма. У спортсменов, занимающихся полевыми спортивными турами, при травмах коленного сустава, растяжении и разрыве сухожилий обычно назначается консервативное лечение, которое часто заканчивается хирургическим лечением. Правильное проведение реабилитационных методов после оперативного лечения или сложных операций является одной из основных задач.*

Ключевые слова: *спорт, травма, реабилитация.*

*****

УДК 654.164

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ РАДИОТЕЛЕГРАФИСТОВ

ЖАКУБАЕВ А.А.[1], КАТКЕНОВ А.Е.[2]

[1]магистр педагогических наук, старший преподаватель цикла связи кафедры тактики и общевоинских дисциплин, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск. E-mail: aset.zhakubaev78@mail.ru.

[2]курсант 351с учебной группы Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск. E-mail: almaskatkenov@gmail.com.

Аннотация. *В статье рассматривается значение физической культуры как важнейшего средства формирования профессиональной подготовки радиотелеграфистов. Анализируется влияние физических упражнений на развитие профессионально значимых качеств - устойчивости внимания, координации движений, выносливости и стрессоустойчивости. Подчёркивается, что физическая активность способствует снижению утомляемости, повышению точности моторных действий и способности длительно сохранять концентрацию при выполнении служебных задач. Обосновывается необходимость интеграции физической подготовки в систему обучения радиотелеграфистов для повышения надёжности их профессиональной деятельности и сохранения здоровья.*

Ключевые слова: *физическая культура, радиотелеграфист, профессиональная надёжность, выносливость, стрессоустойчивость, внимание, координация, подготовка.*

Современные средства связи играют решающую роль в обеспечении безопасности и обороноспособности государства. Надёжная работа радиотелеграфистов – важнейшее условие эффективного функционирования военных и гражданских коммуникационных систем. В профессиональной деятельности этих специалистов основное значение имеют внимание, точность моторных действий, эмоциональная устойчивость, быстрая реакция и способность длительное время сохранять высокую работоспособность.

Условия службы радиотелеграфистов отличаются высокой напряжённостью. Продолжительное нахождение в статичной позе, интенсивная работа с аппаратурой, постоянное воздействие шума и радиопомех – всё это приводит к значительным физическим и психическим нагрузкам. В таких условиях особую роль приобретает физическая культура как средство поддержания здоровья, повышения работоспособности и развития психофизиологических качеств, обеспечивающих профессиональную надёжность.

Физическая культура выполняет не только оздоровительную функцию, но и является важным элементом системы профессиональной подготовки. Она способствует развитию физических, психических и волевых качеств, формирует у курсантов навыки саморегуляции, повышает устойчивость к стрессу и утомлению. Всё это делает физическую подготовку необходимой частью учебного процесса будущих радиотелеграфистов.

На современном этапе профессиональная надёжность специалиста рассматривается как комплексное качество, включающее физическую выносливость, эмоциональную устойчивость, способность к концентрации и точность профессиональных действий. Наиболее эффективным средством развития этих качеств является систематическая физическая активность, направленная на улучшение функций организма и укрепление нервной системы.

Таким образом, исследование роли физической культуры в повышении профессиональной надёжности радиотелеграфистов представляет собой актуальную научно-практическую задачу, имеющую важное значение для системы подготовки специалистов связи.

Роль физической культуры в формировании профессиональной надёжности радиотелеграфистов

Физическая культура выполняет важнейшую функцию в процессе формирования профессионально значимых качеств, обеспечивающих надёжность специалиста. Она способствует гармоничному развитию организма, укреплению сердечно-сосудистой и

нервной систем, формированию устойчивости к стрессу и способности к самоконтролю.

В профессиональной деятельности радиотелеграфиста психическая и физическая сферы тесно взаимосвязаны. Уровень внимания, быстрота реакции и точность моторных действий напрямую зависят от состояния организма. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению кровообращения, повышению уровня кислорода в крови, что положительно влияет на работу мозга и когнитивные функции.

По данным Селиванова В.Н. (2019), курсанты, систематически занимающиеся физическими упражнениями, показывают более высокие результаты в тестах на устойчивость внимания и реакцию, чем их сверстники с низкой двигательной активностью. Эти показатели напрямую связаны с надёжностью профессиональной деятельности.

Физическая культура формирует у обучающихся волевые качества — настойчивость, целеустремлённость, дисциплинированность. Эти качества имеют особое значение для специалистов связи, работающих в условиях дефицита времени и высокой ответственности.

Кроме того, физическая культура способствует развитию морально-психологической устойчивости, которая проявляется в способности сохранять спокойствие и точность действий в экстремальных ситуациях. Физическая тренировка повышает стрессоустойчивость, снижает уровень тревожности и помогает поддерживать оптимальный уровень бодрости и уверенности в себе.

Таким образом, физическая культура является важным компонентом системы профессиональной подготовки радиотелеграфистов, обеспечивающим развитие физических, психологических и моральных качеств, необходимых для выполнения служебных обязанностей на высоком уровне.

Психофизиологическое значение физической активности

Психофизиологическое состояние радиотелеграфиста оказывает прямое влияние на качество выполнения им профессиональных задач. Работа в условиях длительного статического напряжения и высокой концентрации внимания требует хорошо развитых регуляторных функций организма.

Физическая активность стимулирует обмен веществ, улучшает кровоснабжение головного мозга, способствует развитию координации и быстроты реакций. Благодаря этому повышается устойчивость внимания, снижается утомляемость и улучшается память.

Исследования Макарова С.В. (2020) показали, что регулярные физические тренировки повышают скорость сенсомоторных реакций на 10-15 %, а также способствуют сокращению времени переключения внимания. Эти эффекты особенно важны для радиотелеграфистов, чья деятельность требует точного и быстрого реагирования на изменения в радиосигналах.

Отдельное значение имеет развитие мелкой моторики – способности выполнять точные и координированные движения кистями и пальцами. Упражнения для мелкой моторики (работа с эспандерами, упражнения с мячами, тренировка пальцев) улучшают точность движений и координацию, что напрямую связано с качеством работы оператора телеграфного оборудования.

Физическая активность также является мощным средством борьбы с профессиональным стрессом. При выполнении физических упражнений выделяются эндорфины, снижающие уровень тревожности и эмоционального напряжения. Это способствует поддержанию стабильного эмоционального состояния и повышению психической устойчивости специалиста.

Таким образом, физическая активность оказывает комплексное воздействие на психофизиологические функции радиотелеграфиста, обеспечивая высокий уровень профессиональной работоспособности и надёжности.

Интеграция физической культуры в процесс подготовки радиотелеграфистов

Для эффективного формирования профессиональной надёжности радиотелеграфистов необходимо системное внедрение физической культуры в процесс их

обучения. Это предполагает не только проведение стандартных занятий по физической подготовке, но и разработку специальных программ, направленных на развитие психофизиологических качеств, востребованных в профессиональной деятельности.

Комплексные программы физической подготовки могут включать:

– упражнения для развития координации и внимания (настольный теннис, метание, стрелковые тренировки);
– циклические виды спорта для повышения выносливости (бег, плавание, лыжи);
– дыхательные упражнения для регуляции эмоционального состояния;
– психофизические тренинги (аутотренинг, йога, релаксационные методы).

Интеграция физической культуры должна быть тесно связана с профессиональной подготовкой. Например, можно проводить занятия, моделирующие реальные условия службы – работа с оборудованием после физической нагрузки, выполнение операторских действий в условиях временного давления.

Для повышения эффективности процесса подготовки следует использовать современные методы педагогического контроля – мониторинг физического состояния курсантов, тестирование внимания, скорости реакции и координации движений.

Кроме того, важным направлением интеграции физической культуры является формирование мотивации у обучающихся. Курсанты должны понимать, что физическая подготовка – не просто учебная дисциплина, а средство повышения профессионального мастерства и надёжности.

Физическая культура является важнейшим элементом системы профессиональной подготовки радиотелеграфистов. Она способствует развитию психофизиологических и волевых качеств, повышает устойчивость к стрессу, улучшает внимание и координацию, укрепляет здоровье и работоспособность.

Регулярные физические тренировки обеспечивают высокую степень профессиональной надёжности, позволяя специалисту эффективно выполнять служебные задачи в любых условиях. Интеграция физической культуры в процесс профессиональной подготовки является необходимым условием для формирования готовности радиотелеграфистов к выполнению ответственных задач связи.

Таким образом, физическая культура должна рассматриваться как стратегический компонент профессионального образования, направленный на гармоничное развитие личности, укрепление здоровья и повышение эффективности профессиональной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеевец А.В. Физическая культура и здоровье студентов. — М.: Академия, 2021.
2. Кузнецова И.П. Психофизиологические основы физического воспитания. — СПб., 2020.
3. Селиванов В.Н. Интеграция физической культуры в профессиональную подготовку специалистов. — Педагогика, 2019.
4. Макаров С.В. Психофизиология труда операторов связи. — Казань, 2020.
5. Чирков В.А. Физическая подготовка и надёжность операторской деятельности. — М.: Спорт, 2022.
6. Жданов И.Н. Физическая культура в профессиональном становлении военных специалистов. — Омск, 2023.
7. Попов А.В. Психология труда операторов и стресс-менеджмент. — Екатеринбург, 2022.
8. Романенко С.Г. Физиология труда и профессиональная адаптация специалистов связи. — М., 2021.
9. Мельников П.П. Современные технологии физической подготовки в военном образовании. — СПб., 2023.

REFERENCES

1. Ageevets, A. V. (2021). Physical Culture and Students' Health. Moscow: Akademiya.
2. Kuznetsova, I. P. (2020). Psychophysiological Foundations of Physical Education. Saint Petersburg.
3. Selivanov, V. N. (2019). Integration of Physical Culture into the Professional Training of Specialists. Pedagogy.
4. Makarov, S. V. (2020). Psychophysiology of Communication Operators' Work. Kazan.
5. Chirkov, V. A. (2022). Physical Training and Reliability of Operator Activity. Moscow: Sport.
6. Zhdanov, I. N. (2023). Physical Culture in the Professional Development of Military Specialists. Omsk.
7. Popov, A. V. (2022). Psychology of Operators' Work and Stress Management. Yekaterinburg.
8. Romanenko, S. G. (2021). Physiology of Labor and Professional Adaptation of Communication Specialists. Moscow.
9. Melnikov, P. P. (2023). Modern Technologies of Physical Training in Military Education. Saint Petersburg.

ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ МӘДЕНИЕТІ РАДИОТЕЛЕГРАФИСТЕРДІҢ КӘСІБИ ДАЙЫНДЫҒЫН АРТТЫРУ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ

ЖАКУБАЕВ Ә.А.[1], КАТКЕНОВ А.Е.[2]

[1]педагогика ғылымдарының магистрі, тактика және жалпы әскери пәндер кафедрасының байланыс циклының аға оқытушысы, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы академиясы, Петропавл қ. E-mail: aset.zhakubaev78@mail.ru.

[2]Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы академиясының 351с оқу тобының курсанты, Петропавл қ. E-mail: almaskatkenov@gmail.com.

Аңдатпа. *Мақалада радиотелеграфистердің кәсіби сенімділігін қалыптастыруда дене мәдениетінің маңызы қарастырылады. Физикалық жаттығулардың назар тұрақтылығы, қозғалыс үйлесімділігі, төзімділік және күйзеліске төзімділік сияқты кәсіби маңызды қасиеттердің дамуына әсері талданады.*

Түйін сөздер: *дене мәдениеті, радиотелеграфист, кәсіби сенімділік, төзімділік, күйзеліске төзімділік, назар, үйлесімділік, даярлық.*

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF IMPROVING THE PROFESSIONAL RELIABILITY OF RADIO TELEGRAPH OPERATORS

ZHAKUBAEV A.A.[1], KATKENOV A.E.[2]

[1]Master of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Communication Cycle, Department of Tactics and General Military Disciplines, Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Petropavlovsk. E-mail: aset.zhakubaev78@mail.ru.

[2]Cadet of the 351s training group of the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Petropavlovsk, private. E-mail: almaskatkenov@gmail.com.

Abstract. *The article examines the importance of physical culture as a key means of developing the professional reliability of radio telegraph operators. It analyzes the impact of physical exercises on the development of professionally significant qualities such as attention stability, movement coordination, endurance, and stress resistance.*

Keywords: *physical culture, radio telegraph operator, professional reliability, endurance, stress resistance, attention, coordination, training.*

*****

УДК 654. 164

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ СКОРОСТНОЙ РАДИОТЕЛЕГРАФИИ

ЖАКУБАЕВ А.А.[1], ОМАРОВ Қ.[2]

[1]магистр педагогических наук, старший преподаватель цикла связи кафедры тактики и общевоинских дисциплин, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск. E-mail: aset.zhakubaev78@mail.ru.

[2]курсант 351с учебной группы Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск. E-mail: omarovkaj@gmail.ru.

Аннотация. *Современные технологии стремительно трансформируют методы подготовки специалистов в области скоростной радиотелеграфии, особенно в условиях высокой динамики, ограниченного времени и сложной боевой обстановки. В статье рассматриваются ключевые направления применения искусственного интеллекта (ИИ) в обучении и тренировках телеграфистов: разработка персонализированных программ, использование ИИ для анализа биомеханики действий оператора, интеграция VR/AR-технологий в тренировки и моделирование боевых условий, максимально приближённых к реальным сценариям применения скоростной радиотелеграфии в армии и сфере гражданской безопасности.*

Ключевые слова: *скоростная радиотелеграфия, искусственный интеллект, обучение, персонализированные тренировки, связь, цифровая симуляция.*

Скоростная радиотелеграфия – один из ключевых элементов военной и аварийной связи XX века. Её развитие началось с внедрения телеграфных ключей и передатчиков в начале XX века, когда потребность в быстрой и надёжной передаче информации стала особенно актуальной. Уже в годы Первой мировой войны телеграфисты играли критическую роль в управлении войсками, а после — в организации гражданской и аварийной связи. Военные телеграфисты, работающие в полевых условиях, нередко передавали и принимали сообщения на скоростях свыше 100 знаков в минуту, что требовало высочайшей концентрации, точности и физической выносливости. Даже незначительная ошибка могла стоить дорого — неверно переданное сообщение могло привести к срыву операции. Со временем методы подготовки телеграфистов эволюционировали. От простого обучения азбуке Морзе и работы с телеграфным ключом система подготовки перешла к симуляторам, аудиотренажёрам и системам автоматической расшифровки. Однако в условиях цифровой эпохи потребовались новые подходы – гибкие, адаптивные, технологичные.

Рис. 1 – Радиотелеграфия в 1912 г.

В современных военных и экстренных структурах скоростная радиотелеграфия не утратила актуальности. Наоборот, в условиях радиоэлектронной борьбы, при отказе высокочастотных каналов или при необходимости скрытной передачи информации телеграфия остаётся надёжным и эффективным способом связи.

Работа телеграфиста требует высокой точности моторики, мгновенного распознавания звуковых паттернов, способности сохранять концентрацию в стрессовых условиях (вибрация, шум, физическая усталость). Здесь особенно актуальны новые технологии обучения, которые учитывают реальные условия, в которых будет работать специалист.

Рис. 2 – Радиотелеграфия в наше время (2023 год)

Скоростная радиотелеграфия – это специализированный способ передачи информации с помощью радиоволн, основанный на использовании азбуки Морзе на высоких скоростях, значительно превышающих обычный темп телеграфной передачи. В отличие от стандартной радиотелеграфии, где оператор передаёт и принимает сигналы на скоростях до 20–30 слов в минуту, в скоростной радиотелеграфии скорость может достигать и превышать 100 слов в минуту, а у особо подготовленных специалистов – до 200 и более. Этот метод требует от оператора исключительной точности, высокой скорости реакции, устойчивости к стрессу и отличной моторной координации. Скоростная телеграфия использовалась и продолжает использоваться в военной, аварийной, экспедиционной и любительской радиосвязи, особенно в условиях, когда другие средства передачи информации недоступны или уязвимы (например, при активной радиоэлектронной борьбе или в экстремальных погодных условиях).

Исторически, скоростная радиотелеграфия развивалась как ответ на необходимость быстрой и надёжной передачи команд и донесений на больших расстояниях. Уже в годы Первой мировой войны телеграфисты, работающие на передовой, достигали высоких скоростей приёма и передачи, что напрямую влияло на эффективность управления войсками. С появлением более совершенной радиоаппаратуры в XX веке телеграфия стала незаменимым инструментом в морском, авиационном и наземном военном деле. Операторы работали в наушниках, распознавая сигналы «точек» и «тире» на слух, и фиксировали сообщения вручную или с помощью специальных устройств. В мирное время скоростная радиотелеграфия широко применялась в гражданской авиации, на флоте, в железнодорожной связи, а также в любительской радиопрактике, где даже проводились международные соревнования по приёму и передаче телеграфных сигналов на скорость и точность.

Особенность скоростной радиотелеграфии заключается не только в высокой

скорости работы, но и в необходимости сохранять точность и ритмичность. Малейшая ошибка – пропущенная или неправильно интерпретированная точка, пауза или тире — может изменить смысл передаваемого сообщения, что особенно критично в боевых или аварийных условиях. Поэтому обучение скоростной телеграфии требует длительной подготовки, включающей развитие слухового восприятия, моторной памяти, внимания и выносливости. Сегодня, несмотря на развитие цифровых средств связи, скоростная телеграфия сохраняет свою актуальность как резервный и надёжный метод связи, особенно в условиях, когда автоматизированные системы могут быть подавлены или выведены из строя. Кроме того, она продолжает развиваться благодаря применению искусственного интеллекта, цифровых тренажёров, анализа биомеханики и VR/AR-технологий в обучении, что делает подготовку телеграфистов более эффективной и адаптированной к современным требованиям.

Рис. 3 – телеграфный ключ

История скоростной радиотелеграфии начинается с изобретения телеграфа и разработки азбуки Морзе в середине XIX века. Первыми шагами стали опыты Сэмюэля Морзе и Альфреда Вейля, которые в 1830–1840-х годах создали первую работающую телеграфную систему и предложили удобный способ кодирования букв и цифр с помощью коротких и длинных сигналов — «точек» и «тире». Это изобретение произвело революцию в передаче информации: сообщения, которые ранее доставлялись днями и неделями, теперь могли передаваться за считанные минуты по проводам.

Однако настоящий переход от **проводного телеграфа** к **радиотелеграфии** произошёл только в конце XIX – начале XX века. Важнейшим этапом стало изобретение радио. Итальянский инженер Гульельмо Маркони в 1895 году впервые передал радиосигнал без проводов на расстояние более километра, а уже в 1901 году осуществил первую трансокеанскую радиосвязь между Англией и Канадой. Эти открытия положили начало беспроводной телеграфии — радиотелеграфии.

С началом XX века радиотелеграфия быстро распространялась в морском, военном и коммерческом флоте. Её применяли для передачи навигационных предупреждений, аварийных сигналов и оперативной информации. Особенно важную роль она сыграла во время **катастрофы «Титаника» в 1912 году**, когда телеграфисты сумели передать сигнал бедствия (SOS), что позволило спасти сотни жизней. После этого правительства стран начали активно развивать системы радиотелеграфии и усиливать подготовку специалистов-связистов.

С развитием технологий, ростом количества сообщений и увеличением числа пользователей радиосвязи возникла необходимость **ускорения телеграфной передачи**. Так появилась **скоростная радиотелеграфия** – передача азбуки Морзе на скоростях, значительно превышающих стандартный уровень (обычно 20-30 слов в минуту). Уже к 1920-м годам появились первые операторы, способные передавать и принимать сообщения со скоростью 50–70 слов в минуту. Это требовало высокой квалификации и навыков, приобретавшихся годами.

В современном мире искусственный интеллект (ИИ) проникает во все сферы человеческой деятельности, включая такие специфические и технически сложные области,

как скоростная радиотелеграфия. Скоростная радиотелеграфия (СРТ) – это дисциплина, основанная на передаче и приёме сообщений с помощью азбуки Морзе на максимально возможной скорости. Она требует от человека исключительной концентрации, развитого слуха, быстрой реакции и высокой технической подготовки. Однако с развитием ИИ и технологий обработки сигналов возникает новый этап – применение, или интеграция, искусственного интеллекта в процесс скоростной радиотелеграфии, что открывает широкие перспективы для совершенствования и модернизации этой дисциплины.

ИИ способен анализировать и распознавать радиосигналы с высокой точностью, что позволяет автоматизировать процесс декодирования телеграфных сообщений. Современные нейросети обучаются распознаванию сигналов азбуки Морзе даже в условиях сильных помех, слабого сигнала или нестабильной частоты. Это даёт возможность использовать ИИ как помощника оператора, который способен быстро интерпретировать информацию, фильтровать шумы и обеспечивать высокую точность передачи данных.

Применение ИИ с традиционными методами радиотелеграфии заключается не в замене человека машиной, а в создании симбиоза между человеческим опытом и вычислительными возможностями искусственного интеллекта. Человек остаётся главным оператором, контролирующим процесс связи, но ИИ помогает ему работать эффективнее, снижает нагрузку и минимизирует количество ошибок. Например, ИИ может автоматически подстраивать скорость передачи в зависимости от условий связи, прогнозировать сбои, а также обучаться индивидуальным особенностям оператора, подбирая оптимальные алгоритмы взаимодействия.

Кроме того, внедрение ИИ в скоростную радиотелеграфию открывает новые возможности для обучения и тренировок. Ранее обучение операторов требовало большого количества практики и присутствия опытных наставников. Теперь же системы с искусственным интеллектом могут анализировать ошибки обучающихся, давать персональные рекомендации, формировать индивидуальные программы тренировок и даже моделировать соревновательные ситуации. Это повышает качество подготовки специалистов и ускоряет процесс обучения.

На уровне соревнований ИИ может использоваться для объективной оценки результатов. В скоростной радиотелеграфии важна точность фиксации скорости и корректности передачи сигналов, и искусственный интеллект способен анализировать тысячи импульсов в секунду, исключая человеческий фактор при судействе. Таким образом, примирение ИИ в этой области способствует повышению прозрачности и справедливости соревнований.

Однако внедрение ИИ вызывает и ряд дискуссий. Некоторые специалисты считают, что чрезмерная автоматизация может привести к потере уникальных навыков, которыми обладают опытные телеграфисты. Ведь суть скоростной радиотелеграфии заключается не только в технологии, но и в искусстве владения сигналом, в эмоциональной и интеллектуальной составляющей человеческого восприятия. Поэтому важно найти баланс между использованием ИИ и сохранением традиций – именно в этом и заключается истинное примирение, гармоничное сочетание человеческого опыта и машинного интеллекта.

В заключение можно сказать, что примирение искусственного интеллекта в скоростной радиотелеграфии является неизбежным и необходимым шагом в развитии этой области. ИИ не заменяет человека, а дополняет его, расширяя границы возможного. Он становится надёжным помощником, инструментом совершенствования и точности. Такое взаимодействие открывает новые горизонты для научных исследований, технических разработок и образовательных программ, делая скоростную радиотелеграфию современнее, эффективнее и доступнее для новых поколений энтузиастов и специалистов.

Рис. 4 – Чемпионат Республики Казахстан по скоростной радиотелеграфии

Скоростная радиотелеграфия прошла путь от первых попыток передать сигнал азбукой Морзе в XIX веке до высокоточной системы связи, применяемой в самых сложных и экстремальных условиях. Она сформировала целый класс специалистов – телеграфистов, способных работать с высокой точностью, скоростью и надёжностью. Сегодня, несмотря на цифровизацию, этот способ связи остаётся важным резервным инструментом и продолжает развиваться благодаря внедрению современных технологий обучения, включая искусственный интеллект, анализ биомеханики и иммерсивные тренажёры. Скоростная радиотелеграфия — это не просто историческое наследие. Это живой и развивающийся инструмент, сохраняющий стратегическое значение в эпоху цифровых угроз, радиоэлектронной борьбы и информационной перегрузки.

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.

REFERENCES

1. Popov A.A. Telushkin I.M. Bushuev S.N. «Osnovy obshei teorii sistem». SPb.: VAS, 1992. 248 s.

2. Fleishman B.S. Osnovy sistemologii. Radio I sviazy, 1982. 368 s.

3. Terentev V.M. Parashuk I.B. «Teoritisheskie osnovy ypravlenya setyami mnogokanalnoi sviazy». SPb.: VAS, 1995. 195 s.

ЖЫЛДАМДЫҚ РАДИОТЕЛЕГРАФИЯ САЛАСЫНДА МАМАНДАРДЫ ДАЯРЛАУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

ЖАКУБАЕВ Ә.А.[1], ОМАРОВ Қ.[2]

[1]педагогика ғылымдарының магистрі, тактика және жалпы әскери пәндер кафедрасының байланыс циклының аға оқытушысы, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының академиясы, Петропавл қ. E-mail: aset.zhakubaev78@mail.ru.

[2]Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы академиясының 351с оқу тобының курсанты, Петропавл қ. E-mail: omarovkaj@gmail.ru.

Аңдатпа. *Қазіргі заманғы технологиялар жоғары динамика, шектеулі уақыт және күрделі ұрыс жағдайында мамандарды дайындау әдістерін, әсіресе, жылдам радиография саласында түбегейлі өзгертіп жатыр. Бұл мақалада радиографтарды оқыту мен жаттықтыруда жасанды интеллектіні (ЖИ) қолданудың негізгі бағыттары*

қарастырылады: жекелендірілген бағдарламаларды құру, оператор әрекеттерінің биомеханикасын талдау үшін ЖИ қолдану, VR/AR технологияларын жаттығу процесіне енгізу және армия мен азаматтық қауіпсіздікте жылдам радиографияны қолдану жағдайларына жақын ұрыс сценарийлерін модельдеу.

Түйінді сөздер: *жылдамдық радиотелеграфиясы, жасанды интеллект, оқыту, жекелендірілген жаттығулар, байланыс, цифрлық модельдеу*.

SPECIALITY OF TRAINING SPECIALISTS IN THE FIELD OF RADIOTELEGRAPHIA

ZHAKUBAEV A.A.[1], OMAROV K.[2]

[1]Master of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Communication Cycle, Department of Tactics and General Military Disciplines, Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Petropavlovsk. E-mail: aset.zhakubaev78@mail.ru.

[2]Cadet of the 351s training group of the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Petropavlovsk, private. E-mail: omarovkaj@gmail.ru.

Abstract. *Modern technologies are rapidly transforming the training methods of specialists in high-speed radiography, especially under conditions of high dynamics, limited time, and complex combat environments. This article explores key areas of artificial intelligence (AI) application in the education and training of radiographers: development of personalized training programs, AI-based analysis of operator biomechanics, integration of VR/AR technologies in training, and simulation of combat scenarios close to real conditions of high-speed radiography use in the military and civil security.*

Keywords: *rapid radiotelegraphy, artificial intelligence, training, personalized training, communications, digital simulation.*

*****

УДК 612.392

ДАЛАЛЫҚ ЖАҒДАЙДАҒЫ ТАМАҚТАНУ РАЦИОНЫНЫҢ ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТШІЛЕРДІҢ ФИЗИКАЛЫҚ ЖАҒДАЙЫНА ӘСЕРІ

А.Е. ЖАКИН

магистр, тыл кафедрасының оқытушысы, подполковник, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының академиясы, Петропавл қ. E-mail: ashat77777@mail.ru

Аннотация: *Бұл мақалада далалық жағдайдағы әскери қызметшілердің физикалық жағдайына тамақтану рационының әсері жағдайына тамақтану рационының әсері қарастырылған,Автор әскери қызметшілердің энергия шығынның артуы мен ағзаның физиологиялық қажеттіліктерін өтеудегі теңгерімді тамақатанудың рөлін ғылыми тұрғыда талдайды. Мақалада әскери рационның құрылымы,тағамдық элементтердің арақатынасы,сусыздану мен қалпына келу мәселелері және спорттық тамақтану элементтерін енгізу қажеттілігі атап өтледі. Сонымен қатар,шетелдік армиялардың тәжірибесі мысалға келтіріліп, Қазақстан Қарулы Күштерінің тамақтану жүйесін жетілдіру жолдары ұсынылады.*

Түйінді сөздер: *әскери қызметші, далалық жағдай,тамақтану рационы,физикалық жағдай,энергия шығыны,теңгерімді тамақтану,көмірсі, дәрумен,сусыздану,қалпына келу,спорттық тамақтану,жауынгерлік қабілет,төзімділік,рацион сапасы.*

Қазіргі заманғы әскери дайындықты әрбір қызметшінің физикалық және

психологиялық төзімділігі басты орында тұр. Әскери тапсырмаларды сапалы орындау тек техникалық дайындыққа ғана емес, сонымен бірге ағзаның энергетикалық қорына,яғни дұрыс тамақтануға да тікелей байланысты.

Далалық жағдайда әскери қызметшілердің ағзасы қарқынды жүктемеге түседі: ұзақ марштар,ауыр жабдықтар,ауа райының әсері,ұйқы мен демалыстың шектеулі болуы. Мұндай жағдайда энергия шығыны айтарлықтай артады,сондықтан тамақтану рационы ағзаның физиологиялық қажеттіліктерін толық өтеу тиіс.

Далалық жағдайда энергия шығыны және тамақтанудың ерекшеліктері.

Зерттеулерге сәйкес,далалық жағдайда әскери қызметшілердің тәуліктік энергия шығыны орташа есеппен 4500-5000 ккал құрайды, ал қалыпты жағдайда ол 3000-3500 ккал шегінде болады. Бұл айырмашылық жоғары физикалық белсенділік пен сыртқы факторлардың әсерінен туындайды. Рационды жоспарлау кезінде ақуыз,май және кемірсудың арақатынасы 1:1:4 немесе 1;1;5 деңгейінде сақталуы тиіс. Ақуыз бұлшықеттердің қалпына келуін қамтамасыз етеді,көмірсулар энергия көзі ретінде қызмет етеді, ал майлар ұзақ мерзімді қуат қорын береді.

Тағамның сапалық құрамы және дәрумендер рөлі

Физикалық төзімділік пен иммундық жүйені сақтау үшін тағам құрамында дәрумендер мен минералдардың жеткілікті болуы маңызды.

С дәрумені – ағзаның суыққа төзімділігін арттырады;

Е дәрумені – бұлшықет тіндерін қорғайды;

В тобы дәрумендері – жүйке жүйесінің жұмысын тұрақтандырады;

Темір мен магний – жүрек пен бұлшықет жұмысын қолдайды;

Далалық рацион түрлері және олардың тиімділігі

Қазіргі уақытта Қазақстан Қарулы Күштерінде қолданылатын құрғақ тағам жиынтықтары негізінен нан өнімдері,консервілер,ботқалар және шайдан тұрады. Мұндай рациондар энергниямен қамтамасыз етсе де дәрумендік және ақауыздық құндылығы жеткіліксіз.

Ғылыми зерттеулердің нәтижелері

Әскери медицина саласындағы зерттеулерге сүйенсек,далалық жағдайда теңгерімді рационмен қамтамасыз етілген әскери қызметшілердің физзикалық төзімділігі 15-20 пайызға жоғарылайды. Сонымен қатар,ұйқы сапасы мен жүйке жүйесінің тұрақтылығы жақсарады. Дұрыс тамақтанған сарбаз шаршауға баяу ұшырайды және жауынгерлік тапсырмаларды тиімді орындай алады.Сонымен қатар зерттеулер нәтижесінде тағамдағы ақауыздың мөлшері жеткіліксіз болған жағдайда бұлшықет массасының азаюы,жалпы шаршағыштық пен физикалық белсенділіктің төмендеуі байқалған. Ал құрамында жеткілікті мөлшерде ақуыз,көмірсулар және майлар бар рацион организмнің энергетикалық қорын толықтыра отырып.бұлшықет қызметін сақтауға мүмкіндік береді.

Тамақтандыруды жетілдіру бағыттары

1 Энергетикалық тепе-теңдікті сақтау: әрбір әскери қызметшіге жүктемесіне сай калория мөлшерін есептеу қажет.

2 Су ішу тәртібі; күніне кемінде 2,5-3 литр су ішу детеді,себебі сусыздану ағзаның жұмыс қабілетін төмендетеді:

3 Маусымдық ерекшеліктері: жаз мезгілінде жеңіл тағамдар мен сұйықтық көбірек болуы тиіс, ал қыс мезгілінде жоғары калориялы тағамдар қажет.

4 Құрғақ азық жиынтықтарын жаңарту: дәрумен мен минералды қоспаларды арттыру, табиғи өнім үлесін көбейту.

Тамақтану мен климаттық жағдай арасындағы байланыс

Қатты аязда немесе ыстықта ағза энергияны әртүрлі жұмсайды. Суық ауа райында ағза жылу өндіру үшін көбірек энергия қажет етеді, сондықтан калория мөлшері арттырылуы тиіс. Ыстық климатты керісінше,жеңіл,сұйық тағамдар мен су мөлшерін көбейту қажет.Далалық жағдайдағы тамақтандыру жүйесі – әскери қызметшілердің физикалық дайындығын,төзімділігі және жалпы жауынгерлік рухын сақтауда шешуші рөл

атқарады. Әрбір рацион ғылыми тұрғыдан есептеліп, физиологиялық қажеттілктерге сай дайындалуы керек. Тиімді тамақтану – мықты денсаулықтың,жоғары нәттжеліліктің және ел қауіпсіздігін қамтамасыз етудің негізі.

Қазіргі заманғы әскери саладағы физикалық дайындыққа тамақтану тәртібі.

Қазіргі заманғы армияда далалық жағдайда тамақтандыру жүйесін жетілдіру бағытында түрлі жаңашылдықтар енгізілуде. Олардың қатарында жоғары энергиялы тағам батончиктері, тез дайындалатын сорпалар мен ботқалар, тез дайындалатын сорпалар мен ботқалар,табиғи витамин қоспалары бар өнімдері бар. Мұндай рациондар сарбаздың физикалық жағдайын жақсартып қана қоймай,психологиялыө тұрақтылық пен жалпы денсаулықты сақтауға ықпал етеді.

Тамақтанудың жеткіліксіздігі немесе біржақты болуы ағзаның әлсіреуіне,тез шаршауға,ұйқының бұзылуына және реакция жылдамдығының төмендеуіне әкеледі. Бұл өз кезегінде әскери қызметшінің жауынгерлік тапсырмаларды орындау қабілетіне кері әсер етеді. Ал теңгерімді рацион сарбаздың физикалық төзімділігін арттырап, бұлшық ет күшін сақтауға, зейін мен назарды шоғырландыруға мүмкіндік береді.

Дұрыс тамақтанудың физикалық жағдайға әсері.

Физиологиялық тұрғыдан дұрыс ұйымдастырылған рацион сарбаздың жалпы дене дайындығын жақсартады. Тиімді тамақтану бұлшық еттің қалпына келуін жеделдетіп, шаршауды азайтады. Ал жеткіліксіз немесе сапасыз тамақтану әлсіздікке, тез шаршауға және реакция жылдамдығының төмендеуіне әкеледі. Бұл өз кезегінде әскери тапсырмаларды орындау сапасын төмендетеді. Дұрыс тамақтану – бұл тек физиологиялық қажеттілік қана емес, сонымен қатар жауынгердің рухани және физикалық дайындығының кепілі. Сондықтан далалық жағдайда тамақтандыруды ұйымдастыруға,оның сапасы мен құрамына әрқашан ерекше назар аудару қажет. Әсіресе далалық жағдайда яғни оқу-жаттығу мен жауынгерлік дайындық кезінде,тамақтану сапасына тікелей байланысты. Себебі мұндай жағдайда сарбаздар жоғары физикалық және психологиялық жүктемеге ұшырайды, ал бұл ағзадан көп энергия мен төзімділікті талап етеді.

Дұрыс ұйымдастырылған тамақтану сарбаздың жауынгерлік қабілетін сақтап,оның қызметтік тиімділігін арттырады.

Қорытынды. Қазіргі кезде Далалық жағдайда дұрыс тамақтану әскери қызметшілердің жауынгерлік қабілеті мен физикалық төзімділігінің кепілі болып табылады. Теңгерімді рацион ағзаны қажетті қоректік заттармен қамтамасыз етіп, жұмыс қабілетін арттырады және жарақат алу қаупін азайтады.

Әскери тамақтану жүйесін жетілдіру барысында спорттық және функционалдық өнімдерді енгізу, рацион сапасын арттыру, дәрумендік кешендерді пайдалану және жеке физиологиялық ерекшеліктерді ескеру – заманауи армияның басты бағыттарының бірі.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Қазақстан Республикасының Қарулы Күштері туралы. – Астана: ҚР Қорғаныс министрлігі,2023.

2. Әскерді тылдық қамтамасыз ету: оқу құралы / Қорғаныс университетінің әскери басқару кафедрасы. – Астана, 2022-184 б.

3. Нұртаев Б. Әскери рационның тиімділігі мен спорттық тамақтану элементтері – Алматы: Әскери Академия баспасы 2022.

4. Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрілігі. Әскери қызметшілердің тамақтану нормалары туралы әдістемелік нұсқаулық – Астана 2023.

REFERENCES

1. Voennaya Entsiklopediya. Tyl Vooruzhennykh Sil. – Astana: 2020

2. Zaitsev,E.G Tsifrovizatsiya Logisticheskikh Protessov v Armil // Voyennaya Mysl Journal – 2023 – No.4 – pp.57-63.

3. World Health Organization. Nutriton for military personnel in extreme

conditions,Geneva 2022.
4. Misiterium Defensionis Rei Publicae Kazachstaniae.Fundamenta diaetae militaris. Astanae 2023.

РАЦИОНЫ ПИТАНИЕ В КРИТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

ЖАКИН А.Е.
магистр, преподаватель кафедры тыла, подполковник, академия Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск E-mail: ashat77777@mail.ru

Анотация. *В статье рассматривается влияние рационов питания в полевых условиях на физическое состояние военнослужащих. Автор анализиурет роль сбалансированного питания в обеспечении энергетических потребностей организма при повышенных физических нагрузках. Особое внимание уделено составу военных рационов,соотношению питательных веществ, проблемам обезвоживания и воостановления организма, а также необходимости внедрения элементов спортивного питания в систему военного снабжения. На основе анализа отечественного и зарубежного опыта предложены пути совершенствования организации питания в Воруженных силах Республики Казахстан.*

Ключевые слова: *военнослужащий, полевые условия, рацион питания, физичиское состояние, энергетические затраты,белок,углеводы,витамины, спортивное питание,боевая готовность,выносливасть,качество рациона.*

RATIONES CIBARIAE IN CONDICIONIBUS ET EARUM EFFECTUS IN STATUM PHYSICUM MILITUM

Zhakin A. E.
mahister, lecturer of the Department of the Rear, Lieutenant Colonel, Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Petropavlovsk E-mail: ashat77777@mail.ru

Announcement. *In hoc opera considerantur rationes cibariae militum in variis condicionbus serviti et earum effectus in statum physicum corporis. Demonstratur alimentourm aequilibruim magni momenti esse ad sustentandam vires, tolerantiam et effciemtiam militarem. In condicionibus extremis, ubi energiae consumption augetur, in proteinis, lipidis, carbonhydratis, atque vitamins. Stadiom ostendit rationem bene compositam non solum roborare corpus,sed etiam reducere fatigationem et accelerare tempus recuperationis post exercitationes intensas.*

Keywords: *milites, alimentum, rationes cibariae, corpus humanum, conditi physica, energia, tolerantia, nutririons, santias, restauratio.*

*****

УДК 612.76

ЖҮК КОНТАКТЫҢ ЖҮКІНЕ ЖҮРГІЗУ КЕЗІНДЕ УАҚЫТТЫ КӨРСЕТУ

Б.Е. ЖАНГУЛИН[1], М.С. ЕСІМХАНОВ[2]
[1]магистр, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясы, дене шынықтыру даярлығы және спорт кафедрасының оқытушысы, аға лейтенант, Петропавл қ., E-mail: zhangulinb@mail.ru;
[2]2 оқу батальонының, 4 оқу ротасының, 1 оқу взводының курсанты, Қазақстан

Республикасы Ұлттық ұланының академиясы, Петропавл қ.

Аннотация. *Мақалада жүгіру кезінде туындайтын жүктеменің шамасы мен сипатына сүйеніп табанның байланыс уақытының әсері қарастырылады. Зерттеудің өзектілігі жаттығу процесін оңтайландыруға және дайындықтың әртүрлі деңгейіндегі спортшылар жарақатының алдын алуға қызығушылықтың өсуімен түсіндіріледі. Байланыстың ұзақтығы жүгіру биомеханикасының тиімділігімен, тірек-қозғалыс аппаратына күш жүктемесін бөлумен және қозғалыстың үнемділігімен тікелей байланысты. Зерттеу нәтижелері жаттығу процесін оңтай жүгіруде даярлау әдістемесін жетілдіру үшін жаттықтырушылар мен спорт медицинасы саласындағы мамандар.*

Түйінді сөздер: *жүгіру биомеханикасы, байланыс уақытының ұзақтығы, каденс, біркелкі таралуы.*

Жүгіру кезіндегі жүктеменің ұзақтығының әсері туралы қарапайым пайымдаулар. Ешқандай жаңа ғылым, жай ғана әр түрлі өлшенетін шамалардың экономикалық әсері туралы ойды ретке келтіруге тырысу. Әуесқой жүгірушілер арасында тұрақты сенім бар: жүгіру кезінде бетпен байланысу уақыты аз болған сайын, жүгіру тиімдірек болады. Дәл осы қатарда каденс неғұрлым жоғары болса, соғұрлым жеңіл, өйткені байланыс уақыты азаяды; аяқты қондырған кезде, жүгіру кезінде цемент астына қою керек. ауырлық үшін (кейде "толық емес, бірақ мүмкіндігінше жақын" түрі қосылады) аяқты тіреуден тез алып тастау керек (байланыс уақыты қысқартылады, жеңілдету үшін) жанасу уақытының аздығы энергияның сейілуін қысқартады, демек үнемділікті арттырады.

Дегенмен, барлығына белгілі фактілер бар: Сспринтерлер жүгіру кезінде шұлықты мүмкіндігінше алға тартады

Ұзын қашықтыққа жүгірмейтіндер «Жүгіру туралы емес» кітабының тіке аяқтарына қонады. Юрий Строфилов: «Аяғымыздың сыртқы жағына ұшып келіп, ішке қарай айналды» деп жазады Бұл бастапқы мәлімдемелермен қалай түйіседі? Түсініксіз, бірақ, бұл аз ыңғайсыз сияқты. Егер бастапқы мәлімдеменің авторын есептесек – онда үшеуі айқын келісімін білдірсе, қалғандары үнсіз келіскен – аз уақыт байланысу жүктемені азайтып, жүгіру кезінде экономия береді.

Интернетте мұндай тұжырымдаманың көптеген мысалдары бар. «Адамның жүгіру жылдамдығы - ол қандай?» атты мақалада, жүгіру жылдамдығына ғылыми тұрғыдан қарау: Зерттеулер көрсеткендей, жүгіру кезіндегі жылдамдық аяқ-қолдың жер бетіне және табанмен жанасу кезеңдеріне соғылатын күшпен шектелген. Қарапайым тілмен айтқанда, соқтығысу уақыты неғұрлым аз болса, жылдамдық көрсеткіші де жақсы. Сондай-ақ, жүгіру кезіндегі жылдамдық одан да көп болуы мүмкін. адам ауада аз уақыт өткізсе.

Ғылыми тәсілдегі тікелей жаңа сөз «сондай-ақ нұсқасы». Байланыстың аз ғана уақытында максималды жылдамдыққа қол жеткізілетіні сияқты, қатынастың аз уақытын жылдамдықты арттыруға мүмкіндік береді, ал осыдан кейін барлық нәрсе оңай және үнемді жүреді деген пікір туындады. Түсіну оңай, бұл тұжырымда байланыстың себебі мен

салдары шатасқан, жылдамдықты арттыруға, ал жылдамдықтың артуына қолжетімді уақыттың азаюына алып келеді. онтакта. Аяқ бет бойымен сырғанамайды, яғни денеге қатысты жүгіру жылдамдығымен қозғалады, қол жетімді байланыс уақыты жылдамдық артқан кезде қысқарады.

Қарсы тұру уақытын қысқарту күш-қуатты арттыруды талап етеді, ол кері итеру кезінде жұмсауды талап етеді.Ал үлкен күш энергияны көп жұмсауды талап етеді, осылайша қатты ауыртпалықпен жүгіру.Максималды қолжетімді жылдамдық жүгірушінің әрбір қадамда талап етілетін итермелеу күшін осындай жылдамдықта қолжетімді байланыс уақытында дамыту қабілетімен және оны қашықтық бойы әрбір қадамда қайталау қабілетімен анықталады.

Әр жүгіруде бізге берген қарапайым фактіні түсіну үшін ешқандай ғылыми зерттеудің қажеті жоқ, физика пәнінің мектеп курсын, механика бөлімін еске түсірсеңіз болғаны, атап айтқанда, негізгі заңдардың бірі – импульсті сақтау заңы.

Механика

Жүгіруші денесіне қозғалған кезде ауырлық күші F=mg әрекет етеді, мұндағы m – жүгіруші массасы. Ауырлық күшінің әсерінен денені бір қадам ішінде алатын импульс:

мұндағы T - бір қадамның уақыты. Бұл уақытты каденс арқылы көрсетеміз, онда P1 = 60mg/C.

Дененің құлауына емес, қозғалуын жалғастыру үшін барлық импульс планетаға байланыс уақытында берілуі тиіс:

P2 = Ft, мұнда t - байланыс уақыты, F - байланыс кезінде тірекке әрекет ететін орташа күш.

P1 және P2 теңестіре отырып аламыз: F = 60mg/(Ct).

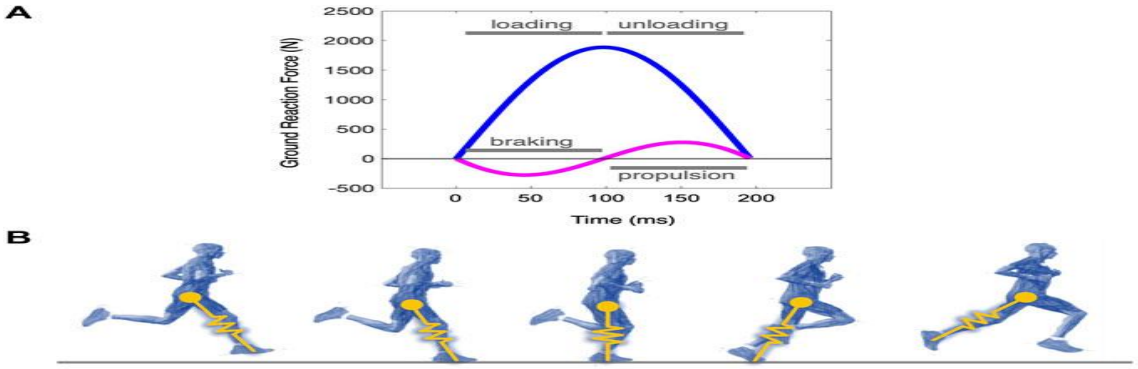
Бұл жүгірушінің аяғы тірекпен байланыс кезінде жасауы тиіс орташа күш. Көрініп тұрғандай, сондай-ақ тірекпен байланыс уақытын арттырғанда. Сол каденсада және қарқында - байланыс уақыты неғұрлым көп болса, соғұрлым жеңіл, жүгіру тиімдірек.

Осы уақытқа дейін біз күштің орташа мәнін қарастырдық, контакт кезіндегі нақты мән нөлден жоғарыға дейін өседі, содан кейін нөлге дейін төмендейді. Осы орташа кездегі қарым-қатынас кезінде максималды күш көп болған сайын - энергия шығыны соғұрлым көп болады. Бұл байланыстың уақыты бойынша күштің максимумы мүмкіндігінше аз болуы тиіс дегенді білдіреді. Жүгіртпенің аяғы үшін тиген жүктеме қозғалыстың нүктесінен ауырлық орталығына дейін өседі, ал полярлық күш нөлге дейін өседі е үзілу нүктесінде нөлге дейін түседі. Уақыт бойынша біркелкі бөлу үшін аяқты бүктеу кезіндегі күш жұмсау біркелкі болу үшін талап етіледі, аяқ қысу және қалпына келтіру кезінде серіппе ретінде жұмыс істейді. Осыған байланысты нүктеден ауырлық орталығына дейінгі қашықтық ауырлық орталығынан қол үзу нүктесіне дейінгі қашықтыққа тең. Бұл арақатынас бізге спринт кезінде максималды жылдамдықты – каденс пен байланыс уақытын барынша арттыруға, күш-жігерді барынша біркелкі бөлуге мүмкіндік беретінін көру қиын емес.

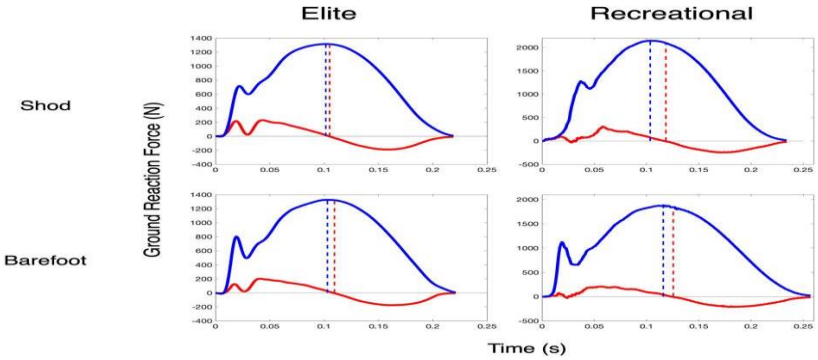
Илья Земсков неліктен жалаң аяқ жүргенде көбірек байланысқа шыққанын көруге болады.Жалаңаш үйренбегендіктен жүктемені сезінгісі келмеді, сондықтан баяу жүгірді, байланыс уақыты көп. Энергияның таралуына еш қатысы жоқ, байланыс нүктесінде сейілу аз күште болады. Практикалық қолдану. Нақты жүгіруші бар, өзін техникасы бойынша оңтайлы, барлық марафоннан тез жүгіріп өтеді. Оны қалай жылдамдатуға болады? Оған дейін жүгірудің қажеті қанша? каденс те оңтайлы өспейді. Бір-ақ нәрсе қалды: уақытты ұзарту. Мұндай жағдайларда байланыс уақытын қалай ұзартуға болады? Жалғыз нұсқа - аяқтарыңызды ұзарту. Оны табаны биік кроссовкаларға қою керек (жоғары болғанда - соғұрлым жақсы, ең бастысы құламау және тепе-теңдікті ұстап тұру артық күш емес), сонымен қатар өкше жеткілікті жұмсақ және серпімді болуы тиіс (оның деформациясы күштің бастапқы өсуіне әкеледі), ұлтанға аунаған кезде қолжетімді байланыс уақыты үшін қажетті күш-жігерді қамтамасыз ету үшін тез қатаң болуға тиіс. Ол тез жүгіре алады - жылдамдық артқан кезде ол байланыс уақытына оралады, бұрын аяқ киім болғандай, барлық қашықтықты сәтті өтеді.

Оған қоса, егер қозғалыстың жылдамдығы сыртқы маркерлермен белгіленсе, ауаның қарсыласуы төмендейді..,біз осы эксперименттің шынайы нәтижелерін білеміз, кроссовка табанының биіктігі кейінірек жарыс талаптарында шектелді. Заманауи ғылыми жарияланымдар Физикада жаңа ештеңе ойлап таппады, бәрін Ньютонның классикалық механикасы аясында, ал спорт медицинасында үнемі бір нәрсені өлшеп, жариялап отырады. Сонымен, біз оларға мерзімді басылымдар жасайды.

Жақында Евгений Суборов биомеханикалық жаңа мақалаға сілтеме жасады. Авторлар екі түрлі топтағы жүгірушілердің - элита мен әуесқойлардың қарым-қатынас кестесін салыстырды. Жоғарыдағы сипаттамаға сәйкес келетін «серіппелі модель» қолданылды - бәрі симметриялы, жүктеме біркелкі бөлінген. Нақты өлшемдерде элиталық спортшылар жүгіре береді, әрі энергияны аз жұмсайды. Осы тұрғыдан алғанда, бәрі күтілгендей болды.



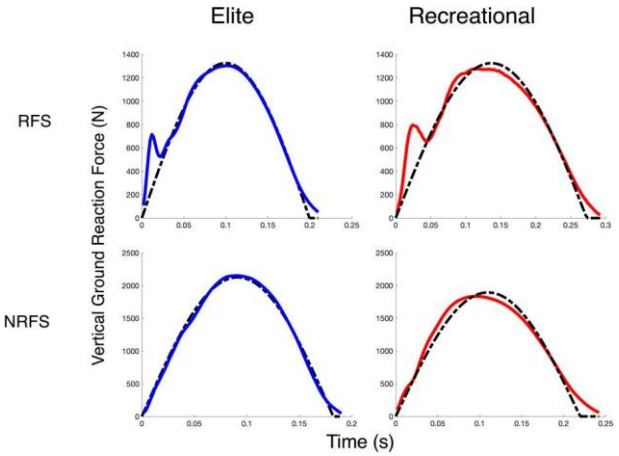
Бір қызығы – осы сілтеме бойынша кезекші жаттықтырушының бөлімінде бәрі жақсы нәтижелерді қолдады, пружина әсерін пайдалану қажет екендігін еске алды – үнемділікпен. Алайда ешкім олардың моделіне адам тура аяққа қонатындығына назар аудармады, ал нәтижелер дәл осылай істеу керектігін көрсетті. Бұдан әрі оғаш – «мінсіз еместі» өлшеу үшін HVTD параметрін енгізді, бұл ең жоғарғы тік күш пен көлденең нөл арасындағы уақыт айырмашылығын көрсетеді.



Тік күштің максимум уақытын (ауырлық ортасының орналасуы) контакт уақыты бойынша ортамен салыстыру қисынды болар еді, бұл жүктемені үлестірудің симметриясыздығы болады. Ал көлденең құраушы нөлімен айырмашылық қайдан алынуы мүмкін? Бұл жүйедегі барлық көлденең күштер контакт нүктесінен ауырлық орталығына бағытталған реакция күшінің көлденең проекциясы болып табылады. Егер ауырлық орталығы контакт нүктесінің алдында бағытталған артқа бағытталған проекция жоқ.

Немесе оларда ең көбі ауырлық орталығында емес? Бірақ, жай ғана көлденең құраушыны тікелей өлшеуге арналған құрал болды - неге оны пайдаланбасқа? Өлшенген айырмашылықтар не бұл құралдың қателігі, не «құлақ үшін тартылған» енгізілген параметрдің қажеттілігін негіздеу үшін келтірілген. Нәтижелер қателіктерді көрсетпей

келтірілген. Каденс өлшенбеді, нәтижесінде кейбір жағдайларда кенеттен контакт уақыты мен жүктеу шамасы өзгереді. Шабуылдар немесе жүктеме элита мен әуесқойлар үшін бірдей, бірақ массалары бір жарым есеге ғана ерекшеленеді. Нәтижелердің арасында өте көрнекі кесте бар:



Мұнда жоғарғы жақтағы бес мин/км-ге қарағанда, серіппелі модельдің ортаңғы бөлігінде, яғни 5 мин/км-ге қарағанда, өкшемен жүгіру кезінде контакті көп және салдары айтарлықтай төмен болған көрінеді. Бұдан басқа, әуесқойлардың ауырлық орталығына жақын қонуды үйреткенін көруге болады, олардың кестелеріндегі күштер уақыт бойынша алға жылжыған. Ал кәсіби жүгірушілерге бұл туралы балалық шағында айтпаған, жүгірген кезде жүгіру оңайырақ болады.

Қорытынды. Қарапайым тәуелділікті жай ғана түсіну, қолдану қиын. Идеалдың қайда екенін жақсы түсіну. Айтқан және жазып жатқанның бәрі ақиқат емес. Көрген, естіген немесе оқыған нәрсе сізге дұрыс болып көрінсе, бірақ негізгі заңдарға қайшы келсе, қателесесіз.

ӘДЕБИЕТТЕРДІҢ ТІЗІМІ

1. В. Н. Платонов Олимпиада спортындағы спортшыларды даярлау жүйесі. – Киев: Олимпиада әдебиеті, 2015.

2. С.А. Поляков Мерзімді қызметтегі әскери қызметшілердің жылдам-күштік қасиеттерін дамыту. – Новосібір: СибГУФК, 2020.

3. В.Н. Селуянов Спортшының төзімділігі: теория және практика. – Мәскеу: Спорт Академ Пресс, 2017.

4. А.П. Смирнов Әскери қызметшілердің дене даярлығы: инновациялық технологиялар. – Мәскеу: Воениздат, 2019.

5. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов Дене тәрбиесі мен спорттың теориясы мен әдістемесі. – Мәскеу: Академия, 2016.

6. Ю.А. Строфилов – Жүгіруге қатыспаңыз (жүгірушілер үшін). – Санкт-Петербург, 2021.

REFERENCES

1. V.N. Platonov system of training athletes in Olympic sports. - Kiev: Olympic literature, 2015.

2. S.A. Polyakov development of rapid-force qualities of military personnel in periodic service. - Novosibirsk: Sibgufk, 2020.

3. V.N. Seluyanov athlete's endurance: theory and practice. - Moscow: Sport Akadem Press, 2017.

4. A.P. Smirnov physical training of military personnel: innovative technologies. - Moscow: Voenizdat, 2019.

5. Zh.K. Kholodov, V. S. Kuznetsov theory and methodology of Physical Education and sports. - Moscow: Academy, 2016.
6. Yu. A. Strofilov – do not participate in running (for runners). - St. Petersburg, 2021.

SHOW TIME WHEN DRIVING TO THE CARGO CONTACT

ZHANGULIN B.E.[1], ESIMHANJV M.S.[2]
[1]Senior Lieutenant, Master, Lecturer, Department of Physical Fitness and Sports, National Guard Academy, Respublika Kazakhstan, Petropavl city, Email: zhangulib@mail.ru;
[2]Cadet of the 2 nd trainig battalion, 4 th trainig company, 1 st trainig platoon, National Guard Academy, Respublika Kazakhstan, Petropavl city.

Annotation. *The article discusses the influence of the contact time of the foot, based on the magnitude and nature of the load that occurs during running. The relevance of the study is explained by the growing interest in optimizing the training process and preventing injuries in athletes of different levels of training. The duration of contact is directly related to the effectiveness of running biomechanics, the distribution of force loads on the musculoskeletal system and the economy of movement. The results of the study showed that coaches and specialists in the field of sports medicine to improve the methodology of training the training process in optimal running.*
Keywords: *biomechanics of Running, duration of contact time, cadence, uniform distribution.*

*****

УДК 612.766

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА

С.А. ЖЕЛТОБРЮХ[1] , К.М МОЛЧАНОВ[2]
[1]Старший преподаватель кафедры «Туризм, начальная военная подготовка, физическая культура и спорт» E-mail: Sergei_19_90_90@mail.ru
[2] Студент , курса группы ФКС-42

Аннотация. *В данной работе рассмотрено физиологическое воздействие физических нагрузок на различные системы организма человека. Актуальность темы обусловлена снижением уровня физической активности современного человека и необходимостью поддержания здоровья средствами физической культуры. Цель исследования — изучить влияние физических нагрузок различной направленности на организм человека и определить их роль в укреплении здоровья.*

В процессе работы проанализирована научная литература по вопросам здорового образа жизни, проведено наблюдение за изменением показателей частоты сердечных сокращений под воздействием различных физических нагрузок.

Установлено, что регулярные физические упражнения активизируют деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и опорно-двигательной систем, способствуют нормализации обмена веществ, укрепляют иммунитет и повышают общую работоспособность. Особое внимание уделено влиянию аэробных, силовых и упражнений на растяжку.

Результаты исследования подтверждают, что систематические физические нагрузки оказывают благоприятное воздействие на организм человека, способствуют профилактике заболеваний и продлению активного долголетия.

Ключевые слова: *физическая нагрузка, организм человека, физиологическое воздействие, здоровье, физическая культура, аэробные упражнения, адаптация.*

Введение. Во все времена труд являлся основой существования человечества. Можно сказать, что формирование организма современного человека результат влияния физических нагрузок. Непосредственно, частое движение, выполнение физических работ играет важную роль в формировании человеческого организма.

Многие тысячелетия люди выживали в разных жизненных ситуациях, благодаря тяжелым физическим работам. Физические нагрузки способствовали развитию организма человека, и адаптации к нелегким потребностям существования. Организм человека и все его составляющие были готовы к тому, чтобы человек мог выполнить почти любую физическую работу. Но, с появлением автомобилей и роботов, человек потерял свою физическую активность. Интересно то, что это произошло за последние столетия, срок, который в истории человечества занимает очень малую часть. Отсюда можно сказать, что никаких больших изменений в организме человека за этот маленький период не было. Организм человека, как и прежде способен обеспечивать высокую физическую активность, но такой активности не имеет [1]. Актуальность этой работы состоит в том, чтобы показать, как физические нагрузки и регулярные занятия физическими упражнениями влияют на здоровье человека, снижая уровень заболеваемости.

Целью моей работы стало исследование влияния физических нагрузок на организм человека.

В ходе работы были поставлены следующие задачи:

Изучить литературу по темам здоровья и здорового образа жизни, рассмотреть виды и формы физических нагрузок;

Проанализировать занятия физическими нагрузками в зависимости от состояния здоровья;

Провести исследование по показателям организма после различных нагрузок.

Научная новизна работы состоит в том, что изучение воздействия физических нагрузок на организм человека, позволит сделать физические нагрузки и упражнения максимально полезными, сохранить здоровье и увеличить продолжительность жизни человека.

Для чего нужны физические нагрузки современному человеку.

Человек, который долгое время находится без необходимых физических нагрузок, почувствует слабость, его органы становятся нетрудоспособными, организм человека истощается. Как мы знаем, что космонавты, которые долгое время находятся в невесомости, после возвращения на землю они не были в состоянии ходить или бегать. Это является причиной того, что, если человек долгое время не делает физические нагрузки, нервно-мышечный аппарат, который обеспечивает вертикальное положение тела и двигательную активность, теряет свои способности. Другие органы и системы тоже подвергаются опасности. Нарушения в работе организма, а именно разные виды болезней появляются непосредственно из-за нехватки необходимой физической нагрузки. Нарушение обмена веществ в организме происходит из-за гиподинамии, которая влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Затем снижается иммунитет, увеличивается риск простудных или инфекционных заболеваний.

Что же происходит в организме под действием физических нагрузок. Благодаря физическим нагрузкам активизируется деятельность всех систем организма. Первым делом, они влияют на работу опорно-двигательного аппарата. Физические нагрузки активизируют обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, что предотвращает появление ревматизма, артрозов, артритов и других дегенеративных изменений во всех звеньях, которые обеспечивают двигательную функцию.

Сердечно-сосудистая система – регулярная работа мышц способствует улучшению работы сердца, заставляет сердце работать активнее, увеличивает количество гемоглобина

и эритроцитов. Человек, который тренируется активно, может длительное время заниматься физическими упражнениями. Мышцы получают больше крови, и скорость тока крови повышается. Благодаря этому мышцы снабжаются питательными веществами и кислородом. Также кровь в легких более насыщенная кислородом. Количество сокращений у тренированных людей меньше и пульс реже, что способствует отдуху сердечной мышцы. Работа сердечно-сосудистой системы благодаря занятию физической культурой и спортом становится активнее и лучше регулируется нервной системой. [2].

Нервная система – физические упражнения активизируют нервные процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий и в других отделах нервной системы. Процесс торможения легче переходит в процесс возбуждения. Люди, которые длительное время занимаются физическими упражнениями, имеют нервную систему, легко адаптируемую к новым нагрузкам и способствующее работе опорно-двигательного аппарата. Заметно улучшается дыхание, так как при нагрузке мы употребляем больше кислорода, что делает дыхание частым и глубоким.

У людей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, улучшается состав крови. Под воздействием физических нагрузок в крови увеличивается количество эритроцитов и лимфоцитов, в результате которых увеличиваются защитные функции в организме, укрепляя иммунитет. "Улучшается работа почек, и нормализуется количество сахара в крови".

Физические нагрузки хорошо влияют и на поддержание правильной красивой осанки. Опорно-двигательный аппарат значительно улучшается: кости, связки и сухожилия становятся прочнее. Регулярные тренировки положительно влияют на развитие в детском и подростковом возрасте, а в зрелом и пожилом возрасте позволяют надолго сохранить стройность и красоту. Физические упражнения, такие как плавание и гимнастика, способствуют исправлению осанки.

Давайте рассмотрим, как влияют на организм человека физические нагрузки различной направленности.

Влияние физических нагрузок различной направленности на организм человека.

Аэробные нагрузки (кардио-нагрузки) - благоприятно воздействуют на работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы. К аэробным нагрузкам относятся упражнения, выполняющиеся регулярно на протяжении достаточно длительного времени. Для того, чтобы получить положительные изменения в организме, необходимо заниматься аэробными нагрузками не менее 30-ти минут. К таким нагрузкам относятся — бег, ходьба на лыжах, велосипеде, плавание, гребля, и другие упражнения циклического характера.

Аэробные нагрузки помогают человеку усвоить кислород, увеличивают промежуток капиллярного русла, а у сосудов увеличивается прочность и

эластичность. Благодаря этим изменениям, работа сердца, непосредственно, становится более экономичной, уменьшается риск появления сердечно-сосудистых заболеваний. Также, регулярные, физические нагрузки препятствуют набору лишнего веса и появлению новых жировых отложений, так как аэробные нагрузки сжигают очень много калорий. Кроме того, легкие аэробные нагрузки помогают снимать стресс быстрее, чем любые лекарственные препараты, а частые физические упражнения на свежем воздухе, в любое время года, помогут вам выработать стойкий иммунитет к любым простудным заболеваниям.

Силовые нагрузки способствуют укреплению всех частей опорно-двигательного аппарата. Непосредственно, благодаря физическим нагрузкам, у человека формируется мышечный корсет, часто способствует формированию правильной осанки, она же создает благоприятные и удобные условия для деятельности внутренних органов. В процессе выполнения физических упражнении, укрепляются все мышцы плечевого пояса и ног, мы увеличиваем продолжительность активной жизни и способствуем замедлению процесса старения организма.

Упражнения, направленные на растягивание, помогают сохранить гибкость, и

эластичность мышц и связок, что способствует защите от травм опорно-двигательный аппарат. Помимо этого, процедуры на растяжку и гибкость считаются хорошим методом возобновления, после физических нагрузок. Растягивая мышцы, мы даем сильный поток импульсов к отделу головного мозга, который отвечает за данную группу мышц, и активизируем ответный импульс, нацеленный на возобновление трудоспособности. Поэтому же принципу действует и в случае растягивания и скручивания позвоночника. Как известно, с позвоночника отходят нервные рецепторы почти на все внутренние органы, и процедуры на растягивание и скручивание позвоночника способствует нормализации деятельности организма в целом. [3]

Таким образом, чтобы физические упражнения на ваш организм повлияли только с хорошей стороны, необходимо при занятиях соблюдать некоторые правила. Очень важно следить за состоянием здоровья, чтобы не причинить вреда. Если у вас имеются проблемы с сердечно-сосудистой системой, то вам противопоказаны силовые упражнения, так как они могут привести к ухудшению работы сердца. Не рекомендуется заниматься спортом сразу после болезни. Необходимо выдержать какой-то срок, чтобы организм восстановился, только тогда вы получите пользу от физических упражнений.

Роль физических нагрузок для организма человека переоценить трудно. Их влияние на качество и продолжительность существования настолько огромно, что можно уверенно говорить про их необходимость. Очень приятно констатировать факт, что процент людей, которые это осознают и понимают, каждый день увеличивается, о чём свидетельствует увеличивающийся интерес к занятиям спортом и активному отдыху.

Приложение №1.

Влияние различных нагрузок на частоту сердечных сокращений

Дата	Вид физической нагрузки	Пульс до работы	Пульс после работы
10.09.19	Комплекс ОРУ 15 мин.	110	190
11. 09.19	Приседания 20 раз	108	192
12. 09.19	Бег на улице 20 мин.	114	230
13. 09.19	Комплекс ОРУ 20 мин.	115	186
14. 09.19	Плавание 1 час.	110	136
15. 09.19	Комплекс ОРУ 15 мин.	112	142
16. 09.19	Бег на улице 20 мин.	102	150
17. 09.19	Плавание 1 час.	100	134
18. 09.19	Комплекс ОРУ 20 мин.	90	138

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

2. Васильева О.С., Правдина Л.Р., Литвиненко С.Н. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры). Коллективная монография. Ростов-н/Д.: Изд-во «Центры валеологии ВУЗов России», 2001. — 141 с.

3. Моргунов Ю.А., Федоров А.В., Петров С.А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры //М.: «МАМИ» 2009.

REFERENCES:

1. Barchukov I.S., Nesterov A.A. *Physical Culture and Sports: Methodology, Theory, Practice: A Textbook for University Students* / Edited by N.N. Malikov. – 3rd ed. – Moscow: Publishing Center “Academia”, 2009. – 528 p.

2. Vasilieva O.S., Pravdina L.R., Litvinenko S.N. *The Book on New Physical Culture*

(Health-Improving Potential of Physical Education). Collective monograph. – Rostov-on-Don: Publishing House “Centers of Valeology of Russian Universities”, 2001. – 141 p.

3. Morgunov Yu.A., Fedorov A.V., Petrov S.A. *The Influence of Regular Health-Oriented Physical Culture on Human Physical and Mental Health.* – Moscow: “MAMI”, 2009.

PHYSIOLOGICAL EFFECTS OF PHYSICAL EXERCISE ON THE BODY SYSTEMS

Abstract. *This paper examines the physiological effects of physical exercise on various systems of the human body. The relevance of the topic is determined by the decreasing level of physical activity in modern society and the need to maintain health through physical culture. The purpose of the study is to explore the impact of different types of physical exercise on the human body and to determine their role in strengthening health.*

In the course of the work, scientific literature on healthy lifestyles was analyzed, and observations were made on changes in heart rate indicators under different types of physical activity.

It was found that regular physical exercise activates the cardiovascular, respiratory, nervous, and musculoskeletal systems, contributes to the normalization of metabolism, strengthens the immune system, and improves overall performance. Special attention is paid to the effects of aerobic, strength, and stretching exercises.

The results of the study confirm that systematic physical exercise has a beneficial effect on the human body, contributes to disease prevention, and promotes active longevity.

Keywords: *physical exercise, human body, physiological effects, health, physical culture, aerobic training, adaptation.*

ФИЗИКАЛЫҚ ЖҮКТЕМЕЛЕРДІҢ АҒЗА ЖҮЙЕЛЕРІНЕ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ӘСЕРІ

Аңдатпа. *Бұл жұмыста физикалық жүктемелердің адам ағзасының әртүрлі жүйелеріне физиологиялық әсері қарастырылған. Тақырыптың өзектілігі қазіргі заман адамындағы қозғалыс белсенділігінің төмендеуімен және денсаулықты дене мәдениеті арқылы сақтау қажеттілігімен айқындалады. Зерттеудің мақсаты — физикалық жүктемелердің әртүрлі түрлерінің адам ағзасына әсерін зерттеу және олардың денсаулықты нығайтудағы рөлін анықтау.*

Зерттеу барысында салауатты өмір салты бойынша ғылыми әдебиеттер талданды және әртүрлі физикалық жүктемелердің әсерінен жүрек соғу жиілігінің өзгерістері бақыланды.

Нәтижесінде жүйелі түрде орындалатын дене жаттығулары жүрек-қантамыр, тыныс алу, жүйке және тірек-қимыл жүйелерінің қызметін белсендіретіні, зат алмасуды қалыпқа келтіретіні, иммундық жүйені нығайтатыны және жалпы жұмыс қабілетін арттыратыны анықталды. Аэробтық, күштік және созылу жаттығуларының әсеріне ерекше назар аударылды.

Зерттеу нәтижелері жүйелі физикалық белсенділіктің адам ағзасына жағымды әсер ететінін, аурулардың алдын алуға және белсенді ұзақ өмір сүруге ықпал ететінін дәлелдейді.

Түйін сөздер: *физикалық жүктеме, адам ағзасы, физиологиялық әсер, денсаулық, дене мәдениеті, аэробтық жаттығулар, бейімделу.*

*****

УДК 796.015.132

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ: АДАПТИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ,

КРОССФИТ И ДРУГИЕ НАПРАВЛЕНИЯ

ИСКАКОВ Р.Е.[1], КОРНИЛОВ Н.А.[2], КАЖРАХИМОВ А.А.[3]

[1]магистрант, Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, майор, г. Петропавловск.

[2]магистр, начальник кафедры Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, полковник, г. Петропавловск.

[3]магистрант, Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, подполковник, г. Петропавловск.

Аннотация: *В статье рассматриваются современные методики развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, скорости и координации. Анализируются такие направления, как адаптивные тренировки, функциональный тренинг, кроссфит, высокоинтенсивные интервальные тренировки. Показано, что интеграция различных методов позволяет более эффективно и безопасно формировать физическую подготовленность, как у профессиональных спортсменов, так и у лиц, занимающихся физической культурой в оздоровительных целях. Отмечается высокая значимость индивидуализации нагрузки, применения цифровых технологий и комплексного подхода к построению тренировочного процесса.*

Ключевые слова: *физические качества, сила, выносливость, скорость, координация, адаптивные тренировки, функциональный тренинг, кроссфит, физическая подготовка, индивидуализация нагрузки, спортивная методика, интегративный подход, тренировочный процесс*

Введение

Современная система физической подготовки претерпевает значительные изменения под влиянием научно-технического прогресса, трансформации общественных потребностей и стремительного развития прикладных дисциплин, таких как биомеханика, физиология, спортивная медицина и психология. В условиях растущей популярности здорового образа жизни, массового фитнеса и индивидуализированных тренировочных программ особое внимание уделяется методикам, способным эффективно развивать ключевые физические качества: силу, выносливость, скорость и координацию. В отличие от классических методов подготовки, преимущественно базировавшихся на линейном наращивании нагрузки и разделении тренировочного процесса по типу двигательной активности, современные подходы ориентированы на комплексное воздействие, функциональность, междисциплинарность и адаптивность.

Физические качества, такие как сила, выносливость, скорость и координация, формируют основу двигательной активности человека и являются универсальными индикаторами его физической подготовленности. Сила отражает способность организма к выполнению работы, требующей преодоления внешнего сопротивления, и может проявляться в различных формах — от абсолютной силовой выносливости до скоростной силы. Выносливость обеспечивает устойчивость организма к утомлению и способность длительно выполнять нагрузку с сохранением эффективности. Скорость как физическое качество обусловливает способность организма к быстрому выполнению движений или реагированию на внешние раздражители, включая сенсомоторные реакции. Координация отражает уровень согласованности и точности двигательных актов, включая управление положением тела, ориентацию в пространстве и своевременность реакций. Развитие всех этих качеств является необходимым как для профессионального спорта, так и для подготовки в массовом физкультурном движении, военной службе, реабилитации и других сферах, где физическое совершенствование человека рассматривается как стратегически важная задача.

Одним из приоритетных направлений последних десятилетий стали адаптивные

тренировки. Адаптивный подход заключается в построении тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей организма, уровня физической подготовленности, анамнеза, психоэмоционального состояния и биологических ритмов. Такой подход обеспечивает не только повышение эффективности тренировок, но и снижение рисков травматизма и перетренированности. Адаптивные методики опираются на регулярный мониторинг физиологических параметров: частоты сердечных сокращений, вариабельности сердечного ритма, уровня мышечной активации, скорости восстановления и других биомаркеров. Использование современных технологий, включая носимые устройства и цифровые приложения, позволяет формировать индивидуальные программы тренировок, которые автоматически корректируются в зависимости от текущего состояния организма. Применение адаптивных тренировок особенно актуально в реабилитационной медицине, геронтологии, работе с людьми с ограниченными возможностями и в спорте высоких достижений, где малейшие отклонения от оптимальной нагрузки могут привести к серьёзным последствиям.

Функциональный тренинг представляет собой методику физической подготовки, ориентированную на развитие двигательных навыков и физических качеств в условиях, максимально приближенных к реальной повседневной или спортивной деятельности. В основе функционального тренинга лежит принцип комплексного воздействия на организм через выполнение многосуставных, многоплоскостных и координационно сложных упражнений. В отличие от традиционного силового тренинга, в котором акцент делается на изолированной работе отдельных мышечных групп, функциональные тренировки вовлекают в работу крупные мышечные цепи, стабилизаторы корпуса и системы баланса. Это позволяет эффективно развивать не только силу, но и координацию, устойчивость, гибкость и нейромышечную взаимосвязь. Широкое применение находят нестабильные опоры, нестандартные снаряды, тренажёры свободного веса, а также элементы моторного контроля. Функциональный тренинг активно используется в подготовке спортсменов, в фитнес-программах общего оздоровления, в лечебной физкультуре и корпоративном здоровье.

Одной из наиболее известных современных методик является кроссфит — система тренировок, включающая в себя элементы тяжёлой атлетики, гимнастики, кардионагрузок и упражнений с собственным весом, выполняемых в режиме высокой интенсивности. Концепция кроссфита основывается на постоянной вариативности тренировочных комплексов, что позволяет избежать адаптационного плато и развивать сразу несколько физических качеств. Структура тренировки, как правило, включает разминку, техническую часть, основной высокоинтенсивный сегмент (WOD — Workout of the Day) и заминку.

Кроссфит нацелен на формирование общей физической подготовленности и способен одновременно воздействовать на силу, выносливость, скорость и координацию, при этом развивая психическую устойчивость и соревновательный дух. Однако следует отметить, что высокая интенсивность и техническая сложность упражнений требуют предварительной подготовки, грамотного контроля техники выполнения и индивидуального подбора нагрузки. При неправильном подходе существует риск переутомления, нарушения опорно-двигательного аппарата и снижения адаптационных резервов организма.

Значительное распространение получила методика высокоинтенсивных интервальных тренировок (HIIT), которая заключается в чередовании коротких фаз максимальной нагрузки с периодами активного или пассивного восстановления. HIIT-тренировки показали высокую эффективность в повышении аэробной и анаэробной выносливости, улучшении метаболических процессов и снижении массы тела. Кратковременность тренировочных сессий делает HIIT удобным инструментом для людей с ограниченным временем, а возможность адаптации интенсивности позволяет использовать методику в широком диапазоне от новичков до профессионалов. На физиологическом уровне высокоинтенсивные интервалы способствуют усилению

митохондриальной активности, улучшению кровоснабжения тканей, увеличению чувствительности к инсулину и улучшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Применение HIIT эффективно в командных видах спорта, единоборствах, индивидуальных силовых дисциплинах и в массовом фитнесе. Важной составляющей современной тренировки становится тренинг с собственным весом, или калистеника. Этот метод, имеющий древние корни, приобрёл новую актуальность благодаря развитию уличной тренировки, минималистичного фитнеса и широкому распространению идей телесной осознанности.

Калистенические упражнения — подтягивания, отжимания, планки, вариации приседаний — позволяют развивать функциональную силу, выносливость и координацию без необходимости использования тренажёров или специальных снарядов. Многогранность упражнений, возможность модификации под любой уровень подготовки и естественность движений делают калистенику универсальным инструментом как для начинающих, так и для опытных спортсменов. Особенно ценным является то, что при регулярной практике развивается проприоцепция — чувствительность к положению собственного тела в пространстве, что тесно связано с профилактикой травм и развитием координации.

Современные программы физической подготовки всё чаще строятся на принципе интеграции. Это означает объединение различных методик в рамках одного тренировочного цикла, что позволяет более эффективно развивать физические качества, варьировать нагрузку, предотвращать переутомление и сохранять высокую мотивацию занимающихся. Например, в рамках недельного цикла может использоваться сочетание силовой тренировки, функционального комплекса, интервальной кардионагрузки, сессий на мобильность и координацию, а также восстановительных практик. Такой подход позволяет учитывать, как физиологические, так и психологические аспекты тренировки, включая периодизацию нагрузки, разнообразие стимулов, целевую направленность и фазу восстановления.

Заключение

Современные методики физической подготовки представляют собой результат интеграции достижений спортивной науки, биомеханики, физиологии, нейронауки и информационных технологий. Адаптивные тренировки, функциональный тренинг, кроссфит, высокоинтенсивные интервальные нагрузки и тренинг с собственным весом позволяют эффективно развивать ключевые физические качества — силу, выносливость, скорость и координацию — в условиях высокой индивидуализации и вариативности тренировочного процесса. Практика показывает, что наиболее результативный подход к развитию физической подготовленности строится на принципах комплексности, функциональности, прогрессивной нагрузки и постоянного контроля за состоянием организма. Использование цифровых инструментов, мобильных приложений, трекеров активности и биологической обратной связи открывает новые возможности для точной настройки тренировочных программ и повышения мотивации занимающихся. При этом необходимо учитывать не только физиологические, но и психоэмоциональные аспекты подготовки, включая уровень стресса, мотивацию, режим сна и питания. Современные методики ориентированы не столько на достижение рекордных спортивных результатов, сколько на устойчивое улучшение физического состояния, укрепление здоровья, профилактику заболеваний и повышение качества жизни в целом.

Таким образом, современные методы физической подготовки обладают высоким прикладным потенциалом и должны внедряться как в профессиональную спортивную практику, так и в массовую физическую культуру, системы образования, реабилитации и корпоративного здоровья. Их дальнейшее развитие требует междисциплинарного подхода, научного сопровождения и образовательной поддержки со стороны специалистов в области спорта, медицины и педагогики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданов, В.И. Теория и методика физической культуры и спорта. Москва: Академия. (2018).

2. Воробьёв, А.Н. Адаптивная физическая культура: Учебник для вузов. Санкт-Петербург: Питер. (2015).

3. Кузнецова, З.П., Романов, С.А. Современные подходы к функциональной подготовке спортсменов. Физическая культура и здоровье, 3(67), 45–50. (2020).

4. Никифоров, Д.А. Функциональный тренинг: теория и практика. Вестник спортивной науки, 2, 23–29. (2021).

5. Самойлов, А.В. Кроссфит как средство повышения общей физической подготовленности. Наука и спорт: современные тенденции, 4(22), 112–116. (2019).

6. Тюрина, Е.В., & Захаров, И.П. Использование НИИТ в программах общей физической подготовки. Современные проблемы науки и образования, 1, 58–64. (2022).

7. Шеин, М.Н. Калистеника как методика развития силы и координации. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 5, 14–18. (2020).

REFERENCES

1. Bogdanov, V. I. Theory and methodology of physical education and sports. Moscow: Academy. (2018).

2. Vorobyov, A. N. Adaptive physical education: Textbook for universities. St. Petersburg: Piter. (2015).

3. Kuznetsova, Z. P., Romanov, S. A. Modern approaches to functional training of athletes. Physical Education and Health, 3(67), 45-50. (2020).

4. Nikiforov, D. A. Functional training: theory and practice. Bulletin of sports science, 2, 23-29. (2021).

5. Samoilov, A. V. CrossFit as a means of improving overall physical fitness. Science and Sport: Modern Trends, 4(22), 112-116. (2019).

6. Tyurina, E. V., & Zakharov, I. P. Use of NIIT in general physical training programs. Modern Problems of Science and Education, 1, 58-64. (2022).

7. Shein, M. N. Calisthenics as a Method for Developing Strength and Coordination. Physical Culture: Upbringing, Education, Training, 5, 14–18. (2020).

ДЕНЕШЕЛІК САПАЛАРДЫ ДАМЫТУДЫҢ ЗАМАНАУЫ ӘДЕСТЕРІ: АДАПТИВТІК ТРЕНИНГ, ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ЖАТТЫҚТЫРУ, КРОССФИТ ЖӘНЕ БАСҚА САПАЛАР

ИСКАКОВ Р.Е.[1], КОРНИЛОВ Н.А.[2], КАЖРАХИМОВ А.А.[3]

[1]магистрант, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан Академиясының майоры, Петропавл қаласы

[2]магистр, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан Академиясының кафедра бастығы, полковник, Петропавл қаласы

[3]магистрант, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясының подполковнигі, Петропавл қаласы.

Андатпа: *Мақалада адамның негізгі физикалық қасиеттерін – күш, төзімділік, жылдамдық және үйлесімділікті дамытуға арналған заманауи әдістер қарастырылады. Адаптивті жаттығулар, функционалдық тренинг, кроссфит, жоғары қарқынды интервалдық жаттығулар (НІІТ) және калистеника сияқты бағыттар талданады. Түрлі әдістерді біріктіру кәсіби спортшылар мен сауықтыру мақсатында дене шынықтырумен айналысатын адамдар үшін де тиімді әрі қауіпсіз физикалық дайындықты қамтамасыз ететіні көрсетілген. Жаттығу процесін құруда жүктеменің дараланuы, цифрлық технологияларды қолдану және кешенді көзқарастың маңыздылығы атап өтіледі.*

Түйінді сөздер: *физикалық қасиеттері, күш, төзімділік, жылдамдық, үйлестіру,*

бейімделу жаттығулары, функционалдық тренинг, кроссфит, HIIT, калистеника, дене даярлығы, жүктемені дараландыру, спорттық әдістеме, интеграциялық тәсіл, жаттығу процесі

CONTEMPORARY METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY: ADAPTIVE TRAFFIC, FUNCTIONAL TRENING, CROSSFIT AND OTHER DIRECTIONS

ISKAKOV R.E.[1], KORNILOV N.A.[2], KAZHRAHIMOV A.A.[3]

[1]master's degree, Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Major, Petropavlovsk,

[2]master's degree, Head of Department, Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Colonel, Petropavlovsk

[3]master's degree, Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Lieutenant Colonel, Petropavlovsk.

Abstract: *This article explores modern methods for developing the main physical qualities of a person: strength, endurance, speed, and coordination. The analysis includes adaptive training, functional fitness, CrossFit, high-intensity interval training (HIIT), and calisthenics. The integration of various approaches is shown to enhance physical fitness more effectively and safely for both professional athletes and individuals engaged in recreational fitness. Emphasis is placed on the importance of load individualization, the use of digital technologies, and a comprehensive approach to training program design.*

Key words: *physical qualities, strength, endurance, speed, coordination, adaptive training, functional training, CrossFit, HIIT, calisthenics, physical conditioning, load individualization, training methodology, integrative approach, training process.*

*****

УДК 796.113

СТУДЕНТ ЖАСТАРДЫҢ ПИЛАТЕС ЖҮЙЕСІНІҢ ЖАТТЫҒУЛАРЫ КӨМЕГМЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫМЕН АЙНАЛЫСУҒА ҚАЖЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

ҚАБЫЛБАЕВ А.А.[1], ЖҰМАТ М.Е.[2]

[1]Бакалавр, дене шынықтыру дярлығы және спорт кафедрасы бастығының орынбасры, Қазақстан Республикасының Ұлттық ұлан Академиясы, Петропавл қ. E-mail: Kabylbaevp78@mail.ru;

[2]Курсант, 354 к оқу тобы 1 бөлімше 4 взвод 5 оқу ротасы 3 оқу батальоны.

Андатпа: *Мақалада студент жастардың дене шынықтырумен және спортпен айналысуға ынтасын арттыруға деген қызығушылықтары мен қажеттіліктерін ескеру өте маңызды, өйткені міндетті сабақтар кезінде студенттер дене шынықтырудың олардың өміріндегі маңызын түсінеді.*

Түйінді сөздер: *Оң мотивацияны, дене шынықтыруға қажеттілікті, жеке көзқарасты, танымдық қызығушылықты, шығармашылық қызметті қалыптастыру.*

Өзіне тән ерекшелігі қозғалыс қызметінің көлемін ұлғайту үшін қаражатты іздестіруге ұдайы ұмтылу болып табылатын жоғары оқу орнында дене тәрбиесін жетілдіру проблемасы қазіргі уақытта өте өзекті болып табылады. Дене шынықтыру саласындағы көптеген мамандар студенттің жеке басына, спорттық қызығушылықтарына және студент

жастардың дене бітімінің жетілуіне көбірек көңіл бөледі. Дене шынықтыру жаттығуларымен жүйелі шұғылдануға тұрақты қажеттілікті тәрбиелеуге ерекше назар аударылады.

Біздің пікірімізше, жоғары оқу орындары студенттерінің дене тәрбиесі жүйесінің одан әрі дамуына кедергі келтіретін себептердің бірі, бір жағынан, дене шынықтыру саласындағы білім беру мазмұнының біркелкілігі мен екінші жағынан, білім беру қабілетінің және шұғылданушылардың жеке қажеттілігінің арасындағы қайшылық болып табылады. Барлық студенттерге білім беру мазмұнының бірыңғай стандарты негізінде дене шынықтыруды оқыту олардың көпшілігінің дене шынықтыру сабақтарында қалаған білімін, іскерлігін және дағдыларын алмауына әкеледі. Бұл студенттердің дене шынықтырумен айналысуға қанағаттануының төмендеуінің басты себептерінің бірі болып табылады.

Көптеген авторлар қазіргі қоғамда дене шынықтыруды қалыптастырудың негіз қалаушы элементтерінің бірі жеке тұлғаның дене шынықтырумен және спортпен айналысуға саналы бағытталуы болып табылады деп санайды, Сондықтан дене шынықтырумен айналысуды ұйымдастырудың осындай әдістерін, тұлғаның дене шынықтырумен жүйелі шұғылдануға оң бағытталуын қалыптастыруды неғұрлым пәрменді қамтамасыз ете алатын әсер ету тәсілдерін іздеу қажет.

Спорттық емес бағыттағы студенттердің дене шынықтыру және спорт саласындағы қызығушылықтары мен қажеттіліктерін анықтау мақсатында В.Н.Татищев атындағы Астрахань мемлекеттік университетінің «Филология» даярлау бағытындағы 1-курс студенттері, қыздар арасында сауалнама жүргізілді. Сауалнама қыздарды дене шынықтырудың дәстүрлі емес түрлерімен (фитнес, аэробика, йога, пилатес) қызықтырды, университет бағдарламасына енгізілмеген, қыздарды дене шынықтырумен және спортпен айналысуға ынталандыру фигураны жақсартуға (47%), денсаулықты нығайтуға (37%), сондай-ақ жағымды эмоциялар алуға (11%) ынталандырады. Сонымен қатар, респонденттердің 67%-ы өздеріне ұсынылған дене шынықтыру және спортпен айналыс жеткілікті. Сауалнама барысында анықталған студенттердің қалаулары мен тілектері дене шынықтыру және спорт сабақтарын ұйымдастыруға өзгерістер енгізудің қажеттілігін көрсетеді.

Спорттық бағыттың болмауынан белгілі бір таңдалған спорт түрлері бойынша тақырыптарды кеңінен таңдау жағдайында, тек мүдделері бойынша ғана емес, сондай-ақ олардың нысандары, құралдары және ұйымдастыру әдістері бойынша сабақтарды іріктеу мүмкін болады. Атап айтқанда, В.Н.Татищев атындағы Астрахан мемлекеттік университетінің базасында Спорт, дене тәрбиесі және салауатты өмір салты мектебін

Жаттығудың бұл жүйесінің артықшылығы: жаттығуды орындау оңай, барлығына қолжетімді, ерекше жағдайларды талап етпейді, іс жүзінде жынысы бойынша да, жасы бойынша да, денсаулық деңгейі бойынша да және жаттығудың физикалық дайындығы бойынша да шектеулер жоқ. Пилатес – жаттығудың ең қауіпсіз түрлерінің бірі. тұтастай алғанда ағзаның түпкілікті дамуы. Әрине, Пилатестің бағдарламасын үйлесімнің жалғыз құралы ретінде қарастыру мүмкін емес, бірақ басқа дене белсенділігінің түрлерімен, дұрыс жаттығулармен бірге Пилатес физикалық, психологиялық және эмоционалдық жағдайда тиімді және тұрақты нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді.

Студенттермен жұмыс істегенде практикалық сабақ әдісі қолданылды, онда студенттердің өз бетінше сабақ өткізу бойынша белсенді жұмысқа қосылуы көзделді. Бұл әдісті қолдану үшін қажетті білімді студенттер дәрістік материалдан алса, ал жаттығуларды практикалық сабақтардан орындау дағдылары пайдаланылды.

Біздің ойымызша, мұндай әдіс шығармашылық ойлауды, білуге құмарлықты, тапқырлықты дамытады, яғни студенттің дайын ақпаратты алуына және ойнауына ғана емес, сонымен қатар белгілі бір міндеттерді шешуде өз бетінше жұмыс істеуіне ықпал етеді.

Біріншіден, практикалық сабақ дене шынықтыру саласындағы қажетті білім мен практикалық іскерлік жүйесін меңгеруге және оларды саналы түрде пайдалануға ықпал

етеді.

Екіншіден, сабақ өткізудің осы тәсілі дене шынықтыру жаттығуларымен тұрақты түрде шұғылдану қажеттілігін қалыптастыруға ықпал етеді, Үшіншіден, осы әдісті пайдалану студенттердің өз бетінше сабақтарында және қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыруда білімді, іскерлікті және дағдыны шығармашылықпен пайдалану тәжірибесін игеруге ықпал етеді.

Студенттерді теориялық және әдістемелік-тәжірибелік даярлау лекциялар, әңгімелесулер, сауалнамалар, әдістемелік-практикалық сабақтар және үй тапсырмалары арқылы жүзеге асырылды.Сабақ өткізуге қатысу үшін студенттердің екі тобы құрылды.Әр топ Пилатес жүйесі бойынша жаттығулар кешенін құрастыруы, оны музыкалық сүйемелдеумен үйретуі және орындауы тиіс еді.

Содан кейін ненің сәтсіз болғанына немесе онша сәтті болмағанына баса назар аудара отырып, атқарылған жұмысты талқылау жүргізілді, содан кейін қорытынды жасалды. Сабақты өткізудің бұл әдісі студенттердің қызығушылығын, шығармашылық қабілеттілігін және ұжымда жұмыс істей алатындығын көрсетті.

Практикалық тапсырманы орындау Пилатес жүйесі бойынша жаттығулар кешенін әдістемелік сауатты құру және көрсетуді қарастырды. Тапсырманы орындау әдістемесіне кірді:

1) қойылған міндеттерді шешуді неғұрлым тиімді қамтамасыз ететін жаттығуларды таңдау; 2) жаттығуларды орындаудың реттілігін әдістемелік сауатты анықтау; 3) жаттығуларды қайталаудың оңтайлы санын анықтау; 4) Пилатес қағидаттарын сақтай отырып, сондай-ақ музыкалық сүйемелдеуге сәйкес жаттығуларды орындау; 5) жаттығуларды орындау кезінде әдістемелік ұсынымдар бере білу; 6) топпен кешенді үйрену және оны музыкалық сүйемелдеумен орындау; 7) талқылау. командада кешенді орындау нәтижесін орындау.

Практикалық сабақтың осы әдісін қолдану студенттердің дәрісте алған білімдерін бекіту бойынша командада белсенді, шығармашылық жұмысқа жеткілікті түрде ынталандырылған деген қорытынды жасауға мүмкіндік берді. Сабақ барысында олар Пилатес жүйесі жаттығулары әдістемесінің жобаларын жазу және қорғау бойынша топтық жұмыс әдістерін қолданды.

Студенттер қойылған мақсаттар мен тапсырмаларды жақсы түсініп, барлық командалар тапсырманы сәтті орындап шықты, белсенділік танытты және шығармашылықпен айналысты, дәрістік сабақта алған білімдерін тәжірибеде қолдану нәтижелеріне қол жеткізу үшін жеке үлестерін қосты және командада жұмыс істей білді.

Біз әдеттегі сабақтар жүйесімен салыстырғанда, Пилатес жүйесінің жаттығуларын пайдаланатын сабақтар қолжетімді, сонымен қатар сабақтарды қызықты және тиімді ететінін анықтадық. Педагогикалық міндеттердің бірі – шұғылданушылар тобында қарым-қатынас қажеттілігінен, топтың басқа мүшелерімен жақсы қарым-қатынас орнатудан туындайтын ізгілік пен өзара қолдау атмосферасын қалыптастыру болды.

Сонымен қатар, Пилатестің жаттығу жүйесінің тәрбиелік-педагогикалық маңыздылығын атап өтуге болады, Тәжірибе көрсеткендей, білім алушылар жаттығу барысында жаттығуларды талдауға үйренеді, тәртіпке айналады.Сонымен қатар, психологиялық және эмоционалдық жағдайын жақсартумен нығайтылатын, өздерінің физикалық денсаулығы үшін жауапкершілік сезімі нығаяды.

Бұл жағдайда қозғалыс қызметімен тұрақты түрде айналысуға ынталандыру күшейтіледі. Сондықтан Пилатес жүйесінің жаттығуларын пайдалана отырып, студенттердің топтық жұмысының практикалық әдісі пайдаланылған студенттердің дене шынықтырумен және спортпен жүйелі шұғылдануға, салауатты өмір салтын қалыптастыруға, оқу процесі режимінде ғана емес, одан тыс жерде де жоғары жұмыс қабілетін қамтамасыз етуге спорттық емес бағыттағы студенттердің уәждемесін жасауға ықпал етеді деген қорытынды жасауға болады.

Дене шынықтыруды бағалаудың тағы бір жолы – бақылау нормативтерін қолдану

арқылы тестілеу. Осылай, дене шынықтыру практикасында оқу орындарында міндетті тестілер қолданылады: 100 метрге жүгіру (жылдамдық сапасының көрсеткіші), студенттерді тарту, студенттік жағдайда денені көтеру және төмен түсіру (күштік даярлық көрсеткіші), студенттер үшін 2000 метрге және студенттер үшін 3000 метрге жүгіру (төзімділік көрсеткіші). зығыр, соңында өткен оқу жылындағы белгіленетін өзгерістер ретінде.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Н.М. Кармазина, Студент жастардың дене шынықтыру жаттығуларына қатынасы – өзін-өзі тәрбиелеуге дайындығы / Н.М. Кармазина // Дене шынықтыру мен спортта қазіргі заманғы әдістемелер мен инновацияларды дамыту: Халықаралық сырттай ғылыми-практикалық конференция материалдары (2020 ж. 27 сәуір) / құрастырушы О.В. Морозова. Спорттық жаттығу негіздері: дене шынықтыру институттарына арналған оқулық / Матвеев Л.П. - М.:

Астрахань: Астрахан мемлекеттік университеті, «Астрахан университеті» баспа үйі, 2020. С. 183 – 187.

2. Мартын И.А. Студент жастарында дене шынықтырумен және спортпен айналысуға мотивация қалыптастыру /И.А. Мартын// Universum: Психология және білім: электрон. журналист. журн. 2017. No 6(36).

3. Н.В. Сизова // Концепт. 2019. No 4 (сәуір). Қолжетімділік режимі: http айналмалы. Экраннан бастау. Жаз. Орыс.

STAFF STAFFING PILATES OF CHEERING AND CHEERING DAYS OF CHEERING AND APPLAUSE

KABYLBAYEV A. A.[1], JUMAT M.E.[2]

Bachelor, deputy head of the Department of physical training and Sports, National Guard Academy of the Republic of Kazakhstan, Petropavlovsk E-mail: Kabylbaevp78@mail.ru;

Cadet 354 training group 1 branch 4 platoons 5 training companies 3 training battalions.

Andatpa. *The article notes that it is very important to take into account the interests and needs of young students in order to increase motivation for physical education and sports, since during the compulsory classes students are aware of the importance of physical culture in their lives.*

Keywords: *positive motivation, physical culture needs, individuality, cognitive interest, creativity.*

*****

УДК 796+008

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫ ОҚЫТУДЫҢ АҚПАРАТТЫҚ-КУЛЬТУРОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІСІ

КАБЫЛБАЕВ А.А.[1], ЖАМБУЛ Е.Е.[2]

Бакалавр, дене шынықтыру дярлығы және спорт кафедрасы бастығының орынбасры, Қазақстан Республикасының Ұлттық ұлан Академиясы, Петропавл қ. E-mail: Kabylbaevp78@mail.ru;

Курсант, 353 к оқу тобы 3 бөлімше 3 взвод 5 оқу ротасы 3 оқу батальоны.

Андатпа. *Мақалада түсінікті және пайдалы ақпараттық ортаны ұйымдастыруды, оны пайдалануды оқытуды, білім алушылардың жеке ерекшеліктерін, жалпы мәдениетін дамытуды ынталандыратын жағдайлар жасауды көздейтін дене шынықтыруды оқытудың ақпараттық-мәдени аспектісінің мүмкіндіктері*

қарастырылады.

Түйінді сөздер: *дене шынықтыру, ақпараттық-мәдени аспект,*

Қазақстан мемлекетін жаңғырту индустриялық қоғамнан білімді тарату процесі негізгі болып табылатын және білім беру жүйесін дамытуға үлкен дәрежеде сүйенетін ақпараттық қоғамға көшуді негіздейді.

Сонымен қатар, қазіргі заманғы әлеуметтік-мәдени жағдай құндылықтарды қайта бағалаумен, алдыңғы ұрпақтың тәжірибесін сыни тұрғыдан зерделеумен, өзінің кәсіби болашағы мен қоғамның болашағы туралы жаңа түсініктермен сүйемелденеді.

Біздің зерттеу тұрғысынан қазіргі жағдайға берілген жауаптың бір нұсқасы ретінде түрлі пәндерді, атап айтқанда, дене шынықтыруды оқытудың ақпараттық-мәдени аспектісін пайдалану болып табылады.

Аталған пәннің мақсаттарын анықтауда алуан түрлілік бар екенін атап өткен жөн: «оқушылардың денсаулығын нығайту», «дене шынықтыру даярлығының деңгейін арттыру», «жан-жақты дамыған адамдарды тәрбиелеу», «қозғалыс қабілеттерін дамыту» және т.б.

«Дене шынықтыру» мақсатын түсіндірудегі мұндай көп қырлылық, бір жағынан, осы оқу пәнінің білім алушы жастардың тұлғасын дамытуға ықпал ету мүмкіндігінің кеңдігі туралы куәландырады, бұл жалпыға бірдей танылған, екінші жағынан – педагог қызметінің мақсатты компонентін қалыптастырудағы елеулі олқылықтар туралы. Бұл мектеп пен ЖОО-да дене шынықтыру бойынша оқу процесінің тиімділігінің жеткіліксіздігіне себепші болатын негізгі субъективті факторлардың бірі деген пікірмен келісеміз. Біздің ойымызша, оқытудың ақпараттық-мәдени аспектісі түсінікті және пайдалы ақпараттық ортаны ұйымдастыруды, оны пайдалануды үйретуді, білім алушылардың жеке ерекшеліктерін, жалпы мәдениетін дамытуды ынталандыратын жағдайлар жасауды көздейді. Ол қажетті және жеткілікті көлемдегі мәліметтерді, олардың оңтайлы артықшылығын, жоғары эстетикалық қадір-қасиетін, әлеуметтік маңыздылығын, танымдық, моральдық-адамгершілік құндылығын және т.б. қамтиды.

Елімізде дене шынықтыру мен спортты жаппай дамытуға негізделген «денсаулық индустриясын» құру таза сауықтырудан бөлек, әлеуметтік, экономикалық, қорғаныстық тұрғыдан зор маңызға ие екенін атап өткім келеді. Алайда дене шынықтыру жаттығуларымен үнемі шұғылданатындар саны бізде әлі де аз. Дене шынықтыру мен спорттың рөлі мен пайдасын түсінуден бастап оларды практикалық қолдануға дейін арақашықтық әлі де өте үлкен.

Әлеуметтанушылар орынды сұрақтар қояды: жалпы білім беретін мектепті, орта және жоғары оқу орындарын бітіргеннен кейін дене шынықтыру көптеген жылдар бойы оқу міндетті пән болып табылатындықтан, оның жанкүйерлерінің саны күрт қысқаратыны немен түсіндіріледі; сауалнамалар көрсеткендей, халықтың жартысына жуығы ғана оның денсаулық пен еңбек өнімділігіне игі әсеріне сенеді; қандай себептермен халықтың көпшілігі белсенді демалыс үшін уақыт пен жағдайға ие бола отырып, дене шынықтыру мен спорт мүмкіндіктерін пайдаланбайды; неліктен жалпы білім беретін мектептердегі ата-аналардың 80%-ы балаларының «Дене шынықтыру» пәні бойынша үлгеріміне қызығушылық танытпайды.

Бұл сұраққа жауап айдан анық: біз білім беру жүйесінде жастардың тиісті дене шынықтыру білімділігін қамтамасыз ете алмай отырмыз. Біздің дене шынықтыру процесімізде бағыныштыларымызды дене шынықтыруға баулумен ғана шектелмеуге тиіспіз. Дене шынықтыру мен спорттың пайдасы туралы қазіргі шектеулі түсініктің дәл өзі тудыруы мүмкін. Айта кетейік, дене шынықтыру жаттығуларымен айналысу – бұл басқа адамдармен, табиғатпен қарым-қатынас жасау, коммуникабельділік пен ұжымды тәрбиелеу құралдары, жүйке-эмоционалдық зарядтау, белсенді демалыс, ойын-сауық саласы.

Ақпараттық-мәдени аспект: 1) пәнаралық байланыстарды пайдалануды; 2) ата-аналармен жұмысты; ауызша, баспа және көрнекі насихатты; 3) оқу процесіне «Оқушының

дене денсаулығы паспортын» енгізуді көздейді. Негізгі міндет – білім алушыларда, олардың ата-аналарында, педагогикалық ұжымда өскелең ұрпақты үйлесімді дамыту мен тәрбиелеудің маңызды факторы ретінде денсаулықты нығайтудың, оқу, еңбек және шығармашылық белсенділікті арттырудың, өз Отанын қорғауға дайындықтың тиімді құралы ретінде дене шынықтыру жаттығуларымен айналысуға саналы қарым-қатынасты тәрбиелеу. Біз мұндай жұмыстың тиімділігінің маңызды шарты ретінде – оның күнделікті жұмысы деп санаймыз, Бір реттік іс-шаралармен шектелуге болмайды, Дене тәрбиесі мәселелерімен тек мұғалімдер мен дене шынықтыру оқытушылары ғана айналысуы тиіс деп те заңсыз ойлауға болады. Ең бастысы, мұндай жұмыс мектепте және жоғары оқу орнында барлық қызметкерлердің жүргізуі, дене шынықтыру мен спортты насихаттау жалпы қамқорлыққа айналуы тиіс.

Сауалнама көрсетіп отырғандай, мектеп мұғалімдерінің тек 50%-ы ғана дене шынықтыру-спорт жұмысына қызығушылық танытады, ал қалған бөлігі оған немқұрайлы қарайды. Әріптестерімен пікірлес және көмекші болуы дене шынықтыру мұғаліміне қиын, бірақ орындауға қиын. Оның үстіне мектепте бұл ЖОО-ға қарағанда оңайырақ, сондықтан мектептен бастау керек. Мектептегілердің барлығы дерлік сабақтан басталады. Дене шынықтыру сабағында дене шынықтыру мұғалімінің ақпараттық-мәдени қызметі де басталады деп айтуға болады. Егер әрбір сабақ оқушыларға жаңа нәрсе берсе, олар қызықты болса, олардың белсенділігін арттырса, қажетті теориялық мәліметтерді өз бетінше білуге және өмірлік маңызды дағдыларды меңгеруге ынталандырса, педагог көп нәрсеге қол жеткізе алады. Оған барлық мұғалімдердің бұқаралық дене шынықтыру мен спорт үшін бірыңғай іс-қимылына қол жеткізу де айтарлықтай жеңілірек болады. Мұндай іс-қимылдың мүмкіндігі шексіз, оның үстіне олар тәрбиелік және сыныптан тыс жұмыстарға ғана емес, барлық пәндер бойынша сабақтарға да таралады.

Мектептегі дене тәрбиесі өте жақсы пәнаралық байланыстарға ие. Бұл оқушылардың денсаулығын нығайту, функционалдық дайындығы, ақыл-ой және дене жұмыс қабілетін қамтамасыз ету мәселелерін шешетін жалғыз пән. Ол болашақ кәсіби қызметте қажетті физикалық сапа мен қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастырып қана қоймайды, сонымен қатар еңбек процесінде дене жаттығулары мен сауықтыру іс-шараларын пайдалану бойынша арнайы білім береді. Пәнаралық байланыстарды пайдалану сабақтың мазмұнын тереңдетеді, оның танымдық құндылығын арттырады. Ата-аналар жиналыстарындағы мерзімді ақпарат, мектептің, сыныптың дене шынықтыру істері мен спорттық жетістіктері туралы бірлескен конференциялар; балалардың денсаулық жағдайы мен дене шынықтыру дайындығы; мемлекеттік оқу бағдарламаларының талаптары; үй тапсырмалары мен үлгерімінің мазмұны; қозғалыс режимі мен сабақ нысандары; спорттық жарыстарға, кештерге шақыру, оларға қатысу біздің көмекшілеріміз оқитын ата-аналардың едәуір бөлігін құруға мүмкіндік береді. Зерттеу нәтижелері бойынша біз мектеп оқушылары мен олардың ата-аналарына арналған арнайы жадынама дайындадық.Онда қалада үйретілетін барлық спорт түрлері және басқа да ақпараттар көрсетілді:

БЖСМ-де қабылданатын балалардың жасы, спорт мектебінің орналасқан жері және жаттығу базасы туралы, спорттың әртүрлі түрлері бойынша танымал спортшылар мен жетекші жаттықтырушыларға сипаттама және басқа да ақпараттар берілді.Ата-аналардың көпшілігі осындай жадынамаға жағымды баға берді, сонымен қатар, мектеп оқушылары мен олардың ата-аналары оқушылар мен мұғалімдердің тамағы. Көрнекі үгіт-насихат үшін мектепте жасалған дене шынықтыру бұрышы да қызмет етеді, оның орталық орнында мектеп командалары әртүрлі спорттық жарыстарда алған кубоктары, грамоталары бар сөрелер орналасқан. Біздің зерттеуіміздің тағы бір маңызды бағыты оқу процесіне «Оқушының дене шынықтыру паспортын» енгізу болып табылады. Паспорт оқушы туралы негізгі деректерді қамтиды: тегі, аты, әкесінің аты, туған күні, медициналық топ, мектеп, сынып, ата-аналар туралы мәліметтер.

Негізгі деректерден басқа паспорт әртүрлі көрсеткіштер мен олардың өзгеру динамикасын қамтиды. Осы паспортта білім алушы өзінің дене шынықтыру даярлығының

деңгейін дербес есепке алады. Бұл үшін, мысалы, айналмалы жаттығу әдісін қолдануға болатын бір жартыжылдықтағы 10 сабақ таңдалады. Паспортты пайдаланудың маңызды кезеңі – жариялылық принципін сақтау. Педагогикалық ұжымның көптеген мүшелері дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің бірлескен авторлары болды: сынып жетекшісі, медицина қызметкері. Психологиялық-педагогикалық әдебиетті, жеке зерттеуді зерттеу және талдау бізге ақпараттық-мәдени аспектіні енгізу білім алушылардың дене шынықтыруын қалыптастыруға ықпал етеді деген қорытынды жасауға мүмкіндік береді. Бұл жағдайда дене шынықтырудың мақсаты дене шынықтырудың құндылық әлеуетін игеру арқылы ақпараттық мәдениет арқылы тәрбиелеу болып табылады.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Крамской С.И., Амельченко И.А. Техникалық жоғары оқу орны жағдайында сауықтыру бағдарламасын іске асыру туралы 2014, №3. С.93-98.

2. Шенникова М.Ю., Борисевич М.А. Дене шынықтыру және спорт саласындағы білім беру бағдарламаларын дамыту 2016. №11 (206). С. 135–142.

3. Д.З. Ахметова «Экологиялық адам» цифрландыру дәуіріндегі 0-29-5-117-126

4. А.Н. Покида, Н.В. Зыбуновская, И.А. Газиева, Салауатты өмір салтын қалыптастырудағы жоғары білім рөлі (әлеуметтану зерттеу нәтижелері бойынша) 2022. Т. 31. №1, С. 72–88.D OI: 10.31992/0869-3617-2022- 31-1-72-88.

5. Қазынашы С.В., Лопатина О.В., Боголюбова Ж.Ю. Дене шынықтыру емес жоғары оқу орнында дене шынықтыруды оқыту тәжірибесі 2013. №8-9. С. 101-105.

6. Таймазов В.А., Агеевец В.У., Курамшин Ю.Ф. "Еңбек пен қорғанысқа дайын" дене шынықтыру кешенін әзірлеуге және жетілдіруге университеттің қосқан үлесі туралы.

REFERENCES

1. Kramsk S.I., Amelchenko I.A. (J.A.) Zho (J.A.) on the orna of Saoua (B.D.A.) and B. Darlamasske (Asyra) 2014, №3. C.93-98.

2. Shennikova M.Y., Borisevich M.A. Dene (S.H.) on the sport of salasinda (B.A.) on the taking of b.a. 2016. №11 (206). C. 135-142.

3. D.D. Ahmetova "Ecology of Adams" on the digital divide 0-29-5-117-126

4. Pokida A.N., Zybunovsky N.V., Gaziev I.A. The role of higher education in the formation of a healthy lifestyle (based on a sociological study) 2022. T. №1. C. 72-88.D OI: 10.31992/0869-3617-2022- 31-1-72-88

5. Treasurer S.V., Lopatina O.V., Bogojubova, J.J., Experience in Physical Education at Non-Physical University / Higher Education in Russia. 2013 No. 8-9. C. 101-105.

6. Taimazov, V.A. Agueevec V.U., Kuramshin Y.F., on the University ' s contribution to the development and improvement of the physical education complex "Gothov to work and defence". 2016. № 11 (206).

INFORMATION AND CULTURAL ASPECTS OF THE PHYSICAL CULTURE

KABYLBAYEV A.A.[1], JAMBULE E.E.[2]

Bachelor, deputy head of the Department of physical training and Sports, National Guard Academy of the Republic of Kazakhstan, Petropavlovsk E-mail: Kabylbaevp78@mail.ru;

Trainee, 353 ton x 3 x 3 platoons 5 x company 3 x battalion

Abstract. The article examines the possibilities of the information culture aspect of the teaching of physical culture, which provides for the organization of an understandable and useful information environment, the teaching of its use, the creation of conditions conducive to the development of individual characteristics and the general culture of students.

Key words: physical culture, information and culture.

*****

УДК 355:23

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

КАЙППАЕВ Е.Т.
Доцент, офицер в/ч 2466, Пограничная академия КНБ РК, г. Алматы. Қазақстан.

Аннотация. *В данной статье представлены некоторые результаты проведенного научного исследования специалистами физической подготовки войсковой части 2466. В частности, рассмотрены вопросы развития выносливости военнослужащих, а также сформулированы причины снижения физической подготовленности военнослужащих. Проведенные практические измерения выносливости носят прикладной характер и будут иметь большое значение для процесса повышения методического уровня специалистов физической подготовки.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, физическое качество, выносливость, общая выносливость, специальная выносливость, количественно-качественные характеристики, тренировочные методы.*

Введение

Современная военно-политическая обстановка, вовлеченность ряда государств на постсоветском пространстве в вооруженные конфликты, совершенствование средств огневого поражения, применение способов и приемов «гибридной войны» в военных конфликтах современности, а также трагический опыт январских событий 2022 года выдвигают повышенные требования к боевой готовности Вооруженных сил, других войск и воинских формирований Республики Казахстан (далее-ВС). В таких условиях, решающей составляющей высокой боевой готовности была и остается физическая подготовленность ее личного состава. От их крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности зависит успех действий по охране и защите Государственной границы.

Однако, в настоящее время, как бы это не печально было осознавать, но многочисленные реформирования системы физической подготовки и спортивной работы привели к значительному снижению не только уровня выносливости военнослужащих, но и уровня их физической подготовленности в целом.

Результаты проведенных исследований физической подготовленности военнослужащих демонстрируют, что выносливость военнослужащих снизилась в несколько раз в сравнении с прошлыми годами и сегодня уже не является достаточной. Спортивные результаты победителей и призеров спортивных соревнований на первенство войсковой частипо легкой атлетике, военным многоборьям и другим видам спортав своем большинстве не превышают требований по присвоению 3 спортивного разряда. Кроме того, результаты проверок физической подготовленности обучающейся категории офицеров войсковой части свидетельствуют о том, что у 22% выносливость и сила не соответствуют предъявляемым требованиям, а ловкость утрачена практический у всех. Индекс массы тела соответствует оптимальным параметрам только у 26% проверенных, у остальной части наблюдается избыточная масса тела и ожирение.

Данная проблематика характерна не только для казахстанских военнослужащих. Физиологическое состояние и уровень физической подготовленности военнослужащих оказалось под пристальным вниманием и в армии США. Так, 30 сентября 2025 года на базе морской пехоты Куантико, штат Вирджиния на совещании высшего армейского командования армии США, министром обороны были доведены новые требования к физической подготовленности военнослужащих, несмотря на их звания и пол [1].

Исходя из этого, а также с учетом характерных черт современных боевых действий, система физического воспитания военнослужащих Казахстана должна обеспечить эффективную физическую подготовку и устойчивое развитие (поддержание) физических качеств военнослужащего на протяжении всего периода службы.

Целью данной научной публикации является представление широкому кругу специалистов физической подготовки результатов проведенного научного исследования по вопросам развития выносливости и улучшения качества организации физического воспитания военнослужащих и повышения уровня спортивной работы.

В течение двух лет, в войсковой части 2466, с использованием диалектического метода познания, исторического и системного подхода, структурно-функционального и сравнительного анализов, а также с применением методов моделирования, интерпретации, индукции и дедукции, ранжирования и классификации было проведено научное исследование в форме педагогического эксперимента по теме: «Поиск и определение количественно-качественных характеристик роста выносливости у военнослужащих (на примере физического упражнения «Бег на 3000 метров»)» (далее-эксперимент).

Общеизвестно, что выносливость, как способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности, не снижая ее эффективности является одним из важнейших физических качеств необходимых любому военнослужащему. Роль и требования к выносливости пограничников проявляется ежедневно. Ежедневное несение боевой службы в составе пограничного наряда и есть выполнение определённой работы с заданными параметрами (бдительность и внимательность, обеспечивающая гарантированное обнаружение признаков нарушения границы) в течение длительного времени (в среднем 8 и более часов в сутки). Примечательно и то, что результаты научных исследований в области труда показывают, что выносливость востребована в 64 % профессий, а сила только в 40%,быстрота-в58% профессий [2]. То есть, выносливость требуется в большей половине существующих профессий. Кроме того, о роли и значении выносливости для пограничников свидетельствуют и результаты проведенного опроса профессорско-преподавательского состава части, указывающие на то, что 68% респондентов из пяти основных физических качеств, «выносливость» поставили на первое место по приоритетности, в структуре физической подготовки военнослужащих.

Вышеперечисленное свидетельствует, что выносливость является одним из основных физических качеств необходимых пограничнику для эффективного решения задач по охране и защите Государственной границы Республики Казахстан.

В общепринятой классификации выносливость различают по четырем типам: умственная, сенсорная (органы чувств, анализаторы), эмоциональная и физическая [2, С.88]. Наряду с этим, исторически, принято различать физическую выносливость как общую и специальную. Но и это разделение достаточно условное, так как выносливость всегда проявляется своей специфичностью. Выполнение любого физического упражнения (работы) будет зависеть от конкретных факторов и условий, имеющих место при выполнениях данного упражнения (работы). Например, несение службы в составе подвижного, пешего пограничного наряда будет требовать от пограничников выносливости по преодолению больших расстояний, а при несении службы в неподвижном наряде востребована будет статистическая выносливость. Следовательно, видов выносливости столько, сколько видов деятельности.

Автором статьи приведены наиболее часто встречаемые в научно-методической литературе термины определяющие различные виды выносливости (см. Рис.1) [3].

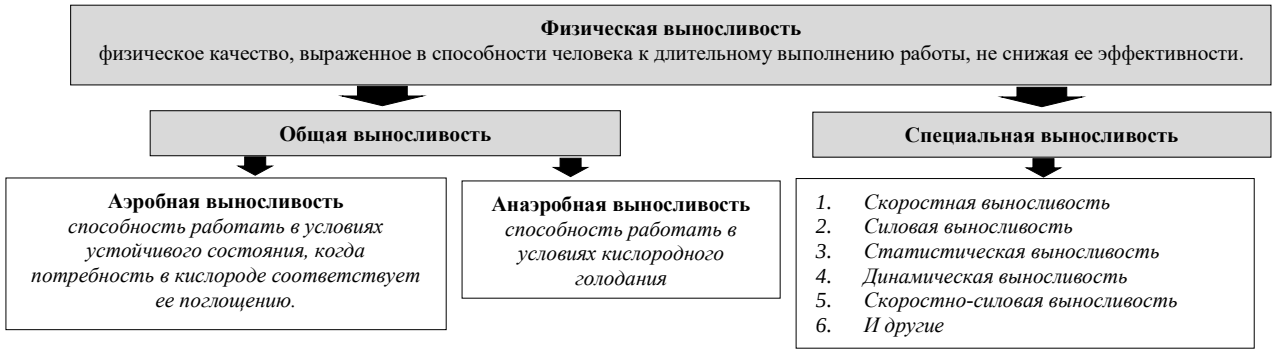


Рис. 1. Классификация выносливости

Помимо данных определений существуют и другие взгляды на определение понятия «выносливость». Некоторые ученые считают, что выносливость – это способность человека противостоять физическому и психолого-эмоциональному утомлению, возникающему в ходе определенного вида работы. Такое определение тоже имеет право на существование, так как длительность работы организма в конечном итоге ограничивается наступающим утомлением, что и характеризует выносливость, как способность противостоять физическому, умственному, эмоциональному и другим типам утомления.

Например: *рядовой Токтаров несет службу оператором радиолокационной станции с 21.00 до 04.00 часов. В 03.45 часов он обнаруживает нарушителя границы. Вывод: можно сказать, что рядовой Токтаров выносливый. Те же условия, только в 03.45 часов рядовой Токтаров не обнаруживает нарушителя границы. Второй вывод: можно сказать, что у рядового Токтарова наступило утомление, вследствие чего снизилась эффективность его работы, которая и не позволила обнаружить нарушителя границы.* И в первом, и во втором случае, определяющим признаком для выносливости будет являться степень утомляемости рядового Токтарова.

Выносливость, являясь многокомпонентным физическим качеством характеризуется аэробными и анаэробными возможностями человека, экономичностью обменных процессов в его организме и наличием энергетических резервов, состоянием и слаженностью физиологических функции кровеносно-сосудистой и дыхательных систем и других органов. Многокомпонентность выносливости выражается прежде всего количественно-качественными характеристиками позволяющие в том числе и измерить ее или оценить ее уровень (см. Рис. 2).

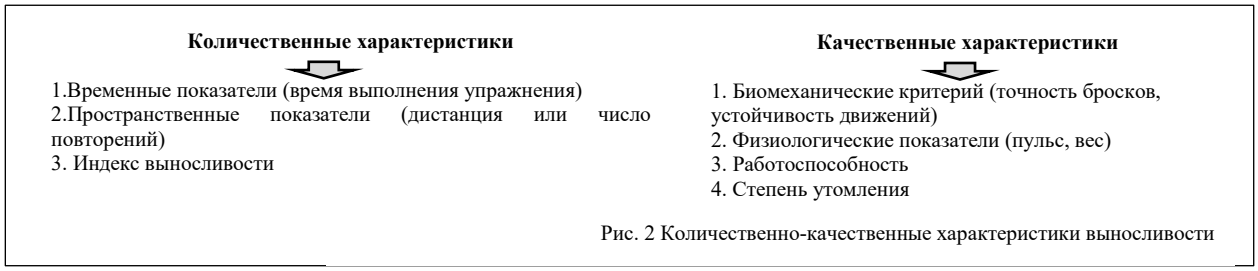


Рис. 2 Количественно-качественные характеристики выносливости

Внашем случае, в ходе практических замеров на первом этапе эксперимента были определены временные показатели в виде усредненногопоказателя военнослужащих различных курсов в беге на 3000 метров, который составил 12 мин. 45 сек. Усредненный показатель учебной группы определялся как среднеарифметический показатель суммы лучшего и худшего времени в группе. Усредненный показатель учебного подразделения определялся аналогично, с использованием показателей учебных групп. Необходимо обратить внимание, что полученные усредненные показатели характеризуют динамику и тенденцию роста (уменьшения) уровня развития общей выносливости у всех военнослужащих и не в кой мере не могут быть использованы в качестве показателя уровня общей выносливости конкретного военнослужащего.

Несмотря на то, что зафиксированный усредненный показатель соответствует оценке «удовлетворительно», он не соответствует минимальным требованиям военно-спортивной квалификации (ВСК) в беге на 3000 метров. Следовательно, можно сказать, что уровень выносливости военнослужащих ниже уровня выносливости воина-спортсмена, обладающего 3 спортивным разрядом в беге на 3000 метров.

С учетом полученных практических результатов, на втором и третьих этапах эксперимента был осуществлен поиск и внедрениев учебный процесс эффективных методов развития выносливости.

Общеизвестно, что выносливость, совершенствуется при работе с участием не менее 70-85 % мышечной массы человека. Такие условия создаются в цикличных видах

двигательной активности, таких как бег и плавание, лыжная гонка, преодоление препятствий и другие. Другими словами, основу тренировочного эффекта будет составлять высокоинтенсивная работа, что в свою очередь характерна для круговых, интервальных и комплексных видов тренировок. И последнее, выносливость являясь комплексной двигательной способностью, требует к себе комплексного подхода, что и обосновывает большое разнообразие методов развития выносливости.

Основным средствами совершенствования выносливости военнослужащих, впрочем, как и других качеств, являются физические упражнения. Приведенная классификация физических упражнений тренировочных методов демонстрирует с одной стороны многообразие средств развития выносливости, а с другой стороны показывает сложность и многогранность процесса совершенствования выносливости (см. Рис. 3,4).

Классификация физических упражнений

1. По степени близости к параметрам соревновательной деятельности *(обще подготовительные, специальные, соревновательные).*
2. По структуре движений*(цикличные, ациклические, комбинированные).*
3. В зависимости от объема задействованных мышц*(локальные, региональные, глобальные).*
4. По основному режиму работы *(изометрические, изотонические, изокинетические, ауксотонические).*
5. По силе, скорости и мощности мышечных сокращений*(силовые, скоростно-силовые, скоростные).*
6. По ведущему механизму энергообеспечения*(анаэробно-алактатные, анаэробно-лактатные, аэробные, смешанные).*
7. Дыхательные упражнения *(упражнения без дополнительного сопротивления, упражнения с повышенным сопротивлением дыхательным движениям, упражнения с повышенным сопротивлением дыхательным потокам).*

Рис. 3 Классификация физических упражнений

Классификация и краткая характеристика тренировочных методов	
Метод длительной равномерной тренировкой	Работа выполняется продолжительное время с постоянной интенсивностью в аэробном режиме (кислородный долг не образуется, ЧСС 130-170 уд./мин)
Метод длительной переменной тренировки	Работа выполняется продолжительно с переменной интенсивностью (образуется кислородный долг, который может уменьшаться или ликвидироваться полностью).
Повторный метод	Чередуется работа с восстановительными паузами. Высокоинтенсивная работа повторяется по самочувствию обучаемого через определенные интервалы. Число повторений в пределах 2-8 раз.
Интервальный метод	Чередование высокоинтенсивной работы и отдыха на основе строгой дозировки физической нагрузки: продолжительности, интенсивности и характера физической нагрузки, продолжительность восстановительных пауз.
Моделирующий метод	Имитация ситуации, которая складывается при выполнении соревновательного упражнения. При этом существуют две разновидности данных методов: метод равномерного деления соревновательной дистанции и метод неравномерного деления соревновательной дистанции.
Контрольный метод	Выполнение упражнения в целом.
Комбинированные методы	Сочетание различных методов и реализация в ходе одного учебно-тренировочного (тренировочного) занятия.

Рис. 4 Классификация и краткая характеристика тренировочных методов

В ходе апробации наибольшую эффективность в процессе беговой подготовки военнослужащих на средние дистанции продемонстрировали интервальный и повторный методы. Так, усредненный показатель в беге на 3000 метров в течение года улучшился на 28 секунд и составил 12 минут 17 секунд. Однако, несмотря на достигнутую положительную динамику в ходе эксперимента, полученные усредненные показатели так и не достигли минимального уровня требований ВСК в беге на 3000 метров.

По мнению автора, основными причинами полученного неприемлемого результата являются несколько существенных проблем организации физической подготовки казахстанских военнослужащих:

во-первых, отсутствие в ВС единых подходов к структуризации и стандартизации системы физической подготовки военнослужащих значительно затрудняют процесс повышения уровня боевой готовности казахстанской армии в целом (на данный момент у каждого ведомства свои нормативы и требования к физической подготовке);

во-вторых, внесенные изменения в государственные общеобразовательные стандарты (далее-ГОСО) исключающие для военных специальных учебных заведений (далее-ВСУЗ), дисциплину «Физическая подготовка» из цикла базовых дисциплин и включение ее в цикл общеобразовательных дисциплин с определением объема в 240 часов противоречит требованиям нормативно-правовых актов по организации физической подготовки в ВС и является неприемлемым и не способным обеспечить полный учебно-тренировочный процесс подготовки военнослужащего. Для сравнения, у обычных студентов физическая культура преподается на 1-2 курсе в объеме 240 часов, а для обучающихся в ВСУЗе она должна составлять не менее 160 часов в год и 640 часов на 4 года из расчета 4 часа занятий в неделю. Попытки разделить физическую подготовку на две и более разные по наименованию учебных дисциплины с выделением необходимого объема часов привело к абсурдной ситуации: дисциплины именуются по-разному, а содержание одинаковое, так как для обучающихся ВСУЗов характерно выполнение одного и того же физического упражнения в течение всего периода обучения;

в-третьих, необоснованные снижения нормативов физических упражнений и требований норм ВСК позволяют в целом обучающим демонстрировать высокие результаты по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта, тем самым создается ложное представление об истинном уровне физической подготовленности военнослужащих. Суть проблемы заключается в несопоставимости нормативов физических упражнений к требованиям ВСК, как показано на примере нормативов и требований в беге на 3000 метров (см. Таблицу 1).

Таблица 1 - сравнительная таблица нормативов по физической подготовке и требований военно-спортивной квалификации в беге на 3000 метров по стадиону

курс /спортивный разряд	Оценка	Требования нормативов, мин. сек.			Требования военно-спортивной квалификации мин. сек.		
		2025 год	1987 год		2025 год	1987 год	
		В ботинках	В сапогах	В ботинках	В ботинках	В сапогах	В ботинках
Старшие курсы	Удов.	**13.00**	12.50	**12.20**			
1 разряд					10.00	10.20	10.00
2 разряд					10.40	11.00	10.40
3 разряд					**11.40**	12.00	**11.40**

Из данных таблиц видно, что суммарное искажение объективности оценивания выносливости при беге на 3000 метров составляет **40 секунд.** В современных боевых действиях это очень много.

Совершенно очевидно, кирзовые сапоги и современные ботинки с высоким берцем имеют существенные конструктивные отличия по весу и удобству, но несмотря на это современные минимальные требования норматива, наоборот, облегчились на 10 секунд. Раньше, военнослужащий в мене удобной обуви пробегал 3000 метров на оценку «удовлетворительно» быстрее нынешнего военнослужащего на 10 секунд. Если же он бежал в ботинках и выполнил упражнение на оценку «отлично», одновременно с этим он выполнял требования к присвоению 3 спортивного разряда по ВСК. Сейчас же, военнослужащий, выполняет тоже самое упражнение на оценку «отлично», но требования военно-спортивной квалификации не выполняет.

Таким образом, следует признать, что несмотря на подтвержденную эффективность интервальных и повторных тренировочных методов, полностью решить проблемы

физической подготовленности военнослужащих они не способны. Масштабность и глубина обозначенных проблем физической подготовки казахстанских военнослужащих не позволяет в рамках одной научной публикации изложить все пути решения данных проблем. В тоже время, организационный характер проблем физической подготовки указывает на отсутствие опыта и низкий профессиональный уровень ответственных лиц, принимающих решения в области организации физической подготовки военнослужащих.

Автор надеется, что многие согласятся с тем, что физическая культура является одной из консервативных наук и для решения описанных проблем не стоит искать каких-то суперкреативных решений. Накопленного опыта методологии физической подготовки военнослужащих с советского периода до сегодняшнего дня достаточны для нормальной структуризации физического обучения и воспитания будущих офицеров казахстанской Армии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воинский дух и «мужские стандарты»//http://www.bbc.com15.10.2025 г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник//Академия. 2017.С.312.
3. Николаев А.А., Семенов В.Г. Развитие выносливости у спортсменов//Спорт. 2017.С.143.

REFERENCES

1. Voinskii dukh i «muzhskie standarti»//http://www.bbc.com15.10.2025 g.
2. Bishaeva A.A. Fizicheskaya kultura: uchebnik//Akademiya. 2017.S.312.
3. Nikolaev A.A., Semenov V.G. Razvitie vinoslivosti u sportsmenov//Sport. 2017.S.143.

ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТШІЛЕРДІҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ КЕЙБІР АСПЕКТІЛЕРІ

КАЙППАЕВ Е.Т.
Доцент, офицер ә/б 2466, г. Алматы. Қазақстан.

Түйіндеме. *Аталмышмақалада 2466 әскери бөлімінің дене дайындығы мамандары жүргізген ғылыми зерттеулердің кейбір нәтижелері ұсынылған. Атап айтар болсақ, әскери қызметшілердің төзімділігін дамыту мәселелері қарастырылған, сондай-ақ, әскери қызметшілердің дене дайындығының нашарлау себептері келтірілген. Төзімділікті тәжірибе барысында анықтау қолданбалы сипатқа ие және дене дайындығы мамандарының әдістемелік деңгейін жетілдіру үдерісінде маңызды болып табылады.*

Түйін (тірек) сөздер:*дене дайындығы, дене сапасы, төзімділік, жалпы төзімділік, арнайы төзімділік, сандық-сапалық сипаты, жаттықтыру әдістері.*

SOME ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL

KAIPPAYEV E.T.
Associate Professor, Officer of Military Unit 2466, Almaty, Kazakhstan.

Abstract. *This article presents some results of a scientific study conducted by physical training specialists of military unit 2466. In particular, the issues related to the development of endurance in military personnel are examined, and the reasons for the decline in physical fitness among service members are identified. The practical measurements of endurance carried out are of an applied nature and will be of great importance for improving the methodological level of physical training specialists.*

Keywords: *physical training, physical quality, endurance, general endurance, special endurance, quantitative and qualitative characteristics, training methods.*

*****

УДК 355:23

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ МЕТОДОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

КАНДАУРОВ Д.М.[1], КОЛОТОВ А.Г.[2]

[1]магистр, Пограничная академия КНБ Республики Казахстан, г. Алматы. Қазақстан.niu.aps@mail.ru

[2]магистр, Пограничная академия КНБ Республики Казахстан, г. Алматы. Қазақстан.niu.aps@mail.ru

Анотация. *В статье рассматриваются инновационные варианты проведения занятий поплаванию в целях повышения физической подготовленности военнослужащих. Представлен теоретический и практический материал пометоду функционального тренинга в физическом воспитании военнослужащих, рассмотрен пример тренировочного занятия по программе силового плавания.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, занятия, военнослужащие, плавание, эксперимент, функциональный тренинг.*

Введение

В силовыхструктурах и специальныхподразделениях Республики Казахстан забота о здоровье человека возведена в ранг первостепенной важности. Главная задача физической подготовки в в/ч 2466 всемерно способствовать укреплению здоровья военнослужащих, повышению их творческих способностей, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, готовности к защите Родины.

В настоящее время новый импульс получилиактивныевидыспорта: марафон, горный туризм, функциональное многоборье и другие экстремальные виды спорта.

Параллельно с этим развиваются армейские виды спорта, двигаясь в ногу со временем. Военнослужащие различных видов войск, с том числе военнослужащие в/ч 2466 активно участвуют в активной жизни страны, города, регулярно занимая призовые места в республиканских и международных турнирах.

Среди всего многообразия средств физического воспитания видное место занимает плавание. Оно носит большое воспитательное, прикладное, спортивное и оздоровительное значение.

Упражнения в плавании составляют основу спортивного и военно-прикладного плавания, водного поло, прыжков в воду, специального плавания, современного троеборья, пятиборья, подводного спорта, морского, прикладного и других видов военных и специальных многоборий.

В в/ч 2466 занятия по плаванию направлены на формирование навыков в военно-прикладном плавании, воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде, развитие общей выносливости и закаливание организма. Они проводятся только под руководством командира подразделения - офицера, которому выделяются помощники из числа военнослужащих, хорошо владеющих техникой плавания и методикой обучения [1].

Очень велико прикладное значение плавания, так как оно тесно связано с учебно-боевой деятельностью военнослужащих. Умение плавать позволяет преодолевать водные преграды вплавь с подручными средствами и без них, успешно десантироваться на воду, обеспечивает выполнение различных подводных работ, предохраняет людей от гибели при несчастных случаях на воде и т.д.

Плавание является одним из популярных видов спорта, соревнования по которому

включены в программы Олимпийских игр. По плаванию регулярно проводятся чемпионаты и кубки мира, а также состязания в подразделениях, частях, видах Вооруженных сил и во всех звеньях системы физического воспитания.

Занятия в в/ч 2466 по плаванию направлены на формирование навыков в военно-прикладном плавании, воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде, развитие общей выносливости и закаливание организма. Они проводятся только под руководством преподавателя, командира подразделения - офицера, которому выделяются помощники из числа военнослужащих, хорошо владеющих техникой плавания и методикой обучения.

В подготовительной части используются многие упражнения из других разделов физической подготовки. Особенностью является применение упражнений для развития гибкости и упражнений, имитирующих элементы движений при плавании (плавание на суше).

В содержание занятий в в/ч 2466 включаются плавание вольным стилем, брассом, плавание в обмундировании с оружием, ныряние в длину, прыжки в воду, оказание помощи утопающему, переправы через водные преграды[1].

Одним из новшеств на кафедре в в/ч 2466, используемым преподавателями для повышения уровня физической, функциональной выносливости и подготовленности военнослужащих, а также подготовки офицеров для подразделений РК к различным соревнованиям является адаптированная система плавания по методу функциональной тренировки в учебно-тренировочном процессе.

Также кафедрой разработано и выпущено учебно-методическое пособие «Функциональное многоборье».

Плавание по методу функциональной тренировки это комплекс упражнений, направленный в первую очередь на увеличение силы и выносливости организма.

Характеризуется данный вид деятельности как – «постоянно варьируемые функциональны движения, выполняемые с высокой интенсивностью в различных временных интервалах и модальных доменах» Этот комплекс упражнений, длящийся от 15 до 30 мин, включающий в себя чаще всего несколько разнообразных физических упражнений на задействование разных групп мышц. Разноплановое совершенствование мышц и силы воли.

Пример тренировочного занятия по программе плавания методом функциональной тренировки[2]:

1) Задача: «Выполнить максимально количество раундов за отведенное время 20 минут»:

Задание:

- заплыв на 50 метров любым способом;
- 10 раз отжиманий от пола;
- 15 приседаний.
- 20 пресс: си-тап.

2) Задача: «Выполнить за минимальное время 2 - 3 раунда»:

Задание:

-плавание с плавательной доской на ногах 50 метров + 25 отжиманий от пола;

- плавание с плавательной кабалажкой между ног + 25 приседаний;

- плавание с плавательной доской на спине 50 метров + 25 пресс;

-плавание с плавательной доской способом дельфин 50 метров + 25 гиперэкстензий или 1 минута планка на локтях;

Мы пробовали решить проблему в скоростном плавании с помощью увеличения мощности, однаконаиболее эффективно она решается с помощью техники. Сила – это количество имеющейся мощности, техника – это способность применить эту мощность в нужном месте в нужный момент и в необходимом количестве. Таким образом, наш подход состоит в том, что мы сначала помогаем обучающемуся максимально использовать

мощность, которая у них уже есть,с помощью совершенствования техники плавания, прежде чем намеренно увеличивать эту мощность.

Говоря о трате большого количества энергии во время занятий, надо иметь в виду, что движения, расходующие много энергии, также являются травмоопасными, даже если травма проявится не сразу. Поэтому мы считаем, что экономный расход энергии в плавании – это не пожелание, а категорическая необходимость. Увеличение силы неэкономно расходующего энергию пловца повышает риск получения травмы.

Вывод: рост силы не обязательно ведет к повышению скорости пловца, скорость увеличивает техника. Сила пловца полностью зависит от его способности эффективно выполнять движения и не получать при этом травм.

В рамках научного эксперимента, в марте 2023 года, мы взяли две учебные тренировочные группы в рамках секционной работы кафедрыи разделили их на экспериментальную и контрольную группу, и провели следующие исследования:

На протяжении года учебная группа(экспериментальная) занималась плаванием 2 раза в неделюпо системе силового функционального плавания (тренинга).

На примере таблицы №1 мы выявили следующие антропометрические показатели, до и после эксперимента:

Таблица№1

№ п/п	**В зв**	**ФИО**	**рост**		**вес**		**ЧСС**		**Дина мометрия**		**МПК**		**примечания**
			д	**п**	**д**	**п**	**д**	**п**	**д**	**п**	**д**	**п**	
1	**к-т**	**Яковлев**	**175**	**175**	**71**	**72**	**50**	**48**	**45**	**50**	**52**	**58**	
2		**Мурзабаев**	**177**	**177**	**80**	**82**	**51**	**50**	**51**	**56**	**55**	**64**	
3		**Ахметбек**	**169**	**169**	**65**	**67**	**58**	**53**	**53**	**58**	**53**	**59**	
…													

На примере таблицы № 2 мы выявили следующие физические показатели, до и после эксперимента:

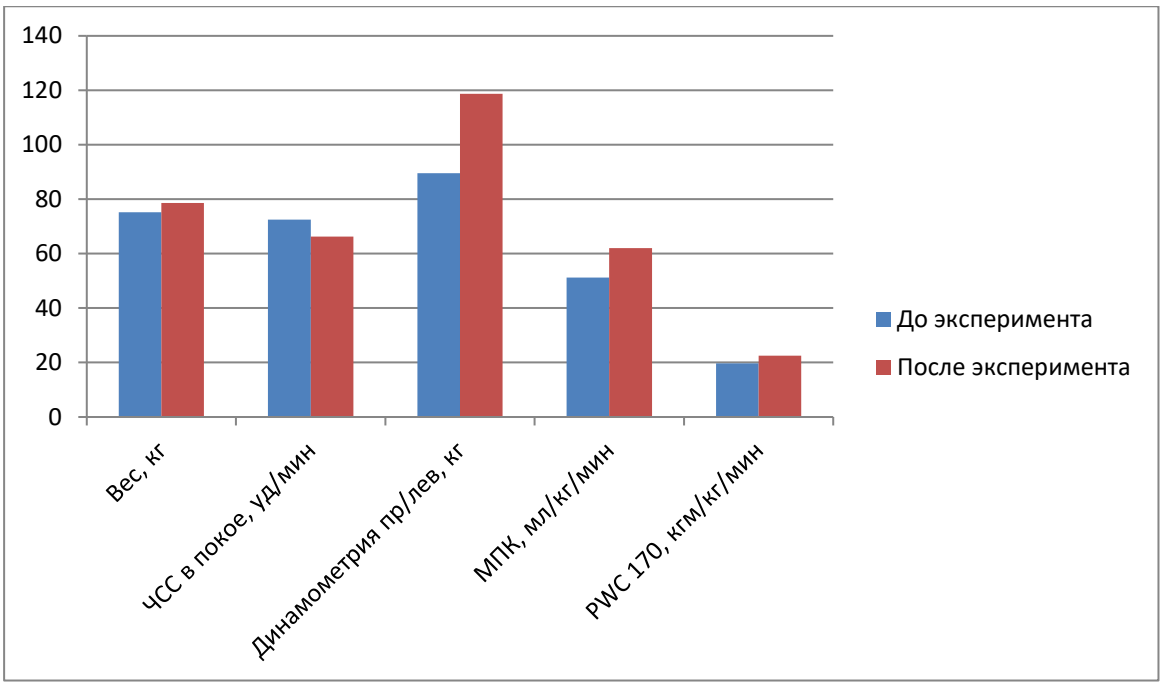
Таблица№2

№ п/п	**В зв**	**ФИО**	**100 м в/с**		**Ныряние в длину**		**ЖЕЛ**		**Отжимание за 1 мин**		**Становая тяга**		**примечания**
			д	**п**	**д**	**п**	**д**	**п**	**д**	**п**	**д**	**п**	
1		**Яковлев**	**1,25**	**1,27**	**30**	**35**	**5**	**5,7**	**50**	**67**	**100**	**125**	
2		**Мурзабаев**	**1,10**	**1,07**	**40**	**55**	**5**	**5,8**	**60**	**65**	**140**	**150**	
…													

По окончанию эксперимента нами было проведено сравнение показателей:

Гистограмма 1 - Показатели функциональной производительности, специальной подготовленности военнослужащих экспериментальной группы, занимающихся функциональным силовым тренингом до и после эксперимента

Гистограмма 1



Гистограмма 2 - Показатели функциональной производительности, специальной подготовленности военнослужащих экспериментальной группы, занимающихся функциональным силовым тренингом до и после эксперимента.
В числовом значении различия выглядят следующим образом:

Гистограмма 2

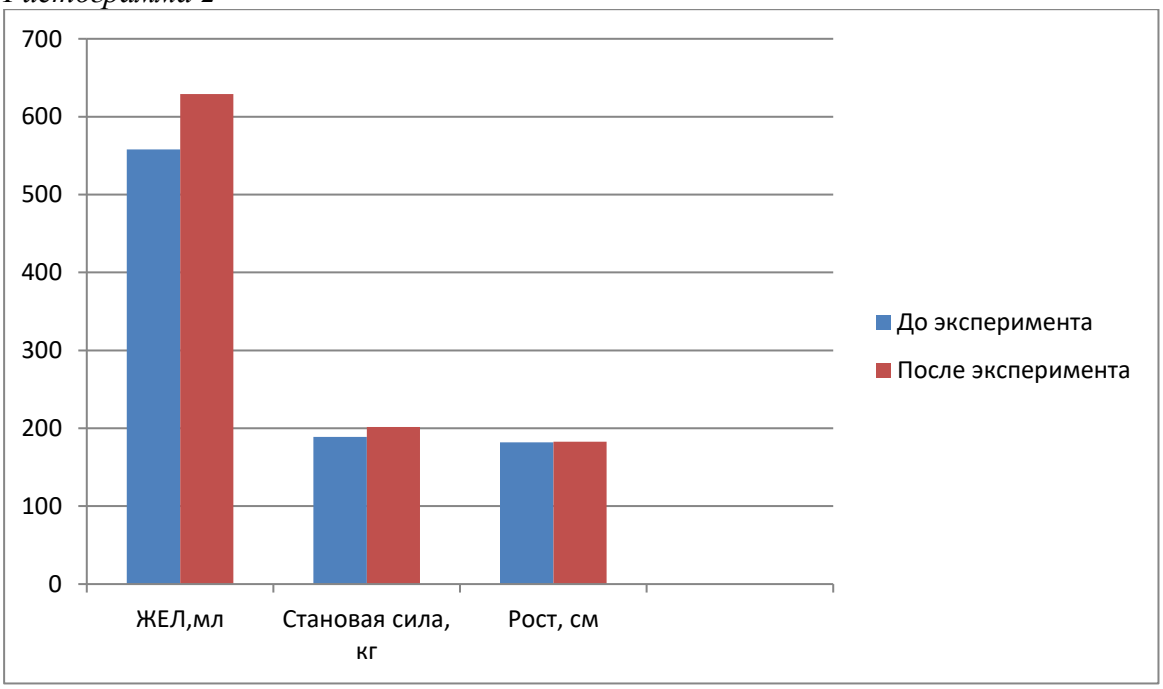


Таблица 3 - Показатели функциональной производительности, специальной подготовленности военнослужащих, занимающихся функциональным тренингом (контрольной и экспериментальной групп), до и после эксперимента.

Таблица№3

Показател	Экспериментальная группа	Контрольная группа

и	Обследование до эксперимента	Обследование после эксперимента	Достоверность различий (Р)	Обследование до эксперимента	Обследование после эксперимента	Достоверность различий (Р)
Рост, см	170,09 ± 8,45	170,61 ± 8,50	p< 0,05	181,33 ± 10,71	181,71 ± 8,50	p< 0,05
Вес, кг	75,2 ± 3,6	78,58 ± 4,36	p> 0,05	77,5 ± 2,6	78,28 ± 3,36	p> 0,05
ЧСС в покое, уд/мин	72,5 ± 6,4	66,3 ± 3,4	p> 0,05	70,3 ± 6,2	68,4 ±4,8	p> 0,05
ЖЕЛ, л	558 ± 3,50	629 ± 2,55	p< 0,01	547 ± 3,41	568 ± 2,65	p< 0,01
Динамометрия пр/лев, кг	89,63 ± 23,88 81,23 ± 21,22	118,7 ± 22,15 111,12 ± 20,11	p< 0,01	93,92 ± 17,50 87,13 ± 12,14	113,7 ± 22,15 101,89 ± 4,56	p< 0,01
Становая сила, кг	189,1 ± 7,5	201,6 ± 7,80	p> 0,05	185,13 ± 7,84	186,67 ± 7,80	p> 0,05

Вывод: У экспериментальной группы в ходе занятий все антропометрические и физические данные были увеличены в больших объемах и результатах, кроме ростовых показателей, в частности наиболее эффективные показатели были выявлены в следующих замерах - жизненной емкости легких и динамометрических показателей левой и правой рук.

Таким образом, входе экспериментамы выявили следующее: улучшение всех показателей физической подготовленности, занимающихся экспериментальной группы, можно объяснить тем, что достаточно большое количество тренировочного времени, которое было предусмотрено программой, было отведено работе не только в аэробном режиме, но и смешанном - аэробно-силовом. Это позволило нам добиться определенных сдвигов в уровне развития общей выносливости и выйти по показателям скоростно-силовой выносливости - составляющей физической подготовленности в функциональном тренинге на уровень, сопоставимый с уровнем соревновательной деятельности.

Заключение.

Планируя оценку эффективности разработанной методики организации физической и технической подготовки в тренировочном периоде, необходимо проанализировать влияние выполняемых упражнений на развитие физических качеств военнослужащих и совершенствование техники плавания. Особое внимание следует уделить применению опорных функциональных комплексов упражнений, направленных на повышение общей и специальной выносливости. В дальнейшем представляет интерес анализ динамики показателей: произошли ли изменения в скорости выполнения упражнения и уровне результативности при сдачи нормативов, военнослужащими после проведенного тренировочного цикла. Выявленные данные могут служить основанием для корректировки методики и использоваться в качестве одного из направлений дальнейших научных исследований.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Наконечный С.А., Локтев В.В., Колотов А.Г., Нуров Б.Т. Физическая подготовка. Методика обучения плаванию.Учебно-методическое пособие. – Алматы: в/ч 2466, 2024. С.65-113.

2. Колотов А.Г., Наконечный С.А., Жакашев Б.М. Функциональное многоборье,

Учебно-методическое пособие. – Алматы: в/ч 2466, 2022. С.55-71.
3. Бомпа Т., Периодизация спортивной тренировки. М-Спорт, 2016. - 384 с.

REFERENCES

1. Nakonechnii S.A., Loktev V.V., Kolotov A.G., Nurov B.T. Fizicheskaya podgotovka. Metodika obucheniya plavaniyu. Uchebno-metodicheskoe posobie. – Almati: v/ch 2466, 2024. S.65-113.
2. Kolotov A.G., Nakonechnii S.A., Zhakashev B.M. Funktsionalnoe mnogobore, Uchebno-metodicheskoe posobie. – Almati: v/ch 2466, 2022. S.55-71.
3. Bompa T., Periodizatsiya sportivnoi trenirovki. M-Sport, 2016. - 384 s.

ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ЖАТТЫҒУ ӘДІСІМЕН ЖҮЗУ САБАҚТАРЫН ӨТКІЗУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

КАНДАУРОВ Д.М. КОЛОТОВ А.Г.
Омбы мемлекеттік педагогикалық унивеситетінің магистр, ә/б 2466. Алматы қаласы, Қазақстан.
Омбы мемлекеттік педагогикалық унивеситетінің магистр, ә/б 2466. Алматы қаласы, Қазақстан.

Анотация.*Мақалада әскери қызметшілер дене шынықтыру дайындықтарын көтеруде жүзу сабақтарында жоғары тиімді инновациялық жүйелерін қолдану қарастырылған. Әскери қызметшілер дене тәрбиесіне жаттығуларды енгізу бойынша теориялық және практикалық материалдар ұсынылған,күштік жүзу бойынша жаттығулардың тәсілдері қарастырылған.*
Түйінді сөздер: *дене дайындығы, әскери қызметшілер, жүзу,функционалдықтреннинг, қағидалар.*

FEATURES OF CONDUCTING SWIMMING TRAINING SESSIONS USING THE FUNCTIONAL TRAINING METHOD

KANDAUROV D.M., KOLOTOV A.G.
Master`s Degree from Omsk State Pedagogical University, m/u 2466, Almaty, Kazakhstan
Master`s Degree from Omsk State Pedagogical University,m/u 2466 Almaty, Kazakhstan

Annotation. The article discusses innovative options for conducting swimming classes in order to improve the physical fitness of military personel. It presents theoretical and practical material on the method of functional training in the physical education of cadets, and provides an example of a training session using a power swimming program.
Keywords: physical training, classes, military personel, swimming, experiment, functional training.

*****

УДК 796.332

ҚОЗҒАЛЫС ҚАБІЛЕТІН ДАМЫТУҒА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ЖАТТЫҒУ ҮРДІСІНЕ ӘСЕРІ

КАСЕНОВА А.И.[1], КАНГУЖИНА К.М.[2], АЙЖЕРКЕНОВА А.А.[3], АЙСИНА Н.Б.[4]

[1]магистр, аға оқытушы, М.Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті, «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасы. E-mail: asel.kasenova.1980@mail.ru

[2]биология ғылымдарының кандидаты, жак доценті, еңбек сіңірген профессор, М.Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті, «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасы, E-mail: k_m_49@mail.ru

[3]магистр, оқытушы, М.Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті, «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасы. E-mail: albina_84@list.ru

[4]магистр, аға оқытушы, М.Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті, «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасы. E-mail: Nurgul_almas@mail.ru

Аннотация. *Футболдағы соққының күші бірнеше факторларға, соның ішінде ойыншының техникасына, дене бітіміне, алаңдағы позициясына және жағдайға байланысты өзгереді. Кейбір ойыншылар әсіресе күшті соққыларымен танымал, ал басқалары дәлдік пен орналастыруға көбірек көңіл бөледі. Жалпы, күшті соққы жақсы футбол техникасын қажет етеді, оның ішінде күшті тобық, дұрыс тепе-теңдік және аяқтың оң бөлігімен допты соғу. Кейбір ойыншылар бүкіл денесін қолданып, күшін аяқтарынан беру арқылы үлкен соққылар жасай алады. Шамадан тыс күш әрқашан ең тиімді бола бермейтінін атап өту маңызды, және көптеген танымал футболшылар соққыларын барынша тиімді ету үшін күшті дәлдік пен техникамен біріктіруге назар аударады.*

Түйінді сөздер: *дене шынықтыру және спорт, футбол, қимыл-қозғалыс, жаттығу.*

Кіріспе

Әлемдегі ең танымал спорт түрі футбол – он бір ойыншыдан тұратын екі команда қарсылас қақпасына допты лақтыру үшін жарысатын қызу доп ойыны. Тік бұрышты алаңда ойналатын ойын дене күшін, техникалық дағдыларды және командалық тактикалық жұмысты біріктіреді. Футбол өзінің жаһандық ауқымымен және жанкүйерлер мәдениетімен танымал. Мақсат - белгіленген ойын уақытында қарсылас командадан көбірек гол соғу. Қарапайым тұжырымдамасымен және бүкіл әлемдегі адамдарды біріктіру қабілетімен футбол жай спорт түрін ғана емес, бүкіл дүниежүзілік қауымдастық болып табылады.

Футболдың спорт түрі ретінде ұзақ тарихы бар және оның «өнертабысы» үшін нақты адамды немесе уақытты анықтау қиын. Допты мақсатқа соғумен байланысты ойындар әр түрлі мәдениеттер мен өркениеттерде жылдар бойы болған. Футболдың ғасырларды қамтитын бай тарихы бар. Бастапқыда ойын әлемнің әртүрлі мәдениеттерінде әртүрлі ережелермен дамыды [4, б 77.].

Жас футболшылардың физикалық дайындығын жетілдіру мақсатымен келесі жаттығулар қолданылды:

«Бірде-бір» кедергілер жарысы

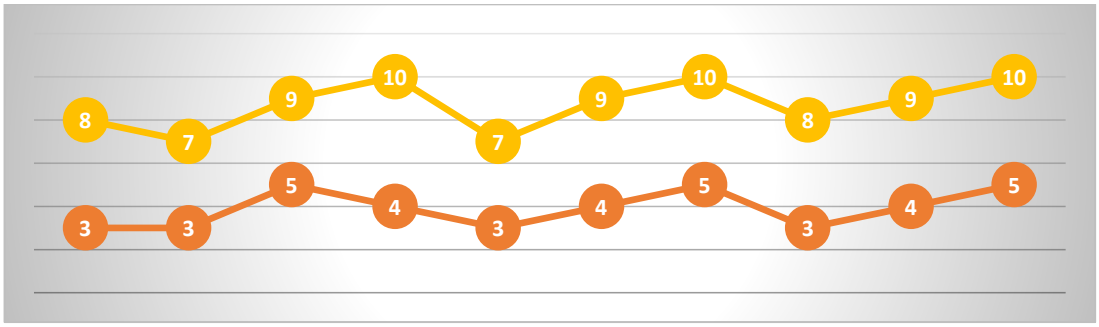
Бұл әрекетті орнатуға аз уақыт кетеді, сондықтан жаттықтырушы оны дұрыс ұйымдастыруға уақыты болған кезде ғана қолданылуы керек. Жаттықтырушылар өздері қолданатын кедергілер туралы қиялды болуы керек. Бірақ шешім қабылдау элементтерін қосуға тырысыңыз. Ойыншылар бұл әрекетке ережелерді қосу немесе кедергілерді өзгерту/қосу арқылы оңай енгізе алады. Баспалдақтарды, кедергілерді, қысқа спринттерді және т.б. пайдалану жақсы толықтырулар болып табылады. Сондай-ақ, ойыншылар жарыстың кез келген нүктесінде бір-бірімен күресе алатын ережені қосуға болады. Оқытуды барынша арттыру үшін мынаны есте сақтаңыз: Бір жұп келесі бастамалардан бұрын аяқтау қажет емес. Ойыншылар бос орын болған кезде және қарсыласы дайын болған кезде кетуі керек.

Кеңістікті алып, шабуылдаушыны жауып қорғану. Қарсылас командада доп болған кезде, олардың алдынан қозғалып, олардың кеңістігіне кіріңіз. Оларды бөгеп, допты басқа әріптесіне беруіне жол бермеу олардың көңілін қалдырады және сізге қарсы тұруды және иеленуді жеңілдетеді [1, б 56.].

Әрқашан денеңізді доп пен қақпаның арасында ұстаңыз. Бұл ұпай алу мүмкіндіктерін жоюға көмектеседі.Футболдағы позициялар өте жеңіл болғандықтан, қарсылас командада доп болған сайын ойыншылардың көпшілігі қорғаныста ойнайды. Бұл тек қорғаушыларға ғана емес, барлық ойыншыларға арналған шеберлік.

Зерттеу барысында жас футболшылардың жылдамдық және қимыл-қозғалыс қабілеттерін бағалау мақсатымен «доппен 30 метр жүгіру (сек)» сынамасы жүргізілді. Бұл сынаманың зерттеудің бастапқы және соңғы кезеңдеріндегі нәтижелерін диаграммадан көруге болады. Диаграммада зерттеудің бастапқы кезеңінде жас футболшылардың қақпаға дәл соққы жасауы 3 рет болса, ал зерттеудің соңында бұл көрсеткіш 8 ретке жоғарылады.

Жас футболшылардың қақпаға дәл соққы жасау диаграммасының көрсеткіштері



«Қақпаға дәл соққы жасау» сынамасының көрінісі: зерттеудің бастапқы кезеңі, зерттеудің соңғы кезеңі.

Футболшының техникалық дайындығын тексеру үшін « кедергілер арасымен доппен 30 метр жүгіру (сек)» сынамасын өткізудің маңызы өте зор. Зерттеудің бастапқы кезеңінде кедегілер арасымен доппен 30 метр жүгіру, яғни дриблинг кезінде орта есеппен 18,8 секунд болса, ал зерттеудің соңында бұл көрсеткіш 12,4 секундқа жақсард. Бұл сынама сонымен қатар спортшының жылдамдық қабілетінде анықтауға мүмкіндік береді.

Қорытынды

Футболмен айналысатын жас футболшылардың бастапқы дайындық кезеңіндегі қозғалыс қабілетін дамыту жолдары қарастырылды

Зерттеу жұмыстарына футболмен айналысатын жас футболшылар таңдалып алынды. Ғылыми-зерттеу жұмыстарын жүргізу барысында футболшылардың дене дайындығын бағалайтын жаттығулар қолданылып, келесі жағдайлар анықталды:

Футболшылардың жылдамдық және техникалық қабілеттерін бағалау мақсатымен «доппен 30 метр жүгіру (сек)» сынамасы жүргізілді. Бұл сынаманың зерттеудің бастапқы және соңғы кезеңдеріндегі нәтижелерін диаграммадан көруге болады. Диаграммада зерттеудің бастапқы кезеңінде жас футболшылардың қақпаға дәл соққы жасауы 3 рет болса, ал зерттеудің соңында бұл көрсеткіш 8 ретке жоғарылады.

Футболшының техникалық дайындығын тексеру үшін « кедергілер арасымен доппен 30 метр жүгіру (сек)» сынамасын өткізудің маңызы өте зор. Зерттеудің бастапқы кезеңінде кедегілер арасымен доппен 30 метр жүгіру, яғни дриблинг кезінде орта есеппен 18,8 секунд болса, ал зерттеудің соңында бұл көрсеткіш 12,4 секундқа жақсарды. Бұл сынама сонымен қатар спортшының жылдамдық қабілетінде анықтауға мүмкіндік береді.

Футбол тек ойын қана емес, денсаулықты нығайтудың басты көрсеткіші.Футбол ағзада физикалық, психологиялық және әлеуметтік денсаулықты нығайтады.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Б.Төтенаев. Дене шынықтыру «Білім және еңбек», 2007. № 4.

2. Портных И.В. Футбол. Москва 1976 г. 2. Тайжанов Қ. Дене тәрбиесі. Атамұра 2002ж.

3. Қазақ энциклопедиясы. Қазақстан — спортшылар елі. Энциклопедиялық анықтамалық. — Алматы: 2017.

4. Базылханова, С. А. (2021). Спорт және денсаулық. Алматы: Рауан. Құнанбаев, Б. К. 2019.

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗВИТИЮ ДВИЖЕНИЙ НА ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

КАСЕНОВА А.И.[1], КАНГУЖИНА К.М.[2], АЙЖЕРКЕНОВА А.А.[3], АЙСИНА Н.Б.[4]

[1]магистр, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт», Северо-Казахстанский университет имени Манаша Козыбаева, E-mail: asel.kasenova.1980@mail.ru

[2]кандидат биологических наук, доцент вак, заслуженный профессор кафедры"Физическая культура и спорт", Северо-Казахстанский университет имени Манаша Козыбаева, E-mail: k_m_49@mail.ru

[3]магистр, преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт», Северо-Казахстанский университет имени Манаша Козыбаева, E-mail: albina_84@list.ru

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

Аннотация: *Сила удара в футболе зависит от ряда факторов, включая технику игрока, его физические данные, позицию на поле и ситуацию. Некоторые игроки известны своими особенно мощными ударами, в то время как другие больше внимания уделяют точности и точности удара.*

Некоторые игроки способны наносить мощные удары, используя всё тело и направляя силу через ноги. Важно отметить, что чрезмерная сила не всегда наиболее эффективна, и многие известные футболисты стремятся сочетать силу с точностью и техникой, чтобы сделать свои удары максимально эффективными.

Түйінді сөздер: *Физическая культура и спорт, футбол, движение, упражнения.*

KASENOVA A.I.[1], KANGUJINA K.M.[2], AIJERKENOVA A.A.[3], AYSINA N.B.[4]

[1] Master, senior lecturer, department "Physical culture and sport", North-Kazakhstan University named after Manasha Kozybaeva, E-mail: asel.kasenova.1980@mail.ru

[2] Candidate of biological sciences, associate professor, honored professor of the department "Physical culture and sport", North Kazakhstan University named after Manasha Kozybaeva, E-mail: k_m_49@mail.ru

[3]Master, senior lecturer, department "Physical culture and sport", North-Kazakhstan University named after Manasha Kozybaeva, E-mail: albina_84@list.ru

[4]Master, senior lecturer, department "Physical culture and sport", North-Kazakhstan University named after Manasha Kozybaeva, E-mail: Nurgul_almas@mail.ru

Annotation: *The power of a kick in football depends on a number of factors, including the player's technique, physical attributes, position on the field and the situation. Some players are known for their particularly powerful shots, while others focus more on the accuracy and precision of their shot.*

Some players are capable of delivering powerful shots by using their entire body and channeling force through their legs. It's important to note that excessive force isn't always the most effective, and many top footballers strive to combine power with precision and technique to maximize their shots.

Keywords: Physical education and sports, football, movement, exercises.

*****

УДК 796.015

ВОЕННО-СПОРТИВНЫЙ КОНКУРС КАК ФОРМА ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Р.С КАСЕНОВ [1], К.О ЕРМИШЕВ[2], А.С ГОРОХОВ[3]

[1]Студент, кафедры Физическая культура и спорт г. Петропавловск. E-mail: region-04@list.ru

[2]педагог-организатор начальной военной и технологической подготовки «КГУ Средняя школа №7» г. Петропавловск.

[3]старший преподаватель, магистр кафедры физическая культура и спорт «Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева» г. Петропавловск.

Аннотация. *В статье рассматривается военно-спортивный конкурс как эффективное средство формирования патриотизма и гражданской ответственности среди обучающихся. Раскрывается педагогическая ценность подобных мероприятий в рамках учебного предмета «Начальная военная и технологическая подготовка». Показано, что военно-спортивный конкурс способствует развитию физических, морально-волевых и коллективных качеств, необходимых для формирования личности, готовой к защите Родины.*

Ключевые слова: *военно-спортивный конкурс, патриотическое воспитание, молодежь., начальная военная и технологическая подготовка.*

Введение. Военно-патриотическое воспитание - систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность субъектов военно-патриотического воспитания по формированию у граждан Республики Казахстан казахстанского патриотизма, чувства принадлежности к единому народу, духовно-нравственных ценностей, готовности к выполнению конституционной обязанности по защите Республики Казахстан и развитию связанных с этим необходимых знаний и навыков[1]. Патриотическое воспитание является одной из приоритетных задач современной системы образования Республики Казахстан. Оно направлено на формирование у подрастающего поколения чувства любви к Родине, ответственности за ее судьбу и готовности защищать национальные интересы. Важную роль в этом процессе играет начальная военная и технологическая подготовка, в рамках которой организуются различные формы практической деятельности учащихся, включая военно-спортивные конкурсы. Военно-спортивный конкурс объединяет элементы физической подготовки, военных знаний и командного взаимодействия. Его проведение способствует не только укреплению здоровья учащихся, но и развитию морально-волевых качеств, дисциплинированности, лидерских способностей и чувства коллективизма. Таким образом, конкурс выступает как средство не только физического, но и духовного воспитания, способствуя формированию гражданской зрелости и патриотического сознания. Как отметил Президент Республики Казахстан Касым-Жомарт Токаев «Патриотизм – главный залог сохранения нашей государственности. Нет лучшей добродетели, чем любовь к своей родине. Нет большего счастья, чем служить родному народу. Патриотизм – это не красивые лозунги тех, кто выходит на площади, а честный труд во благо страны.» [2]

Военно-спортивный конкурс представляет собой комплексное мероприятие, направленное на формирование у обучающихся необходимых физических, волевых и нравственных качеств, развитие командного духа и повышение интереса к военной службе

[3]. В ходе конкурса учащиеся демонстрируют не только физическую подготовленность, но и умение работать в коллективе, быстро принимать решения в сложных ситуациях, проявлять выдержку и настойчивость. Проведение таких соревнований позволяет соединить теоретические знания по начальному военному делу с практическими навыками, необходимыми для выполнения поставленных задач.

Целью военно-спортивного конкурса является воспитание у молодежи патриотических чувств, развитие интереса к истории и традициям Вооруженных Сил Республики Казахстан, а также формирование устойчивой мотивации к ведению здорового и активного образа жизни. Важным педагогическим аспектом является развитие дисциплинированности, коллективизма и ответственности за собственные действия. В процессе участия в конкурсе учащиеся учатся подчинять личные интересы интересам команды, что является основой успешной совместной деятельности. Программа военно-спортивного конкурса может включать в себя строевые упражнения, преодоление полосы препятствий, сборку и разборку макета автомата, метание учебной гранаты, подтягивание, бег на различные дистанции, а также викторины и интеллектуальные задания на знание военной истории и символики Казахстана. Подобное сочетание физической и интеллектуальной активности способствует развитию всесторонне подготовленной личности, объединяющей силу, выносливость, смекалку и ответственность. Кроме того, конкурс стимулирует интерес к предмету начальной военной подготовки, делает учебный процесс более живым, эмоционально насыщенным и практико-ориентированным.

Педагогическая ценность военно-спортивных конкурсов заключается в том, что они формируют у обучающихся не только физическую выносливость, но и морально-волевые качества. В условиях соревнований развиваются такие личностные характеристики, как решительность, мужество, взаимовыручка и чувство товарищества. Эти качества в дальнейшем помогают молодежи адаптироваться к жизненным трудностям, справляться со стрессовыми ситуациями и уверенно достигать поставленных целей.

Важным результатом проведения военно-спортивных конкурсов является укрепление связи между образовательными организациями и военными структурами, а также повышение интереса учащихся к службе в рядах Вооруженных Сил. Участие в подобных мероприятиях помогает молодежи осознать значимость воинской профессии, почувствовать ответственность за безопасность страны и уважение к военной форме. Конкурс выполняет не только учебно-воспитательную, но и социально-патриотическую функцию, объединяя учащихся вокруг идеи служения Родине.

Заключение. Таким образом Военно-спортивный конкурс играет значимую роль в формировании патриотизма, гражданской зрелости и моральной устойчивости подрастающего поколения. Его организация в рамках предмета «Начальная военная и технологическая подготовка» способствует развитию у обучающихся чувства ответственности, дисциплинированности и готовности защищать Родину. Проведение таких мероприятий укрепляет связь поколений, способствует сохранению военных традиций и повышает престиж службы в Вооруженных Силах Республики Казахстан.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон Республики Казахстан «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты по вопросам военно-патриотического воспитания, воинской службы и перераспределения функций отдельных центральных государственных органов» от 16 июля 2025 года № 211-VIII. Ст. 14-1 «Военно-патриотическое воспитание». — URL: https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=32499883&pos=182;-60#pos=182;-60

2. Токаев К.Ж. Патриотизм – главный залог сохранения нашей государственности // *Inform.kz*. – 2022. – URL: https://www.inform.kz/ru/kasym-zhomart-tokaev-patriotizm-glavnyy-zalog-sohraneniya-nashey-gosudarstvennosti_a3986971.

3. Токаев К.Ж. Патриотизм – главный залог сохранения нашей государственности // *Inform.kz*. – 2022. – URL: https://www.inform.kz/ru/kasym-zhomart-tokaev-patriotizm-glavnyy-zalog-sohraneniya-nashey-gosudarstvennosti_a3986971.
4. Третьяков А.С., Суворова Н.В., Наконечная Е.В., Колпакова Т.В., Думикян М.С. ВОЕННО-СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ // Образование и право. – 2024.

*****

УДК 355.233.2:796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОДРАЗДЕЛЕНИИ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ «Б» НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН.

КОЗЛОВ А.П.[1], АСКАНБЕК А.С.[2]
[1]кандидат исторических наук, доцент кафедры Военно-политической работы в войсках (силы), Военный институт физической культуры г. Санкт-Петербург.
[2]курсант 335 учебной группы, Военный институт физической культуры г. Санкт-Петербург.

Аннотация. *В данной статье рассматривается роль физической подготовки в подразделении специального назначения «Б» Национальной Гвардии Республики Казахстан соответствии задачами в процессе учебно-боевой деятельности а также особенности физической подготовки при выполнении служебных задач в соответствием их предназначением. Порядок выполнения и сдачи физических упражнений военнослужащими данного подразделения.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, подразделения специального назначения, Б, эксперты, антитерроризм, тактико-специальные упражнения.*

ВВЕДЕНИЕ:

История Национальной Гвардии Республики Казахстан началась 21 апреля 2014 года. Внутренние войска Министерства внутренних дел Республики Казахстан были преобразованы в Национальную Гвардию Республики Казахстан, входящую в единую систему органов внутренних дел. Предназначение: Национальная гвардия предназначена для обеспечения безопасности личности, общества и государства, защиты прав и свобод человека.

Подразделения «Б» являются элитными спецназами Национальной Гвардии Республики Казахстан, специализирующиеся на борьбе с терроризмом, борьбе с беспорядками и других сложных операциях. Впервые созданная в 2004 году, эта специальная сила была создана указом президента для обеспечения безопасности быстро развивающегося общества Казахстана.

Физическая подготовка в Национальной Гвардии Республики Казахстан - является основным предметом боевой подготовки, неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава Национальной Гвардии Республики Казахстан.

Цель физической подготовки в Национальной Гвардии Республики Казахстан- обеспечение физической готовности военнослужащих к выполнению служебно-боевой деятельности, готовности соответствием и требованием современного боя.

Подразделения специального назначения «Б» Национальной гвардии Республики Казахстан, также известные как отряд «Б», представляют собой элитное, тактическое подразделение, состоящее из квалифицированных и высококвалифицированных специалистов, которые готовы к развертыванию в любой момент времени. Основные обязанности подразделения включают борьбу с терроризмом и организованной

преступностью, предоставление услуг контрразведки, борьбы с терроризмом и специальных операций, а также защиту национальной безопасности и государства Республики Казахстан. В частности, отряд «Б» отвечает на проблемы новых и более сложных форм угроз, с которыми сталкивается Казахстан после принятия способности «Б» гибкого реагирования; то есть позволяет членам «Б» использовать максимально ограниченное количество силы для достижения цели. Однако, модернизация в аспекте технологии и вооружения «Ба» не является единственным координационным центром, который может усилить оперативные возможности и возможности этого подразделения в нынешней динамичной и неопределенной среде. На почве меняющегося нового лица войны с ростом негосударственных вооруженных групп часто упускают из виду возможности транснационального конфликта, а также вторжение экстремистских и радикальных идеологий, значение физической подготовки и культивирования физического благополучия и психологической устойчивости среди членов «Ба». Этот критический аспект нельзя недооценивать в каких-либо военных работах. Таким образом, нужно придавать большое значение физической подготовке в поддержании и повышении оперативной эффективности и миссиональной эффективности и потенциала подразделений специального назначения «Б» и того, как они могут отразить современную военную практику и оперативные требования, а также особые вызовы для Казахстана. С целью лучшего понимания последствий физической подготовки в этой статье будут изучены стандарты физической подготовки в «Бе», связи и взаимодействия между физической подготовкой и военной операцией.

Не только сосредоточившись на подразделении специального назначения «Б», в статье будет исследована уникальность казахстанского военного подхода и связи между физической подготовкой и военной операцией в Казахстане из-за многокультурных и многогеографических особенностей этой страны. Мы надеемся, что эта статья является значимым вкладом как в академические исследования в области физической подготовки и военных исследований, так и в практические знания для военных специалистов в Казахстане.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ:

Подразделения специального назначения - элита любых вооруженных сил. Подразделения специального назначения «Б» широко считаются самыми передовыми и хорошо оснащенными спецназами не только в Казахстане, но и в Центральноазиатском регионе. Этот статус вполне заслужен благодаря строгому процессу отбора, высококачественному обучению и конкурентным вознаграждениям, которые получают военнослужащие «Б». Цели «Б» включают борьбу с вооруженными преступными группами и террористическими группами, проведение первоклассных специальных операций и минимизацию последствий стихийных или антропогенных чрезвычайных ситуаций. Эти операции требуют, чтобы оперативники «Ба» были в отличной физической и психической форме, а также обладали различными передовыми навыками, такими как рукопашный бой, стрельба и спущение. Таким образом, физеская подготовка в «Бе» имеет первостепенное значение, и в настоящее время «Б» является одним из самых передовых подразделений, когда дело доходит до физической подготовки в Казахстане. Программа физической подготовки в «Бе» была разработана полковником Николаем Литвиненко, который является главой подразделения и бывшим военным специалистом по рукопашному бою. Программа включает в себя мероприятия, которые призваны повысить физическую силу и выносливость военнослужащих, улучшение как физического, так и духовного здоровья, развитие перспектив нейтрализации противников, а также развитие знаний, необходимых для освоения рукопашного боя. Для поддержания высокого уровня готовности в этой программе используются самые передовые методы, методы и средства обучения, такие как специализированный спортивный и фитнес-центр. Программа включает в себя широкий спектр спортивных и физических упражнений, но она довольно «боевая» - она разработана таким образом, что различные элементы физической подготовки, такие как кардио,

выносливость и силовые тренировки, тесно связаны с боевыми видами деятельности, такими как стрельба и бег по полосе препятствий. Благодаря программе физической подготовки средний показатель успеха в процессе отбора на поступление в «Б» составляет всего 8-10%, что гарантирует, к подразделению присоединятся только самые физически и умственно способные люди. Однако специфика профессии спецназа - это секретность, и поэтому не всякому дано знать о том, как именно готовят эти кадры.

Бойцы спецназа тренируют свои навыки каждый день, но, помимо ежедневных тренировок, несколько раз в неделю они выезжают на полигон для отработки командных действий в полевых условиях. Там бойцы тренируются в течение всего дня.

Бывают в тренировке участвуют два подразделения - снайперы и штурмовая группа спецназа. Снайперская группа отобирается из лучших стрелков со всей страны и готовятся к международным соревнованиям. Сначала бойцы начинают тренировку, разогревают винтовки и тренируют кучность стрельбы. Дистанция начинается со 100 метров, далее постепенно увеличиватся дальность снайперов. Снайпер на поле боя незаменим. Именно он может решить поставленную задачу всего лишь одним выстрелом, простой стрельбой тренировка не ограничивается. У снайперов всегда должен быть большой "настрел", рука их должна быть твердой. Далее бойцы выполняют специальные упражнения, которые включают в себя как и физическую, так и психологическую нагрузку, навыки маскировки.

Перед началом упражнений – командир проводит инструктаж на весь день. Каждый боец отряда универсален и может заменить напарника в экстренном случае. Поэтому каждый из них владеет многими типами стрелкового оружия. Еще одно упражнение, которое спецназовцы называют "карусель". Суть его заключается в отработке командных действий штурмовой группы. Передвигаясь плотным звеном, бойцы поочередно прикрывают друг друга. После того как ведущий отстреляет свой боезапас, его сменяет идущий за ним напарник, и так по кругу. Этот же элемент занятий отрабатывается с применением бронещита. Командная работа проверяется не только в стрельбе, но и в оказании помощи раненому. После условного ранения одного из напарников спецназовцы группируются для защиты раненого, после чего ему на месте оказывается медпомощь.

Навыками оказания помощи обладает каждый спецназовец - это обязательная часть подготовки. Перед боевым выходом обязанность парамедика возлагается на одного из членов группы, который имеет при себе тактический рюкзак с медицинским снаряжением.

Бег по полосе препятствий бойцы должны уметь преодолевать болото и водоемы. Всего снаряжении вместе с автоматом, магазины с патронами могут составлять не менее 20 килограммов. Бойцы бегают по бревну и частоколу, поднимаются вверх, преодолевают стену, могут пролезать через туннель, и таким образом вести прицельную стрельбу по мишеням.

Дальше спецназовцы должны знать тактико-специальные упражнения, психологическую подготовку и многое другое.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Оценка физической подготовки в подразделении специального назначения «Б» Национальной гвардии Республики Казахстан фокусируется на различных аспектах, связанных с программами физической подготовки. Члены экспертной группы специализируются не только на общей физической подготовке, но и в таких областях, как полоса препятствий, рукопашный бой ,и бег на 60 метров в экипировке с автоматом. Новейшие методы и техники, широко используемые в области специальных физических упражнении, применяются в тренировках и оценке каждого упражнения. Однако мнение всей группы экспертов учитывается. Оценка в ходе этого исследования может быть мощным средством не только выявления и подтверждения существующих проблем, но и содействия дальнейшей успешной разработке новых программ и теорий физической подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРА

1. Абдраимов Р.К. Физическая подготовка специальных подразделений: теория и практика. - Астана: Казахстан, 2018. - С. 45-67.

2. Александров А.В. Физическая подготовка в специальных подразделениях полиции. - Москва: Издательство "ОМЕГА-Л", 2018. - С. 89-105.

3. Болдырев В.А. Тактико-специальная подготовка бойцов подразделений специального назначения. - Москва: Институт законодательства и сравнительного правоведения, 2017. - С. 34-48.

4. Брусиловский А.Г. Физическая подготовка в спецназе "Б". - Москва: Департамент обороны, 2019. - С. 78-95.

5. Викторов С.И. Теоретические основы физической подготовки бойцов специального назначения. - Алма-Ата: Казахстанская облакамерно-стоительная полиграфия, 2018. - С. 123-137.

6. Глушко О.В. Особенности физической подготовки специальных подразделений "Б". - Астана: Казахстанская НТЦ по физкультуре и спорту, 2018. - С. 76-88.

7. Долгич С.В. Психологическая подготовка к физическим испытаниям в специальных подразделениях. - Москва: Главное управление МЧС России, 2019. - С. 56-69.

8. КуРашев С.В. Физическая подготовка спецназа "Б". - Астана: Казахстанский институт травматологии и ортопедии, 2017. - С. 39-52.

9. Малкин В.В. Особенности физической подготовки бойцов специального назначения. - Москва: Институт специальных операций, 2018. - С. 112-128.

10. Нурмагомедов М.О. Физическая подготовка бойцов специального назначения "Б" к экстремальным условиям. - Москва: Издательство "Спецназ", 2018. - С. 85-99.

11. Петров Д.А. Основы физической подготовки в специальных подразделениях полиции. - Москва: Воениздат, 2019. - С. 41-55.

12. Сидоров П.С. Подготовка к боевым действиям в сложных климатических условиях. - Алма-Ата: Казахстанская государственная академия парашютного спорта, 2020. - С. 75-89.

13. Федоров К.Н. Физическая подготовка и восстановление военнослужащих специального назначения. - Москва: Институт боевой психологии, 2017. - С. 64-78.

14. Хабибуллин Р.Ф. Тактика и техника применения специальных подразделений. - Астана: Казахстанская национальная академия спорта, 2018. - С. 49-64.

15. Черемисин А.Д. Организация физической подготовки в подразделении специального назначения. - Москва: Военноиздательский дом, 2019. - С. 103-117.

*****

УДК 37.013.42

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНІҢ ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ РӨЛІ МЕН ИНТЕГРАЦИЯ МҮМКІНДІКТЕРІ

А.Қ. ҚОСМҰРАТОВ

Қазақстан Республикасы ІІМ М.Бөкенбаев атындағы Ақтөбе заң институты Дене шынықтыру даярлығы кафедрасының доценті, педагогика ғылымдарының магистрі, полиция майоры. E-mail: **kosmuratov82@gmail.com**

Аннотация. *Мақалада жоғарғы білім беру жүйесіндегі дене шынықтыру пәнінің рөлі, оның студенттердің жалпы мәдениетін, денсаулығын және кәсіби құзыреттілігін қалыптастырудағы маңыздылығы зерттеледі. Дене шынықтыру пәні тек физикалық дайындық құралы ғана емес, сонымен қатар пәнаралық интеграцияның тиімді аясы ретінде қарастырылады. Мақалада заманауи оқыту әдістері, цифровизация, жеке тұлғаға бағдарланған тәсілдер және Қазақстан жоғарғы оқу орындарындағы тәжірибе*

талданады. Болашақта пәнді мемлекеттік стандарттарға енгізу, оқу бағдарламаларын жаңарту және оқытушылардың біліктілігін арттыру қажеттілігі атап өтіледі.

Түйінді сөздер: *дене шынықтыру; жалпы білім беру; пәнаралық интеграция; салауатты өмір салты; заманауи оқыту әдістері; жоғарғы оқу орындары.*

Қазіргі әлемде жоғарғы білім беру жүйесінің мақсаты — тек кәсіби білім мен техникалық дағдыларды қалыптастыру ғана емес, сонымен қатар студенттердің жалпы мәдениетін, денсаулығын, психологиялық тұрақтылығын және әлеуметтік құзыреттілігін дамыту болып табылады. Бұл тұрғыдан қарағанда, жалпы білім беретін пәндердің, атап айтқанда дене шынықтыру пәнінің рөлі ерекше маңызды. Дене шынықтыру — бұл тек спорттық жаттығулардың жиынтығы емес, адамның өмір сүру сапасын арттыратын, қоғамдық белсенділікті ынталандыратын және кәсіби қызметке дайындықты қамтамасыз ететін кешенді педагогикалық процесстің бір түрі [1].

Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігі 2020–2025 жылдарға арналған «Білім беру жүйесін дамыту» мемлекеттік бағдарламасында жоғарғы оқу орындарындағы жалпы білім беру компонентінің маңыздылығы ерекше атап өтілген. Осы бағдарлама аясында студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыру, физикалық белсенділікті арттыру және денсаулықты сақтауға бағытталған шаралар жоспарланған [2]. Бірақ тәжірибеде көптеген жоғарғы оқу орындарында дене шынықтыру пәні «қосымша» немесе «екінші дәрежелі» пән ретінде қарастырылып, оның мәні төмендетіледі. Кейбір университеттерде сабақтар формальды түрде өткізіліп, студенттердің қызығушылығын тудырмайды. Осыған байланысты дене шынықтыру пәнін жалпы білім беру жүйесінің біртұтас бөлігі ретінде қайта қарау, оның мазмұнын жаңарту және басқа пәндермен интеграциялау — қазіргі білім беру саласының актуалды мәселелерінің бірі болып табылады [3].

Дене шынықтырудың жалпы білім беру жүйесіндегі орны.

Жоғарғы оқу орындарындағы жалпы білім беретін пәндер (философия, тіл, тарих, психология, экология, ақпараттық технологиялар, дене шынықтыру т.б.) студенттердің кең көлемді дүниетанымын қалыптастыруға, кәсіби емес, бірақ өмір бойы қажет болатын құзыреттіліктерді дамытуға бағытталған. Дене шынықтыру пәні басқа пәндерден ерекшеленетін жағы — ол дене арқылы білім беру принципіне негізделген. Бұл пән арқылы студенттер тек физикалық дағдыларды ғана емес, сонымен қатар өмірлік құндылықтарды да игереді.

Зерттеулер көрсетіп отырғанындай, дене шынықтыру арқылы студенттер:

Денсаулықты сақтау мен нығайту тәсілдерін үйренеді;

Командада жұмыс істеу, жарысқа түсу, жеңіске ұмтылу сияқты құндылықтарды игереді;

Стреске төзімділік пен уақытты басқару дағдыларын дамытады;

Өзін-өзі тану және өз денесіне деген сенімділік қалыптасады.

Бұл құзыреттіліктер болашақ маманның кәсіби қызметінде де маңызды рөл атқарады. Мысалы, медицина, педагогика, инженерия, IT-салаларында денсаулық пен энергия деңгейі тікелей еңбек өнімділігіне, шығармашылық қабілетке және жұмысқа деген ынтасына әсер етеді. Халықаралық зерттеулер көрсеткеніндей, физикалық белсенділікке қатысатын студенттердің оқуға деген ынтасы, концентрациясы және психоэмоционалдық тұрақтылығы да жоғары болады.

Сонымен қатар, дене шынықтыру пәні арқылы студенттердің әлеуметтік интеграциясы да жүзеге асады. Топтық ойындар, жарыстар, спортивтік мерекелер студенттердің қоғамдық өмірге белсенді қатысуына, әртүрлі мәдени және этникалық топтар арасындағы түсіністікті нығайтуға ықпал етеді. Бұл Қазақстанның көпұлтты қоғамы үшін ерекше маңызды [4].

Дене шынықтыру пәнін оқытудың заманауи әдістері

Қазіргі білім беру технологияларының дамуына байланысты дене шынықтыру пәнін

оқытудың да инновациялық тәсілдері қолданылуда. Бұл тәсілдер студенттердің белсенділігін арттырып, пәнге деген ынтасын оятады, сонымен қатар олардың өз бетінше үйрену дағдыларын қалыптастырады.

1. Интерактивті оқыту әдістері

Интерактивті оқыту — бұл студенттердің белсенді қатысуын қамтамасыз ететін педагогикалық тәсіл. Дене шынықтыру сабақтарында ойын технологиялары, топтық жарыстар, проектілік әдістер, ролдік ойындар кеңінен қолданылады. Мысалы, «Фитнес-челлендж» немесе «Салауатты апта» сияқты университет ішіндегі инициативалар студенттердің қызығушылығын арттырып, олардың өмір бойы физикалық белсенділікті ұстануына ықпал етеді [5].

2. Цифрлық технологияларды пайдалану

Цифрландыру заманында дене шынықтыру пәні де диджиталдық трансформациядан тыс қалмайды. Фитнес-қолданбалар (MyFitnessPal, Strava, Fitbit), онлайн-тренажерлар, виртуалды тренажерзалдар, AR/VR технологиялары студенттерге өз бетінше жаттығуға, дене құрылымын бақылауға және прогрессін визуалды түрде көруге мүмкіндік береді. Бұл технологиялар әсіресе пандемия кезінде үйде отырып физикалық белсенділікті сақтауға көмектесті.

3. Пәнаралық интеграция

Дене шынықтыру пәнін басқа пәндермен интеграциялау — білімді кешенді түрде меңгерудің тиімді әдісі. Мысалы, психология пәнімен байланыстыру арқылы студенттерге стрессті басқару әдістерін үйретуге болады; биологиямен байланыстыру арқылы дене физиологиясы, тыныс алу, қан айналымы туралы түсінік беріледі; экология пәнімен байланыстыру арқылы табиғаттағы жүгіру, жүзу, веложүгіру сияқты сыртқы ортадағы белсенділікке ынталандыруға болады.

4. Жеке тұлғаға бағдарланған тәсіл

Әр студенттің дене дайындығы, денсаулық жағдайы, қызығушылықтары әртүрлі болғандықтан, оқыту процесінде жеке тұлғаға бағдарланған тәсіл қажет. Бұл тәсіл аясында студенттерге жеке жаттығу жоспарлары құрылып, олардың қажеттіліктеріне сәйкес кеңестер беріледі. Бұл инклюзивті білім беру идеясына сай келеді және арнайы денсаулық топтарындағы студенттерге де мүмкіндік береді.

Мысалы, Қазақстандағы кейбір университеттерде (С. Торайғыров атындағы Павлодар мемлекеттік университеті, Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ) «Функционалдық фитнес», «Студенттік йога», «Салауатты өмір салты», «Спорт және медиа» сияқты элективті курстар енгізілуде. Бұл курстар студенттердің қызығушылығын арттырып, пәнге деген ынтасын оятады [6].

Пәнаралық интеграцияның теориялық негіздері мен тәжірибелік маңызы. Пәнаралық интеграция — бұл білім беру процесінде бірнеше пәндердің мазмұнын біріктіру арқылы студенттердің білімін кешенді түрде қалыптастыру әдісі. Дене шынықтыру пәнін басқа пәндермен интеграциялау арқылы оның мәні артады және студенттердің оқуға деген ынтасы артады.

Дене шынықтыру мен психологияның интеграциясы.

Психологиялық зерттеулер көрсеткеніндей, физикалық белсенділік стресстің физиологиялық көріністерін азайтады, эндорфин деңгейін көтереді және жалпы көңіл-күйді жақсартады. Дене шынықтыру сабақтарында психологиялық релаксация әдістерін (тыныс алу жаттығулары, медитация, йога элементтері) қолдану студенттердің эмоционалдық тұрақтылығын арттырады. Мысалы, «Стресске қарсы фитнес» атты интеграциялық курста студенттер физикалық жаттығулар арқылы стрессті басқару дағдыларын үйренеді.

Дене шынықтыру мен биологияның байланысы.

Биология пәнімен интеграция арқылы студенттер дененің жұмыс істеу принциптерін терең түсінеді. Мысалы, жүрек-қан тамыр жүйесінің жұмысы, тыныс алу процестері, энергия алмасуы туралы білімдер физикалық жаттығулардың әсерін түсінуге көмектеседі. Бұл теориялық білімді практикамен үйлестіруге мүмкіндік береді және студенттердің

ғылыми көзқарасын қалыптастырады.

Экология және дене шынықтыру.

Экологиялық білім мен дене шынықтырудың интеграциясы арқылы студенттер табиғатқа деген сүйіспеншілікті, экологиялық сананы дамытады. Табиғи ортада жүгіру, жүзу, веложүгіру, трекинг сияқты белсенділіктер студенттердің денсаулығын нығайтудың қатарынан, табиғатты қорғауға деген ынтасын да арттырады. Бұл Қазақстанның «Жасыл экономика» стратегиясына да сай келеді.

Тіл пәнімен интеграция.

Халықаралық спортивтік терминологияны, спорт туралы мәтіндерді оқу арқылы студенттер шетел тілін үйрену барысында да дене шынықтыру пәнін пайдалануы мүмкін. Мысалы, ағылшын тілі сабағында «Fitness Vocabulary» тақырыбын өткенде студенттер спортқа қатысты сөздерді үйреніп, оларды практикалық жаттығулар кезінде қолданады. Бұл тілдік дағдыларды дамытудың тиімді тәсілі болып табылады.

Қазақстан жоғарғы оқу орындарындағы тәжірибе және болашақ бағыттар.

Қазақстандағы кейбір жоғарғы оқу орындары дене шынықтыру пәнін жаңаша қарастыруға тырысып жатыр. Мысалы, Нұр-Сұлтандағы Назарбаев Университетінде студенттерге таңдауы бойынша спорт түрлерін (баскетбол, волейбол, йога, кроссфит) таңдауға мүмкіндік беріледі. Алматыдағы Қазақ ұлттық техникалық университетінде «Салауатты өмір салты» пәні элективті курс ретінде енгізілген. Бұл курста студенттерге тамақтану, ұйқы, физикалық белсенділік, психологиялық салауаттылық туралы комплекс көзқарас беріледі.

Бірақ барлық университеттерде осындай жағдай жоқ. Кейбір оқу орындарында материалдық-техникалық база жеткіліксіз, оқытушылардың кәсіби біліктілігі төмен, оқу бағдарламалары ескірген. Сондықтан болашақта келесі бағыттарды жүзеге асыру қажет:

Мемлекеттік білім беру стандарттарын жетілдіру, онда дене шынықтыру пәнінің рөлі арттырылған болуы керек. Оқу бағдарламаларын жаңарту, оларға заманауи әдістер мен пәнаралық интеграция элементтері енгізілуі тиіс. Оқытушылардың кәсіби біліктілігін арттыру, олардың инновациялық технологияларды қолдану дағдыларын дамыту.

Студенттердің қалаулары мен қажеттіліктеріне сәйкес икемді оқу моделдерін әзірлеу, мысалы, онлайн/офлайн гибридті формат, жеке жаттығу жоспарлары, элективті курстар жүйесі.

Дене шынықтыру пәнінің нәтижелерін бағалау жүйесін жетілдіру, ол тек физикалық көрсеткіштерге ғана емес, сонымен қатар өмірлік құзыреттіліктерге де баға беруі керек.

Қорытынды.

Дене шынықтыру пәні жоғарғы оқу орындарында тек физикалық дайындық құралы ғана емес, сонымен қатар студенттердің жалпы мәдениетін, денсаулығын, психологиялық тұрақтылығын және кәсіби құзыреттілігін қалыптастырушы маңызды компонент болып табылады. Оны жалпы білім беру жүйесінің бір бөлігі ретінде қарастыру, заманауи әдістерді енгізу және басқа пәндермен интеграциялау арқылы дене шынықтыру пәнінің тиімділігін арттыруға болады.

Болашақта дене шынықтыру пәнін оқытудың мемлекеттік стандарттарын жетілдіру, оқу бағдарламаларын жаңарту және оқытушылардың кәсіби біліктілігін арттыру қажет. Сондай-ақ, студенттердің пәнге деген ынтасын арттыру үшін олардың қалаулары мен қажеттіліктеріне сәйкес икемді оқу моделдерін әзірлеу маңызды болып табылады. Бұл Қазақстанның «Білім беру жүйесін дамыту» мемлекеттік бағдарламасының мақсаттарына да сай келеді және ұлттық білім беру жүйесін халықаралық деңгейге жеткізуге үлес қосады.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Жұмабеков, А. Ж. Жоғарғы оқу орындарында дене шынықтыру пәнінің рөлі мен мәні. Педагогика және психология, №3, 45–52. (2020).

2. Қазақстан Республикасы Үкіметі. «Білім беру жүйесін дамыту» мемлекеттік бағдарламасы (2020–2025 жылдарға арналған). ҚР Үкіметінің қаулысы № 348. (2020).

3. Смаилова, Г. С. Физическая активность как фактор формирования здорового образа жизни студентов. Вестник КазНУ им. аль-Фараби. Серия: Педагогика, №2(84), 78–85. (2019).

4. Кенжебекова, А. К. Экологическое воспитание через физическую культуру: интегративный подход. Экология и образование, №1, 67–73. (2020).

5. Баймуратова, Р. А. Инновационные методы обучения в физическом воспитании студентов вузов. Наука и образование: современные вызовы, №4, 112–119. (2021).

6. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі. Жоғары білім беру ұйымдарында элективті курстарды енгізу тәжірибесі. Ақпараттық-талдау хабарламасы. (2022).

РОЛЬ И ВОЗМОЖНОСТИ ИНТЕГРАЦИИ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.К. КОСМУРАТОВ

Доцент кафедры физической подготовки Актюбинского юридического института имени М. Букенбаева Министерства внутренних дел Республики Казахстан, магистр педагогических наук, майор полиции. E-mail: **kosmuratov82@gmail.com**

Аннотация. *В статье рассматривается роль дисциплины «Физическая культура» в системе высшего образования, её значение в формировании общей культуры, здоровья и профессиональной компетентности студентов. Подчеркивается, что физическая культура - это не только средство физической подготовки, но и эффективная площадка для междисциплинарной интеграции. Анализируются современные методы преподавания, цифровые технологии, личностно-ориентированные подходы, а также опыт высших учебных заведений Казахстана. Отмечается необходимость дальнейшего совершенствования государственных образовательных стандартов, обновления учебных программ и повышения квалификации преподавателей.*

Ключевые слова: *физическая культура; общее образование; междисциплинарная интеграция; здоровый образ жизни; современные методы обучения; высшие учебные заведения.*

THE ROLE AND INTEGRATION OPPORTUNITIES OF PHYSICAL EDUCATION IN THE GENERAL EDUCATION SYSTEM

A.K. KOSMURATOV

Associate Professor of the Department of Physical Training M. Bokenbaev Aktobe Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Kazakhstan, Master of Pedagogical Sciences, Police Major. E-mail: **kosmuratov82@gmail.com**

Annotation. The article examines the role of physical education within the higher education system and its significance in shaping students' general culture, health, and professional competencies. Physical education is presented not merely as a tool for physical training but also as an effective platform for interdisciplinary integration. The paper analyzes contemporary teaching methodologies, digital technologies, student-centered approaches, and practical experiences from higher education institutions in Kazakhstan. It emphasizes the need for further enhancement of national educational standards, curriculum modernization, and continuous professional development of instructors.

Keywords: physical education; general education; interdisciplinary integration; healthy lifestyle; modern teaching methods; higher education institutions.

*****

УДК: 316.774:796-053.6

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

КОШКИНА А.Н.[1], ҚОЖАХМЕТ Ә. Қ [2]

[1]Преподаватель кафедры «Туризм, начальная военная подготовка, физическая культура и спорт» «Кокшетауский университет им. А.Мырзахметова» г.Кокшетау. E-mail: irma933@mail.ru

[2]Студент кафедры Туризм, начальная военная подготовка, физическая культура и спорт г.Кокшетау E-mail: akezuha@icloud.com

Аннотация. *В статье рассматривается влияние социальных сетей на популяризацию спорта и фитнеса среди молодежи. В условиях стремительного развития цифровых технологий и высокой вовлеченности молодежи в онлайн-пространство, социальные платформы становятся мощным инструментом формирования мотивации к занятию физической культурой и ведению здорового образа жизни. Анализируются основные форматы спортивного контента, роль блогеров и инфлюенсеров, а также возможные риски, связанные с распространением недостоверной информации и формированием искажённых представлений о здоровье и теле. Предложены рекомендации по эффективному использованию цифровых платформ в образовательной, воспитательной и спортивной деятельности, направленной на формирование позитивного отношения к физической активности у молодежи.*

Ключевые слова: *социальные сети, молодежь, фитнес, спорт, здоровый образ жизни, физическая культура, блогеры, мотивация, цифровая среда, популяризация.*

Введение. В наше время, когда пользователи социальных сетей насчитывают 5,24 миллиарда в мире, что соответствует 63,9 процентам всех людей на Земле. Большую часть этого количества пользователей составляет именно молодежь возрастом от 14 до 32 лет, они мотивируются общением с друзьями и близкими, потребления контента от авторов этих социальных сетей, а также информирование о новостях во всем мире. В уже имеющихся платформах как Instagram, TikTok, YouTube, видеоигры и др. можно увидеть разные ниши информационной структуры мировой паутины, которые влияют на формирование мышления и разностороннего развития молодежи. Одним из мотивирующих психологических аспектов пользования социальных сетей является:

Принадлежность к обществу, как возможность себя соотнести к определенной группе или субкультуре;

Самопрезентация личности посредством социальных сетей, может повлиять на узнаваемость в обществе, а также позволяет развить медийность;

Выражение эмоций посредством постов, фото разных моментов жизни человека.

Но, все же замечено и отрицательное влияние социальных сетей на молодежь, как например, влияние на ментальное здоровье человека, агрессивные стили коммуникации в социальных сетях, а также страх упустить что-то важное в информационном поле. Не мало важный аспект замечен и с точки зрения физической активности, занятиями и увлечения разными видами спорта, активности в обществе и живого общения среди людей данного возраста. Проблема состоит в том, что физическая активность, важный фактор формирования здоровья человека, активность способствует снижению стресса и оздоровления организма в целом.

Популяризация спорта и фитнеса в цифровой среде. Физическая активность и спорт неотъемлемая часть жизни, влияющая на человеческий организм, несомненно, положительно, как на показатели внешнего характера, так и на внутреннее состояние.

Увеличение популяризации фитнес индустрии и спорта в социальных сетях на таких площадках как Instagram, TikTok, YouTube и других медиа платформах, позволяет большей части аудитории этих платформ иметь возможность мотивироваться, увлекаться разными видами спорта и альтернативными видами физической культуры. Влияние спорта и фитнес индустрии на человека также важно. Социальные сети имеют возможность влиять на развитие спортивного движения молодежи и подрастающего поколения, способствует формирования положительного имиджа здорового образа жизни и спорта, а также реальные возможности развития в нем. Хорошим примером данного явления в социальных сетях, можно назвать спортсмена как человека, имеющего опыт и большой успех в том виде спорта, где специализируется сам спортсмен. Такая траектория позволяет мотивировать молодежь к спорту и активному участию в массовых спортивных мероприятиях, а также участия подрастающего поколения в школьных секциях и соревнованиях районного, областного значения.

Основные маркетинговые стратегии развития спорта в социальных сетях:

Рекламные кампании для увеличения охвата аудитории и вовлечение новых лиц в спортивную культуру;

Партнерство с популярными людьми из фитнеса индустрии, а также спортсменами мирового уровня. Такое вовлечение популярных спортсменов способствует привлечению внимания к спортивным организациям, где инфлюенсеры описывают режим дня, тренировочный процесс, положительное влияние спорта в динамике на организм;

Создание мотивационного контента, образовательные видео, позволяющие расширить знания пользователя, в котором могут описываться техника выполнения упражнений, тактические действия игроков, возможность выстраивания плана питания и образа жизни;

Роль блогеров и влияние трендов в спортивной культуре.

Категория контентмейкеров в нишах ландшафтного видения спортивной деятельности, создают доступ к спортивному контенту, позволяют увеличить мотивацию к физической активности, показывают значимость здорового образа жизни и стремлению к спортивному совершенствованию, тем самым являются маркетинговым инструментом в работе спортивных организаций.

Важное влияние имеют тренды в спортивном движении, они позволяют учитывать интересы пользователей социальных сетей, улучшить условия ведения здорового образа жизни, разнообразить физическую активность, позволяет быть в курсе последних инновационных разработках и новых подходах тренировочного процесса, все это способствует достижению лучших результатов.

Однако стоит учитывать профессионализм и осведомленность человека, который осуществляет популяризацию спорта и фитнеса, категорично относиться к потребляемому контенту, для избежания негативного воздействия на здоровье, такие как распространение вредных советов, не имеющих научного обоснования.

Риски формирования ложного представления о здоровом образе жизни и спортивного совершенствования.

Основными факторами данной проблемы являются информационный дефицит надежных источников, которые научно обоснованны и подкреплены практическим опытом. Также идеализированные образы в социальных сетях, отличающиеся от реальной жизни, которые могут способствовать нанесению вреда физическому и психологическому здоровью человека, потребляющего контент.

Пути повышения эффективности использования социальных сетей в популяризации спорта и здорового образа жизни.

Основные рекомендации для педагогов, тренеров и родителей для эффективной реализации популярности спорта: организация онлайн сообществ и создание контента на площадке социального пространства, использовать научно обоснованную информацию и примеры авторитетов в области спорта и здоровья. На основе этих онлайн площадках

предлагать каждой возрастной группе информацию о спорте и здоровом образе жизни, учитывая возрастные, физические и психологические особенности каждой категории занимающихся. Использовать разные пути положительного воздействия как мультимедийные ролики, видео социального характера, сериалы, подкасты, челленджи и многое другое. Все эти средства способствуют формированию правильного представления о занятиях спортом, положительного влияния на оздоровление организма и психологическое состояние человека.

Заключение. Современные социальные сети играют значительную роль в формировании системы ценностей молодежи, в том числе в вопросах, касающихся физической культуры, спорта и здорового образа жизни. На сегодняшний день цифровая среда стала не просто платформой для общения и развлечений, но и мощным инструментом воздействия на мотивацию и поведение молодого поколения.

Как показано в работе, социальные сети способны как положительно, так и отрицательно влиять на восприятие спорта и физической культуры. С одной стороны, они способствуют популяризации здорового образа жизни через доступ к полезной информации, мотивационным примерам, обучающим видео и челленджам. С другой стороны — существует риск распространения и потребления недостоверной информации, формирования нереалистичных идеалов и, как следствие, возникновения психологического давления и недовольства собой.

Для повышения эффективности использования социальных сетей в продвижении спорта и фитнеса важно обеспечить участие профессионального сообщества, развитие медиаграмотности среди молодежи, а также внедрение систематического, научно обоснованного контента. Объединение усилий педагогов, тренеров, родителей и авторитетных представителей спортивной индустрии может стать залогом формирования устойчивых позитивных установок у молодежи.

Таким образом, влияние социальных сетей на популяризацию спорта среди молодежи — это многогранное и перспективное направление, которое требует дальнейшего теоретического осмысления и практического внедрения современных форм коммуникации и взаимодействия с молодым поколением.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лебедев, И.П. Социальные сети как инструмент влияния на молодежь // Молодой ученый. — 2021. — №5 (343). — С. 141–144.
2. Малышева, Н.П. Цифровизация и молодежь: вызовы и перспективы // Вестник РГГУ. Серия: Политология. История. Международные отношения. — 2020. — №2. — С. 34–42.
3. Петрова, Е.Н. Влияние социальных медиа на ценностные ориентации молодежи // Современные научные исследования и инновации. — 2022. — №4.
4. Труш, Е.В., Кузнецова, А.С. Социальные сети как средство формирования интереса молодежи к физической культуре и спорту // Педагогическое образование в России. — 2021. — №8. — С. 89–93.
5. Ясвина, В.А. Ценности и мотивация молодежи в условиях цифрового общества // Вопросы психологии. — 2019. — №3. — С. 55–62.
6. Statista Research Department. Number of social media users worldwide from 2017 to 2025 (in billions). — [Электронный ресурс]. — URL: https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/ (дата обращения: 10.04.2025).
7. World Health Organization. Physical activity factsheets for the 28 European Union Member States of the WHO European Region. — WHO, 2018. — [Электронный ресурс]. — URL: https://www.euro.who.int (дата обращения: 10.04.2025).
8. Kotler, Ph., Keller, K.L. Marketing Management. — 15th ed. — Pearson Education, 2016.

THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON THE POPULARIZATION OF SPORTS AND PHYSICAL CULTURE AMONG YOUTH

KOSHKINA A.K.[1], KOZHAKHMET A.K.[2]

[1]The founder of the department "Tourism, primary military training, physical culture and sports" "Kokshetau University named after A.Myrzakhmetov" Kokshetau. E-mail: irma933@mail.ru

[2]Student of the Department of Tourism, primary military training, Physical education and SportsKokshetau E-mail: akezuha@icloud.com

Abstract. *The article examines the influence of social media on the popularization of sports and fitness among young people. In the context of rapid digital development and high youth engagement in online spaces, social platforms have become a powerful tool for fostering motivation to engage in physical activity and lead a healthy lifestyle. The study analyzes the main formats of sports-related content, the role of bloggers and influencers, as well as potential risks associated with the spread of unreliable information and the formation of distorted perceptions of health and body image. The article offers recommendations for the effective use of digital platforms in educational, pedagogical, and sports-related activities aimed at promoting a positive attitude toward physical activity among youth.*

Keywords. *social media, youth, fitness, sport, healthy lifestyle, physical culture, bloggers, motivation, digital environment, popularization.*

*****

УДК 796/799

КРОССФИТ - КАК НАПРАВЛЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

КУЗЬМЕНКО Д.Ю.[1], КОЛМАКОВ С.В.[2], ШИТОВ А.С.[3]

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

[2]магистр, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт», Северо-Казахстанский университет имени Манаша Козыбаева, E-mail: sergey.kolmakov.1985@mail.ru

[3]магистр, 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 молодёжи. Проводится анализ плюсов и минусов данной тренировки в процессе оздоровления студентов.*

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

Введение

Образовательный процесс в ВУЗе – это динамичная деятельность, в которой происходят постоянные изменения. На современном этапе идет реформирование сферы образования, внедрения новых инновационных технологий. Данные особенности актуальны и для физкультурно-спортивной деятельности в ВУЗе. Физическое воспитание студентов предполагает совершенствование двигательных качеств в избранном виде деятельности.

Оздоровительная задача направлена на сохранение и улучшение здоровья обучающихся. Воспитательная, способствует формированию личных моральных качеств и ценностных ориентиров в жизни [1,с.79].

В последнее время руководство наших ВУЗов задается вопросом, какие же инновационные технологии можно внедрить в образовательный процесс на занятиях физической культурой без вреда для студентов. Одной из идей является кроссфит тренировки.

Кроссфит – это программа тренировок, направленная на развитие силы и выносливости, предназначенная для тренировки полицейских, пожарных, военных, бойцов, а также профессиональных атлетов по всему миру [2].

Кроссфит – это американская фитнес-компания, созданная Грегом Глассманом и Лореном Дженаи в 2000 году.

На сегодняшний день современная система высшего образования переживает сложный процесс реформирования. Это проявляется в серьёзных 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 [3].

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. Сейчас, когда подрастающее поколение до весьма зрелого возраста освобождено от обязательного участия в общественно-полезном труде, своевременность постановки и злободневность этой задачи не вызывает сомнений, как, пожалуй, не стоит сомневаться и в том, что решение её будет зависеть от массовости и качества физкультурного и спортивного движения.

Применение кроссфита на занятиях по физической культуре способствует комплексному развитию физических и психических качеств (Атилов А.А., 2003; Аминов Р.Х., 2005). Исследования ряда авторов [2, с. 4–5] 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.

Кроссфит представляет собой набор высокоинтенсивных упражнений, выполняемых друг за другом сетами с максимальной отдачей.

Упражнения не станут для вас новинкой, так как практически все они взяты из других видов спорта – тяжелая и легкая атлетика, бег, фитнес.

Основной целью кроссфита является развитие функциональных качеств человека, то есть сила, скорость, выносливость, резкость, координация и другие и достигается это за счет изматывающих серий упражнений. Приведем пример такой серии: приседания со штангой на плечах 10 раз + 10 махов гири + 15 burpee (кроссфит упражнение, объединяющее в себе комплекс – отжимания с выпрыгиванием и хлопком над головой) + бег с максимальным ускорением. Поверьте, после такого сета вам больше не придет в голову мысль о том, что в кроссфите нет ничего сложного.

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 раздельно 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.

На заметку девушкам, кроссфит предполагает работу с гирями, гантелями и другим железом, но не стоит думать, что как только вы возьмете гирю в руку, у вас сразу же вырастет мужской некрасивый бицепс. К сожалению, для мужчин и к счастью для вас, для этого нужно слишком много усилий, так что не стоит бояться.

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 брусьями.

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 [4].

Не хочу приводить никаких исследований, просто попробуйте выполнить пару полноценных кроссфит-тренировок и послушайте свое тело. Я уверен, что оно само

подскажет вам правильный ответ.

Вы никогда не замечали молодых людей, которые без остановки делают серию приседаний со штангой над головой, затем серию подтягиваний, упражнения на пресс и махи гирей, и все это, в таком темпе, будто у них внутри батарейка. Что уж тут говорить про интенсивность таких тренировок – все на максимуме. Судите сами – закончив махать гирей, спортсмен переходит к очень интенсивному бегу на определенную дистанцию, после которого он начинает новый цикл (которых может быть и несколько). Закончив тренировку, он проверяет свой результат на запущенном ранее секундомере. Правда все это не обычно? Как говорится, а Вам слабо?

Заключение

Можно с уверенностью сказать, что для нашей страны это новое направление в фитнесе, которое становится очень популярным. По своей сути CrossFit является системой общей физической подготовки, которая создана таким образом, чтоб вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма. Спортсмен получает равномерное и полноценное физическое развитие (не стоит путать со школьным понятием физкультуры). Специфика кроссфита не имеет конкретной специализации, это некий «коктейль» из тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным противовесом. Все это вносит разнообразие и эффективность в тренировочный процесс.

Данным видом спорта может заниматься любой человек, заинтересованный не только в больших объемах мышц, или рельефной мускулатуре, а все те, кому ежедневно нужна отличная спортивная форма, сила и выносливость. Это направление фитнеса становится популярным среди молодежи.

А какую пользу приносят занятия кроссфитом тем, что просто отрывают молодёжь от пагубного влияния «улицы» или частого использования смартфонов и тому подобного. Учебные занятия по программе кроссфита, отвлекают студентов от мысли и экспериментов с курением, употреблением спиртных напитков, наркотиков. На занятиях по физическому воспитанию преподаватель предлагает занимающимся множество упражнений для их оздоровления, где вместо бесцельного времяпрепровождения они будут заниматься по целевой программе самосовершенствования; где вместо подлости будут учить благородству, а вместо рассказов о так называемых «подвигах», они услышат рассказы о здоровом образе жизни и его формировании; увидят на примере элементы различных видов спорта, да и сами со временем смогут продемонстрировать свое искусство и умение.

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 и крепком здоровье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

2. Глассман Г. Crossfit: руководство к тренировкам / пер. Е. Богачев, И. Карягин. — 2009. — URL: www.cfft.ru

3. Кроссфит тренировки: польза или вред? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fitbreak.ru/fitnes/199-crossfit-polza-ili-vred.

4. Система убойного тренинга, или что такое кроссфит [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://vashsport.com/chto-takoe-crossfit/References

REFERENCES

1. Professıonalnaıa podgotovka spetsıalıstov po fızıcheskoı kýltýre ı sportý: monografıa / A. Z. Zınnatnýrov [ı dr.]. - M.: Izd-vo «TıPFK», 2011. – s.79.

2. Glassman G. Crossfit: rýkovodstvo k trenırovkam / per. E. Bogachev, I. Karıagın. — 2009. — URL: www.cfft.ru

3. Krossfıt trenırovkı: polza ılı vred? [Elektronnyı resýrs]. – Rejım dostýpa: http://fitbreak.ru/fitnes/199-crossfit-polza-ili-vred.

4. Sıstema ýboınogo trenınga, ılı chto takoe krossfıt [Elektronnyı resýrs]. – Rejım dostýpa: http://vashsport.com/chto-takoe-crossfit/References

КРОССФИТ – ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДАҒЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПРОЦЕСІН ЖЕТІЛДІРУ БАҒЫТЫ РЕТІНДЕ

КУЗЬМЕНКО Д.Ю.[1], КОЛМАКОВ С.В.[2], ШИТОВ А.С.[3]

[1]магистр, «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының аға оқытушысы, М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті, E-mail: ffk.kuzmenko@mail.ru

[2]магистр, «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының аға оқытушысы, М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті, E-mail: sergey.kolmakov.1985@mail.ru

[3]магистр, «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының аға оқытушысы, М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті, E-mail: ashitov_61@mail.ru

Аннотация. *Мақала жоғары мектепте дене тәрбиесін жетілірудің танымал бағыттарының бірі – кроссфит туралы зерттеуге арналған. Жоғары оқу орындарында инновациялық дене шынықтыру-сауықтыру технологияларын, соның ішінде білім беру мекемелерінде кроссфит жүйесі бойынша дене даярлығы бағдарламаларын дамыту қажеттілігі негізделген. Мақалада жас жігіттер мен қыздарға арналған жаттығулардың құрылымы, кроссфиттің негізгі жаттығулары, студент жастардың дене даярлығының төмен деңгейі жағдайында әдістемені бейімдеу ерекшеліктері бойынша практикалық ұсыныстар берілген. Студенттерді сауықтыру процесінде бұл жаттығудың артықшылықтары мен кемшіліктері талданады.*

Түйін сөздер: *дене шынықтыру, спортпен шұғылдану, кроссфит, дене тәрбиесі, спорт, студент, білім, жаттығу, жаттығулар.*

KUZMENKO D.Yu.[1], KOLMAKOV S.V.[2], SHITOV A.S.[3]

[1]Master's degree, Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Sport, North Kazakhstan University named after Manash Kozybayev, E-mail: ffk.kuzmenko@mail.ru

[2]Master's degree, Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Sports, North Kazakhstan University named after Manash Kozybayev, E-mail: sergey.kolmakov.1985@mail.ru

[3]Master's degree, Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Sports, North Kazakhstan University named after Manash Kozybayev, E-mail: ashitov_61@mail.ru

Annotation: *The article is devoted to the study of such a popular direction of improving physical education in higher education as crossfit. The need for the development of innovative physical culture and wellness technologies in higher educational institutions, including the development of physical training programs using the crossfit system in educational institutions, is substantiated. The article contains practical recommendations on the structure of classes for boys and girls, basic crossfit exercises, and features of adapting the technique in conditions of low physical fitness of students. The analysis of the pros and cons of this training in the process of students' recovery is carried out.*

Keywords: *Physical education, sports, crossfit, physical training, sports, student, education, training, exercises.*

****

УДК 378.046.4

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ: ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ, ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

КУЛАГА А.В.[1] ВЕРГУН А.А.[2]

[1]магистр, старший преподаватель кафедры физической подготовки Тюменского Высшего военного ордена Кутузова инженерного командного училища им. маршала инженерных войск А.И. Прошлякова. г. Тюмень. Российская Федерация. E-mail: andreikulaga@mail.ru

[2]преподаватель кафедры физической подготовки Тюменского Высшего военного ордена Кутузова инженерного командного училища им. маршала инженерных войск А.И. Прошлякова. г. Тюмень. Российская Федерация. E-mail: andverg75@mail.ru

Аннотация. *В данной статье рассматриваются психолого-педагогические аспекты подготовки курсантов военных учебных заведений, с акцентом на формирование мотивации, стрессоустойчивости и лидерских качеств в процессе занятий физической подготовкой. Обсуждаются различные методы и подходы, которые могут помочь в развитии этих качеств у курсантов, включая создание положительного окружения, постановку четких целей, преодоление трудностей. Уделяется внимание важности создания команды и поддержки среди курсантов, а также необходимости рефлексии опыта для повышения стрессоустойчивости. В заключение подчеркивается значимость интеграции психолого-педагогических аспектов в физическую подготовку для подготовки профессионалов, способных эффективно справляться с задачами своей службы.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, курсант, мотивация, стрессоустойчивость, тест, занятие.*

Введение.

Физическая подготовка курсантов является неотъемлемой частью их обучения в военных и правоохранительных учебных заведениях. Однако обучение физической подготовке не должно ограничиваться лишь развиванием физических навыков. Важно учитывать психолого-педагогические аспекты, которые способствуют формированию ключевых качеств у курсантов, таких как мотивация, стрессоустойчивость и лидерские качества. В данной статье будут рассмотрены методы и подходы к воспитанию этих качеств в процессе занятий физической подготовкой.

Формирование мотивации.

Мотивация является одной из главных движущих сил в образовательном процессе. В контексте физической подготовки курсантов она включает как внутренние, так и внешние факторы. Внутренняя мотивация связана с желанием достичь личных целей и самосовершенствоваться, в то время как внешняя - с поощрениями и наградами, такими как оценки и признание со стороны преподавателей и товарищей.

Подходы к формированию мотивации.

Создание положительного окружения: важно формировать атмосферу, где курсантам будет комфортно проявлять свои способности и стремления. Преподаватели должны поощрять стремление курсантов к достижению личных результатов и не фокусироваться только на оценке успеха всей группы.

Постановка четких целей: установление конкретных и достижимых целей является важным аспектом мотивации. Курсантам следует помогать формулировать личные цели и настраивать их на их достижение. Это может быть достигнуто как через индивидуальные занятия, так и в рамках групповой деятельности.

Использование различных методик: применение игровых форм обучения, соревнований может существенно повысить интерес курсантов к занятиям по физической подготовке. Участие в командных играх развивает командный дух и усиливает чувство личной ответственности за результат.

Совместные занятия по физической подготовке способствуют улучшению коммуникации между курсантами.

В военном училище было проведено ёисследование, где главной целью ставилось выявление мотивов, потребностей и интересов курсантов к занятиям по физической подготовке. Задачей было изучить основные причины, влияющие на формирование интересов к занятиям по физической подготовке.

В ходе исследование был использован метод анкетирования.

В анкетировании участвовали курсанты в возрасте 18 – 23 лет, 1 - 5 года обучения Тюменского Высшего военного инженерного командного училища в количестве 150 человек.

Результаты исследования показали, что согласно учебному плану и расписания занятий, физической подготовкой занимается 100% личного состава из которых 25% занимаются в спортивных секциях и входят в состав сборных команд ВУЗа, 60% занимаются для выполнения спортивных разрядов и квалификационных уровней физической подготовки, 15% занимаются что бы получить зачет.

На вопрос участвуете ли вы в соревнованиях 85% ответили – да, 15% ответили – нет.

На вопросы причины вашего выбора, почему вы выбрали именно этот вид спорта: 20,5% – узнали из средств массовой информации (интернет, телевидение, журналы, кино), 25% – повлияла доступность и окружающая среда (велодорожка, лесопарк, уличные тренажёры), 10,7% – пример знаменитых спортсменов, 8,5% – родители, 20,1% – друзья, 15,7% – братья и сёстры, 7,5% - выбор был случайным, 35,5% - эстетический вид (спортивное телосложение, стройная фигура).

В заключении можно сделать вывод что на формирование мотивации воздействуют как внешние факторы (условия в которых оказывается курсант), так и внутренние факторы (желание, увлечения, интересы и убеждения). Мотивы спортивной деятельности не только побуждают курсанта заниматься физической подготовкой, но и придают этим занятиям осмысленный характер.

Стрессоустойчивость

Стрессоустойчивость - это способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и сохранять работоспособность. В процессе физической подготовки курсантов важно не только развивать их физическую силу, но и учить справляться с эмоциональными и психологическими нагрузками.

Методы развития стрессоустойчивости

Преодоление трудностей: Занятия физической подготовкой должны включать элементы, требующие преодоления трудностей. Это может быть, как физический вызов, так и выполнение заданий в условиях ограниченного времени. Столкновение с трудностями способствует формированию у курсантов устойчивости к стрессу.

Ситуационные тренинги: Анализ различных стрессовых ситуаций, которые могут возникнуть в реальной жизни, и отработка алгоритмов действий в таких ситуациях поможет подготовить курсантов к адекватной реакции на стресс. Такие занятия и тренировки могут включать психологическую подготовку, направленную на управление эмоциями.

Регулярная рефлексия: Обсуждение других курсантов и преподавателей того, как они справлялись со стрессовыми ситуациями, помогает создать обстановку поддержки и взаимопомощи. Регулярные встречи для рефлексии и обмена опытом позволяют курсантам осознать, что они не одни в своих переживаниях.

Для определения уровня стрессоустойчивости курсантов был проведен ряд тестов:

1.**Тест на эмоциональную реакцию на физические нагрузки.**

Инструкция: Курсанты должны выполнить стандартный физический тест

(например, бег на 1 километр, приседания на время и т.д.). После завершения теста ответьте на следующие вопросы.

Как вы себя чувствовали во время выполнения упражнения?

a) Спокойно и уверенно

b) Немного напряженно

c) Испытывал сильный стресс

d) Очень устал и расстроен

Как вы отреагировали на усталость?

a) Продолжал с оптимизмом

b) Делал паузы, но продолжал

c) Застревал в негативных мыслях

d) Сдался и остановился

Какую эмоцию вы испытывали после завершения теста?

a) Удовлетворение от достижения

b) Нейтральное состояние

c) Разочарование

d) Усталость и злость на себя

Интерпретация: Подсчет баллов позволяет определить уровень стресса и мотивации курсантов. Чем больше позитивных ответов, тем выше уровень устойчивости к стрессу.

2.**Тест на решение стрессовых ситуаций**

Инструкция: Курсанты должны ответить на следующие сценарные ситуации, которые могут возникнуть во время занятий по физической подготовке.

Вы опаздываете на занятие, и вас ждет строгий преподаватель. Что вы будете делать?

a) Успокойтесь, постарайтесь объяснить ситуацию

b) Испытаете тревогу, но попытаетесь успеть

c) Будете паниковать и переживать о последствиях

d) Сдадитесь и не пойдете на тренировку

Ваша команда проигрывает на соревнованиях. Как вы реагируете?

a) Поддерживаете своих товарищей и анализируете ошибки

b) Приятно, но чувствую себя расстроенным

c) Сильно переживаю из-за поражения

d) Злюсь на команду и себя

Вы чувствуете усталость, но нужно закончить тренировку. Как вы поступаете?

a) Применяю техники дыхания и продолжаю

b) Делаете паузу и продолжаете

c) Воспринимаю это как знак, чтобы остановиться

d) Поддаюсь слабости и прекращаю тренировку

Интерпретация: Обсуждение ответов в группе с тренером может выявить области для улучшения и помочь разработать стратегии управления стрессом.

3. **Тест на физическую и психологическую устойчивость**

Инструкция: Измерьте физическую выносливость (например, количество отжиманий или подтягиваний за определенное время) и зафиксируйте, как курсант себя чувствует до и после выполнения упражнения.

Перед выполнением теста:

Какое у вас настроение?

a) Уверенное и спокойное

b) Нейтральное

c) Нервное

d) Напряженное

После выполнения тренировки:

Как вы себя чувствуете?

a) Устал физически, но довольный

b) Устал и нейтральный

c) Разочарованный из-за слабого результата

d) Злой на себя за недостаток усилий

Интерпретация: Сравнение изменений состояния до и после выполнения упражнения помогает выявить, как физическая активность влияет на эмоциональное состояние и уровень стрессоустойчивости.

4. Индивидуальный план действий при стрессе

Инструкция: Курсантам предлагается составить индивидуальный план действий для работы с стрессом во время физических упражнений. Попросите их ответить на следующие вопросы:

Что вызывает у вас стресс во время тренировок?

Каковы ваши симптомы стресса (физические или эмоциональные)?

Какие методы управления стрессом вы будете использовать (например, дыхательные техники, визуализация, и т.д.)?

Кто может вас поддержать в трудную минуту (друзья, инструкторы)?

Как вы будете отмечать свои успехи и прогресс?

Интерпретация: Обсуждение индивидуальных планов в группе помогает создать атмосферу поддержки и понимания, а также дает возможность развиваться в собственных методах преодоления стресса.

В ходе проведения тестов по определению стрессоустойчивости у курсантов было выявлено, что тестирование и оценка стрессоустойчивости курсантов - это важный аспект их подготовки. Проверка их устойчивости в физической подготовке поможет выявить области, требующие внимания, и разработать соответствующие стратегии для их улучшения. Регулярное применение таких тестов не только повысит уровень стрессоустойчивости, но и создаст более уверенных и подготовленных участников.

Лидерские качества: Лидерство в военной сфере имеет особое значение. Оно подразумевает не только умение вести за собой людей, но и способность принимать решения в сложных ситуациях, проявлять ответственность и инициативу.

Формирование лидерских качеств

Моделирование: Использование моделирования различных ситуаций может помочь развивать у курсантов лидерские качества. Этот метод позволяет прорабатывать сценарии, где каждый курсант может взять на себя инициативу и научиться вести группу к достижению общей цели.

Обсуждение и анализ лидерских примеров: Изучение успешных лидеров, как исторических, так и современных, может стать источником вдохновения для курсантов. Открытые дискуссии о поведении этих личностей, их решениях и подходах к управлению помогут развить критическое мышление и личные качества, необходимые для лидерства.

Формирование команды: Командные виды спорта и совместные физические упражнения позволяют курсантам научиться работать в команде и развивать лидерские качества. Лидеры в команде должны быть людьми, которые могут влиять на своих товарищей и вдохновлять их на достижения.

В целях проведения анализа по определению лидерских качеств у курсантов в процессе физической подготовке, был использован метод тестирования.

1.**Тест на самооценку лидерских качеств**

Инструкция: Оцените, насколько сильно вы согласны с каждым утверждением по шкале от 1 до 5 (1 – совсем не согласен, 5 – полностью согласен).

Я способен вдохновить других на достижение целей.

Я активно слушаю мнение своих товарищей по команде.

Я готов принимать на себя ответственность за результат команды.

Я умею справляться с конфликтами внутри группы.

Я поддерживаю своих товарищей, когда они сталкиваются с трудностями.

Интерпретация:

20-25 баллов: высокий уровень лидерских качеств.

15-19 баллов: средний уровень.

14 и ниже: низкий уровень, требуется развитие лидерских навыков.

2. Сценарные ситуации в физической подготовке

Инструкция: Прочитайте сценарии ниже и выберите наиболее подходящий для вас вариант ответа.

Во время тренировки ваша команда начинает терять мотивацию. Как вы поступите?

a) Сам продолжу тренироваться, не обращая на команду внимания.

b) Попробую понять, в чем дело, и донесу до команды необходимость продолжать.

c) Критически отнесусь к команде.

d) Остановлю тренировки, чтобы разобраться в ситуации.

Во время командных соревнований у одного из участников произошла неудача. Как вы реагируете?

a) Буду пренебрегать его чувствами и сосредоточусь на своей игре.

b) Попытаюсь поддержать его, но в первую очередь сосредоточусь на результате команды.

c) Постараюсь поднять моральный дух всей команды.

d) Укажу ему на его ошибки, чтобы он исправился.

Вы заметили, что один из курсантов постоянно отстает от команды. Что вы сделаете?

a) Игнорирую его и сосредоточусь на своей подготовке.

b) Подойду и спрошу, нужна ли ему помощь.

c) Обсужу его недостатки с остальной группой.

d) Попрошу тренера обратить внимание на него.

Интерпретация:

Большинство ответов «b» и «c» указывает на сильные лидерские качества.

Ответы «a» и «d» могут свидетельствовать о необходимости развития навыков взаимодействия.

3. Тест на командные роли

Инструкция: После выполнения физической задачи (например, спортивного соревнования), обсудите с командой, какую роль каждый из участников играл.

Кто задавал общую стратегию игры?

Кто подбадривал остальных?

Кто брал на себя ответственность за ошибки?

Кто активно предложил помощь?

Вопросы для анализа:

Как вы могли бы изменить свою роль для улучшения результата команды?

Как вы можете поддержать других участников команды в будущем?

Интерпретация: Обсуждение поможет определить, как курсанты воспринимают свои роли в команде и как они могут развивать лидерские качества через взаимодействие.

4. Планировка и рефлексия после тренировок

Инструкция: После каждой тренировки или физического упражнения заполните следующие пункты:

Какие конкретные действия вы предприняли для ведения команды сегодня?

Как вы справились с трудностями, возникшими во время занятия?

Как вы можете улучшить свои лидерские навыки в следующий раз?

Что нового вы узнали о себе как о лидере?

Интерпретация: Регулярный анализ собственных действий и развитие стратегии совершенствования позволит курсантам осознанно подходить к формированию лидерских качеств.

Эти тесты и упражнения могут помочь курсантам определить свои текущие лидерские качества и выявить области для развития в процессе физической подготовки. Регулярное выполнение таких тестов позволит курсантам не только развивать лидерские навыки, но и улучшать взаимодействие внутри группы, что крайне важно в военной службе.

Заключение

Физическая подготовка курсантов - это важный аспект общего обучения, который не ограничивается только физическими упражнениями. Формирование мотивации, стрессоустойчивости и лидерских качеств, основанное на психолого-педагогических подходах, играет ключевую роль в подготовке военнослужащих, способных эффективно выполнять свои обязанности в сложных условиях. Понимание и использование этих аспектов в образовательном процессе позволит значительно повысить качество подготовки курсантов и их готовность к будущей службе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8-2. – С. 293-298;

2. Дрокина К.Е. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XXXV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(34).

3. Мартын И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // Universum: Психология и образование: электроный научный журнал. – 2017. - №6 (36).

4. Кузнецов, А. А. Методики формирования и качественные модели сформированности психологических детерминант стрессоустойчивости курсантов высшей школы МЧС / Е. С. Набойченко, А. А. Кузнецов. – Текст: непосредственный // Педагогическое образование в России. Научный журнал. – 2015. – № 8. – С. 83 – 87. – (0,3 п. л. / 0,15 п. л.).

5. Кузнецов, А. А. Психолого-педагогическая технология формирования ценностно-мотивационных детерминант стрессоустойчивости у курсантов высшей школы МЧС / Т. С. Вершинина, А. А. Кузнецов. – Текст: непосредственный // Педагогическое образование в России. Журнал научных публикаций. – 2016. – № 10. – С. 108 – 111.– (0,4 п. л. / 0,2 п. л.).

6. Кузнецов, А. А. Исследование детерминант стрессоустойчивости курсантов МЧС / Т. С. Вершинина, Е. С. Набойченко, А. А. Кузнецов. – Текст: непосредственный. // «International Journal of Medicine and Psychology» / Международный журнал медицины и психологии. – 2020. – Т. 3, №5. – С. 64 – 70.– (0,45 п. л. / 0,15 п. л.).

*****

UDC 355:23

BUILDING PATRIOTISM AND PROFESSIONALISM THROUGH SPORTS AND ENGLISH

MADIYAR A.E.[1], MUKHAMETZHANOVA A.S.[2]

[1]cadet of the National Guard Academy Republic of Kazakhstan. Petropavlovsk.

[2]teacher of the Languages Department, National Guard Academy Republic of Kazakhstan, lieutenant. Petropavlovsk. E-mail: amiraaa.99@mail.ru

Abstract: *The article explores the importance of physical culture and the English language in shaping the patriotism and professionalism of cadets. The author emphasizes that sports help develop willpower, discipline, and teamwork, while learning English enhances intellectual and professional growth. The combination of these aspects fosters the education of a modern, well-*

rounded, and patriotic officer who is ready to represent their country with dignity.

Keywords: *physical culture, English language, cadets, patriotism, professionalism, military education.*

In today's world, where military service requires not only physical strength but also a high level of intelligence, patriotism and professionalism, physical culture and knowledge of foreign languages, especially English, are of particular importance. For cadets, these areas are an integral part of their personal and professional development.

Physical culture develops qualities such as endurance, discipline, determination and team spirit - the foundations of a true warrior and defender of the Motherland. At the same time, learning English opens up access to global experience, helps develop communication skills and broadens the horizons of future officers, who must be able to interact at the international level.

Thus, sport and English become interrelated tools for educating cadets, contributing to the formation of patriotism, professional culture and readiness to serve their country with dignity.

Physical education plays an important role in the military education and training of cadets. It not only develops physical strength and endurance, but also shapes character traits such as discipline, responsibility, mutual assistance and respect for fellow servicemen. These qualities are the foundation of patriotism, because a true patriot is a person who is ready to work hard, defend their homeland and act for the good of their country.

Regular sports activities teach cadets to overcome difficulties, achieve their goals and work as a team. Participation in military competitions, forced marches, sports games, and military-applied exercises helps to strengthen the spirit of collectivism and loyalty to duty. Each success in sports increases the cadet's confidence in their abilities and fosters a sense of pride in their training unit and homeland.

In addition, physical education contributes to the development of the moral and volitional qualities necessary for a future officer: courage, self-control, determination and perseverance. It is through sport that the inner core of a personality is formed, ready at any moment to carry out orders and show fortitude in difficult situations.

Physical education is not just a means of strengthening health, but an important element of patriotic education, forming in cadets a spirit of service, a sense of duty and responsibility to their country.

In modern military education, proficiency in English is becoming an integral part of cadets' professional training. This is because English is the language of international communication, science, technology and military cooperation. Future officers must not only be able to carry out combat missions, but also interact effectively with foreign colleagues and participate in international exercises, missions and conferences.

Learning English broadens horizons, develops analytical thinking and improves communication skills. Cadets who speak English have access to foreign military literature, training materials, instructions, and the experience of other countries' armies. This allows them to increase their level of professionalism, apply modern approaches, and be prepared for service in a changing global environment.

In addition, mastering the English language helps to foster a sense of pride and responsibility. The understanding that you are representing your country on the international stage motivates you to improve and develop yourself. Thus, learning English shapes not only intellectual but also spiritual and moral qualities, strengthening the cadets' patriotic consciousness.

English becomes a bridge between cultures, allowing cadets to consciously defend the honour and interests of their homeland when communicating with representatives of other countries. This makes foreign language training an important element in the education of a modern, educated and patriotic officer.

The practical application of English in everyday academic and extracurricular activities also plays an important role. Debates, military quizzes, and participation in English-language projects and conferences help cadets overcome the language barrier and see that foreign language

proficiency opens up new opportunities for professional growth. Such forms of work make learning English more meaningful and motivating, building confidence in one's abilities and the desire to represent Kazakhstan at the international level.

At first glance, physical education and English appear to be unrelated fields of study, but in the education of modern cadets, they are closely intertwined and complement each other. Both disciplines are aimed at developing the key qualities of a future officer: discipline, responsibility, striving for excellence, teamwork skills and self-confidence. These qualities form the basis of patriotic consciousness and professional readiness to serve the Motherland.

Regular sports activities develop willpower and resilience to difficulties, while learning English requires patience, consistency, and the ability to think analytically. Both areas teach cadets to overcome obstacles - physical and intellectual - and to see the results of their labour. When cadets achieve success in sports or begin to communicate freely in English, they feel a personal victory that strengthens their confidence in their abilities and reinforces their desire to serve with honour.

The combined use of sports and English in the educational process can take many different forms. For example, sporting events with elements of English communication - team games where teams use commands and rules in English, quizzes on the military traditions of different countries, international online training and exchanges of experience. Such forms not only make learning more interesting, but also contribute to the development of team spirit and a sense of unity.

In addition, the English language helps to better understand global sports and military culture. By studying texts about international competitions, famous military leaders, sports records, and patriotic examples from foreign armies, cadets realise that patriotism is a universal value that unites peoples. They see that love for the Motherland is expressed not only in words, but also in actions - in the desire to be better, stronger, and more knowledgeable in order to proudly represent their country.

Sport and English shape the cadet’s personality in a comprehensive way: physically, intellectually and spiritually. Sport strengthens the body and character, while language broadens the horizons of thinking and communication. Together, they contribute to the formation of a modern officer - healthy, educated, confident and devoted to the Motherland.

Thus, the interaction between physical education and English language learning creates a solid foundation for training cadets as patriots and professionals in their field. These areas combine physical improvement with spiritual development, and knowledge with a sense of duty and honour, which fully corresponds to the ideal of a modern defender of the Fatherland.

Patriotism and professionalism are two key qualities that define the personality of a modern officer. They cannot be developed without constant self-improvement, physical development, spiritual refinement and broadening one's horizons. Physical education and English language studies are particularly important in this process. At first glance, these may seem to belong to different spheres, but in reality they complement each other and together contribute to the comprehensive development of cadets.

Sports strengthen not only the body but also the spirit, fostering willpower, strength of character, a sense of collectivism and responsibility to the Motherland. Learning English, in turn, develops the ability to think globally and forms the professional and communication skills necessary for the successful completion of tasks in the context of international cooperation.

The joint development of these areas helps cadets become not only strong and educated, but also conscious citizens of their country - patriots capable of representing Kazakhstan with dignity at the national and international levels.

Physical education and English are not just academic disciplines, but powerful tools for educating future officers, fostering their patriotic consciousness and professional readiness. Through sport and knowledge of English, cadets learn to be strong, intelligent, disciplined and loyal to their homeland - exactly what defenders of the Fatherland in the 21st century should be.

REFERENCES

1. Gadjiev M.A. The role of physical culture and sports activities in the formation of civil and professional identity among cadets. 2023. Webpage: https://cyberleninka.ru/article/n/the-role-of-physical-culture-and-sports-activities-in-the-formation-of-civil-and-professional-identity-among-cadets

2. Abrahman N.K., Yunus M.M., Nasri N.M., Abdrahman E. Proficiency Preparedness in Defence Workforce: A Survey of Cadet Officers' English Language Needs. International Journal of Learning, Teaching and Educational Research, 22(11), 96–115. 2023. https://mail.ijlter.org/index.php/ijlter/article/view/8795/pdf

3. Omarbekova G. Implementation CLIL in Nazarbayev Univ. Implementation of Content and Language Integrated Learning (CLIL). Nazarbayev University Research. 2020. https://research.nu.edu.kz/en/publications/implementation-of-content-and-language-integrated-learning-clil-a

4. Siegel, A. (2024). Military English language education: a scoping review of the literature. DOI: 10.1080/17501229.2024.2370986.

5. Frontiers in Psychology — Hu Y. The influence of gratitude on patriotism among college students: a cross-sectional and longitudinal study. Frontiers in Psychology, 2024. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2024.1278238/full

6. Satayev M., Koshanova Z., Ashirbayev Y. (2024). Content and Language Integrated Learning in Kazakhstan: A scoping review. Journal of Immersion and Content-Based Language Education. 2024. DOI: 10.1075/jicb.23034.sat.

7. Rahman N.K. Elevating Employability: Analysing English Curriculum for Military Aviation Officers. Arab World English Journal (AWEJ), 14(4), 80–93. 2023. https://awej.org/wp-content/uploads/2023/12/5.pdf

СПОРТ ПЕН АҒЫЛШЫН ТІЛІ АРҚЫЛЫ ПАТРИОТИЗМ МЕН КӘСІБИЛІКТІ ҚАЛЫПТАСТЫРУ

МАДИЯР А.Е.[1], МУХАМЕТЖАНОВА А.С.[2]

курсант, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының Академиясы. Петропавл қ.

тілдік даярлық кафедрасының оқытушысы, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының Академиясы, лейтенант. Петропавл қ. E-mail: amiraaa.99@mail.ru

Аннотация: *Мақалада курсанттардың патриотизмі мен кәсібилігін қалыптастырудағы дене мәдениетінің және ағылшын тілінің маңызы қарастырылады. Автор спортпен шұғылдану ерік-жігерді, тәртіпті және топтық рухты дамытатынын, ал ағылшын тілін үйрену зияткерлік және кәсіби өсуге ықпал ететінін атап өтеді. Осы екі бағытты үйлестіре дамыту заманауи, білімді және отанына адал офицерді тәрбиелеуге мүмкіндік береді.*

Түйінді сөздер: *дене мәдениеті, ағылшын тілі, курсанттар, патриотизм, кәсібилік, әскери білім.*

ФОРМИРОВАНИЕ ПАТРИОТИЗМА И ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ЧЕРЕЗ СПОРТ И АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК

МАДИЯР А.Е.[1], МУХАМЕТЖАНОВА А.С.[2]

курсант, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск.

преподаватель кафедры языковой подготовки, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск. E-mail: amiraaa.99@mail.ru

Аннотация: *В статье рассматривается значение физической культуры и английского языка в формировании патриотизма и профессионализма курсантов. Автор подчеркивает, что занятия спортом развивают силу воли, дисциплину и командный дух, а*

изучение английского языка способствует интеллектуальному и профессиональному росту. Совместное использование этих направлений позволяет воспитывать современного, образованного и патриотичного офицера, готового достойно представлять свою страну.

Ключевые слова: *физическая культура, английский язык, курсанты, патриотизм, профессионализм, военное образование.*

*****

УДК 796.012.4+613.7

АКТИВНОСТЬ БЕЗ ГРАНИЦ: СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С МАЛОПОДВИЖНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

МАКСИМОВА Ю.В.

Преподаватель кафедры «Туризм, начальная военная подготовка, физическая культура и спорт» «Кокшетауский университет им. А.Мырзахметова» г.Кокшетау. E-mail: **ulyamaxim1996@mail.ru**

Аннотация. *Статья посвящена одному из актуальных вопросов здорового образа жизнив современной обществе. Рассматриваются современные рекомедации по физической культуре и спорту. Предложен ряд современных рекомендация для здорового образа жизни и гармонического развтия человека.*

Ключевые слова: *суставная гимнастика, физическая активность, гибкость, пилатес, гимнастика.*

Введение. В современном обществе лучшее направление – это быть физически развитым и здоровым человеком. При регулярной физической автивности мы становимся сильнее духом, становимся более выносливее и учимся преодолевать свои трудности по средством спортивных тренировок.

Суставная гимнастика — это комплекс упражнений, направленных на разработку всех мышц и суставов нашего тела. Суставная гимнастика может стать основой ЛФК или выполнять роль самостоятельного комплекса.

Для чего нужна суставная гимнастика:

Суставная гимнастика повышает гибкость и выносливость нашего тела;

Ежедневное выполнение упражнений позволит укрепить мышцы живота, спины, ног и рук, сбросить лишние килограммы;

Суставная гимнастика благотворно влияет на нервную систему и нормализует функцию щитовидной железы.

Разминка с элементами суставной гимнастики отлично подойдет для подготовки к силовым или кардионагрузкам.

Происходит оздоровление системы опорно-двигательного аппарата за счет усиленного кровоснабжения и насыщения клеток питательными веществами.

Упражнения выполняются по принципу «сверху-вниз», то есть сначала вы разминаете шею и голову, постепенно задействуя нижележащие части тела. Либо сначала конечности, то есть руки и ноги, а затем переходим к шее и позвоночнику.

Исключите резкие движения — суставы разминаются плавно, без рывков в щадящем режиме. При этом отсутствует отягощение, все движения мягкие, скручивающие, тянущие или вращательные.

Лучшее время для гимнастики — утро. Выполнять все движения следует регулярно, не менее 10 раз в плавном режиме и комфортной амплитуде до еды или же после — через два часа. Можно выполнять гимнастику вечером — за час до сна.

Противопоказания суставной гимнастики.

Для того, чтобы избежать негативных последствий и понять, есть ли противопоказания для развития подвижности суставов, перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача. Основными причинами, по которым придется отказаться от таких упражнений, могут стать: острые инфекционные заболевания, онкология, гипертония, сложные заболевания суставов, ослабленный иммунитет и проблемы со щитовидной железой. Упражнения суставной гимнастики.

Каждый может подобрать упражнения мышечно-суставной гимнастики под индивидуальные потребности, выбрав нужные позиции из стандартной программы.

Разминку можно начать сверху: в положении стоя выполняем сначала повороты головой в стороны, затем вверх-вниз, круговые движения. Эти и последующие упражнения гимнастики следует выполнять не менее 10 раз; разминаем плечи, локти, руки и кисти в любом порядке.

Круговые движения плечами вперёд и назад вместе и поочерёдно. Сгибаем руки в локтях, поднимаем их до уровня плеч и вращаем руками. Затем вращаем полностью выпрямленными руками назад-вперёд вместе и поочерёдно.

Можно выполнить махи прямыми руками назад и вперёд, как делают лыжники. Не забудьте про кисти: повращайте ими в лучезапястных суставах по кругу, сожмите и разожмите кулаки 20 раз, подвигайте пальцами, как будто что-то царапаете. Проработка грудного отдела и спины. Оставаясь в положении стоя, можно сделать лёгкие повороты корпусом влево-вправо, наклоны в поясничном отделе вперёд-назад, круговые вращения верхней частью туловища.

Руки на поясе, грудной отдел выдвигаем вперёд, локти назад, стараемся сблизить лопатки, затем прячем назад, локти выводим вперёд, стараясь удлинить расстояние между лопатками.

Можно встать на четвереньки и выполнить упражнение «Кошка», отлично разминающее позвоночник по всей длине. Такое положение даёт возможность перейти к разминке тазобедренного сустава.

Выполняем махи назад поочерёдно каждой ногой, прямой или согнутой в колене.

Затем пробуем отвести поочерёдно каждую ногу в сторону и немного подержать на весу мышцами пресса и бёдер параллельно полу.

Носочек с усилием тянем на себя; оставаясь в положении кошки, колени под бёдрами строго на месте, а ладонями, ставя одну перед другой, пройдёмся сначала влево, затем не спеша вправо, слегка скручивая в эти стороны верхнюю часть корпуса; колени можно размять как стоя, так и сидя, делая махи туда обратно или круговые движения в коленном суставе, поддерживая бёдра снизу руками.

А также можно лечь на спину и выполнить махи, круговые и волнообразные движения, как во время плавания. Переходим к стопам.

Сидя, можно подтянуть колено к себе и, взявшись за ступню рукой, повращать ею. Выполните движение на другую ногу.

Вытяните ноги, пошевелите пальцами стоп в свободном режиме. Сожмите их, как будто хотите удержать ими небольшой предмет, и разожмите.

Натяните стопу на себя сильно и затем опустите к полу, вытягивая подъём до крайнего положения, как будто хотите коснуться пальцами пола. Сделайте круговые вращения стопами вокруг лодыжки в месте и поочерёдно.

Заключение. Регулярные занятие суставной гимнастики благоприятно влияет на весь организм человека и дает энергию, отличное настроение, а главное здоровье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры: Учебник / проф. Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и

спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с. ISBN 5-7695-0567-2.

******

УДК 355:316.75:070

ҚОҒАМДЫҚ САНА СЕЗІМДІ ҚАЛЫПТАСТЫРУДА БҰҚАРАЛЫҚ АҚПАРАТ ҚҰРАЛДАРЫНЫҢ РӨЛІ.

Қ.Б. МАЛДЫБАЕВ
Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының академиясы, әскери педагогика және психология кафедрасының аға оқытушысы, магистр, полковник

Аннотация. *Мақалада бұқаралық ақпарат құралдарының курсанттарды, өскелен ұрпақты отан сүйгіштікке, патриотизмге тәрбиелеудегі рөлі, олардың Отанды қорғаумен байланысты қызмет түрлерінде көрінуі мүмкін әлеуметтік маңызды қасиеттерді қалыптастыру процесін жетілдіру мәселелері мен жолдары қарастырылады.*

Түйінді сөздер: *бұқаралық ақпарат құралдары, патриотизм, адамгершілік құндылықтар, курсанттар, тәрбие, әскери борыш.*

Қоғамдық сана - қоғамдық тұрмысты бейнелейтін және оған әсер ететін сезімдер, көңіл-күй, көзқарастар, идеялар, теориялар жиынтығындағы қоғамның рухани өмірі. Қоғамдық сана оның жеке адамдарын құрайтын жиынтығына жинақталмайтын, дербес тұтас жүйе ретінде қаралады.

Қоғамдық қауіпсіздікті қамтамасыз етудің күрделілігі мен көпқырлылығы көптеген әдістердің маңызды екендігін білдіреді. Әрбір әдіс қоғамдық қауіпсіздікті қамтамасыз етудің мақсаты мен міндеттерін жүзеге асырудың өзіне тән тәсілімен сипатталатын болғандықтан, олар бірін-бірі толықтырып отырады. Қоғамдық қауіпсіздікті қамтамасыз етудің өзара үйлесімдіктегі жан-жақты екі әдісі бар. Ол — сендіру және мәжбүрлеу.

Сендіру әдіс ретінде қауіпсіздік субъектісінің еркіне, адамдардың санасын оятуға, бекемдеуге және дамытуға шақыратын, қоғамдық қауіпсіздікті қамтамасыз етудің мақсаты мен міндеттеріне сәйкес мінез-құлқына моральдық, психологиялық, материалдық ықпал етуді, қоғамдық қауіпсіздік шеңберінде тиісті мінез-құлықты ынталандырушылықты білдіреді. Бұл — қате көзқарасты, мінез-құлықты өзгертетін, қоғамның құқықтық және моральдық талаптарына сәйкес келетін жеке тұлғаның жаңа қасиетін қалыптастыратын ықпал ету.

Қауіпсіздік саласында оның субъектілерімен құқықтық үйрету (тәрбие), түсіндіру, ұсынымдар, қоғамға қарсы әрекеттерге сын, марапаттау және сендірудің басқа да шаралары (түрлері) сияқты сендірудің шаралары пайдаланылады. Соңғы, жеке тұлғаның, қоғам мен мемлекеттің қауіпсіздігіне қауіп төндіретін әрекеттерді ескертудің, алдын-алудың маңызды құралы болып табылады.

Сендіру қоғамдық қауіпсіздікті қамтамасыз етудің бірден-бір әдісі бола тұрса да, барлық уақытта ықпал етудің жеткілікті тиімді құралы болып табыла бермейді. Осыған байланысты қоғамдық қауіпсіздікті қамтамасыз етуде қажет болған жағдайда мәжбүрлеу шараларының жүйесі пайдаланылады. Оны қолдана отырып қауіпсіздіктің субъектілері қауіпсіздік аясында қоғамдық қатынастарға қажетті түзетуші ықпал көрсетеді.

Мәжбүрлеу қоғамдық қауіпсіздікті қамтамасыз етудің әдісі ретінде жеке тұлғаның санасы мен мінез-құлқына психикалық, материалдық ықпал етумен немесе күш көрсету әдісі арқылы жүргізілуі мүмкін. Қоғамдық қауіпсіздікті қамтамасыз ете отыра, сондай-ақ басқа да функцияларды жүзеге асыра отырып, оның субъектілері қатынастардың

қатысушыларына қоғамдық қауіпсіздікті қамтамасыз етуге байланысты қауіпсіздік аясында орындалуы кепілденетін, ал қажет болған жағдайда мәжбүрлеуді қолдану қамтамасыз етілетін де талаптар қоюға өкілетті.

Психикалық мәжбүрлеу ерікке, эмоцияға, санаға, яғни адамның психикасына әсер етеді, оның еркін қалыптастырады. Оған тиімсіз зардап келтіретін (мәселен, қауіпсіздік субъектісінің жеке тұлғаның қоғамға жат қылықтарды жасауын қысқартуы жөнінде ресми талап қоюы) әсер ету шараларын қолдану арқылы талап қойылатын мінез-құлыққа бейімдеу болып табылады.

Материалдық мәжбүрлеу жеке, лауазымды немесе заңды тұлғаның мінез-құлқына оның ақша қаражатынан және мүлкінен, материалдық игіліктерінен айыру, материалдық шығын, материалдық сипаттағы айыппұл өндіру келтіретін оның иелігіндегі кәсіпкерлік қызметін шектеу немесе тоқтату және т. б. арқылы әсер ету. Күш көрсету арқылы мәжбүрлеуге — жеке тұлғаға оның бостандық әрекеттерін шектеу, қауіпсіздікке зиянды мінез-құлқының жолын кесу арқылы тікелей әсер ету жатады. Мұндай шараларға құқық бұзушыны әкелу және ұстау, қауіпсіздікке қауіп төндіретін құқық бұзушылықтардың жолын кесу мақсатында арнайы құралдарды, атыс қаруларын және т. б. қолдануды жатқызуға болады.

Әсер етудің семантикалық әдістері.

Ақпарат-(лат. informatio — түсіндіру, мазмұндау) ұғымы күнделікті өмірден бастап техникалық салада пайдаланылатын көп мағыналы ұғым. Жалпы алғанда бұл ұғым шектеу, байланыс, бақылау, форма, инструкция, білім, мағына, құрылым, бейнелеу, сезіну тағы басқа ұғымдармен тығыз байланысты. Көп адам бұл жайлы Білім дәуірі немесе білім қоғамы тудырғын Ақпарат дәуірі туралы айта бастады; ақпараттық қоғам, ақпараттық технологиялар, тіпті информатика, ақпарат ғылымы және компьютер ғылымы назарға көп түсуде, ал «ақпарат» сөзі білдіре бастаған мағыналары ұқыпсыз пайдаланылуда.

Ақпарат теориясы: Ақпарат – қарастылатын жүйе қалпы. Хабар – заттанған ақпарат. Ақпарат жіберушіден қабылдаушыға бағытталған хабардың сапасы болып табылады. Ақпарат әрқашан бірнәрсе (параметр өлшемі, оқиғаның болғаны, т.б.) туралы. Осылай қарастырылған ақпарат мағынасы ұқыпты болуы шарт емес. Ол ақиқат немесе жалған, тіпті сүюдің дауысы болуы мүмкін. Тіпті үзілісті шудың байланыс арнасын толтыруы, түсініспеушілік әкелу мүмкіндігі осы мағынасы бойынша ақпарат болып есептеледі. Дегенмен, жалпы айтсақ, ақпарат мөлшері көбейген сайын хабар дәлірек болады. Бұл модель белгілі жіберуші және кем дегенде бір қабылдаушы бар деп есептейді. Осы модельдың көптеген толықтырмаларында жіберуші мен кем дегенде бір қабылдаушының ортақ тілі барын жорамалдайды. Ақпараттың өзгеше маңызды анықтамасы оны қабылдаушы түсінетіндей жіберушіден шыққан хабар деп анықтайды. Бірақ, белгілі жіберуші болуын талап ететін «ақпарат – хат» моделі ақпараттың қоршаған ортадан, байқау, өлшеу, т.б. арқылы, алынатын нәрсе болуы мүмкіндігіне мән бермейді.

Ақпарат ұғым ретінде контекстіне байланысты көптеген мағына білдіреді, дегенмен ол әдетте мағына, білім, тапсырма, байланыс, бейнелеу, сезіну дегендермен тығыз байланысты. Қысқа қайырғанда, қабылданған және түснікті хабар. Дерек хақында айтылса, ақпарат деп әлдебір түйін жасауға болатындай ақиқаттар жиынтығын қарастыруға болады. Оқу, тәжірибенемесе тапсырмалар арқылы ақпарат алынатындықтан, оның т.б. түсініктемелері болуы мүмкін. Қалай болғанда да ақпарат деректерді өңдеу, реттеу және оларды қабылдаушыға жаңа білім болатындай ұйымдастыру нәтижесі болып табылады. Байланыс теориясы нәтиженің (шығыстың) анықсыздығының сандық өлшемі болып табылады. Мысалға, “мыңдаған биттерден тұратын ақпарат” деп айта аламыз. Байланыс теориясында жиі Клод Шеннонның есімімен байланысты ақпарат энтропиясы деген ұғым пайдаланылады (төменде қара). Ақпараттың келесі бір түрі Фишер (R.A. Fisher) енгізген ұғым – Фишер ақпараты. Бұл статистиканы бағалау теориясында және жалпы ғылымдарда пайдаланылады. Байқалмайтын параметр (unobserved) жайлы хабардың алып жүретін ақпарат мөлшері Фишер ақпараты болып табылады.

Семантикалық ақпарат (семантическая информация; semantic information) — адам табиғи тіл көмегімен басқа адаммен немесе интеллектік жүйемен қатынас құру процесінде түсінілетін және түсініктеме беретін белгілі бір мағынаға ие ақпарат. Семантикалық ақпаратқа жатпайтын ақпаратқа мысал ретінде кодталған мәліметтерді алуға болады.

Көп жағдайда құжатталған және жіберілетін ақпарат қарастырылады. Ақпараттың үлкен көлемі таңбалар көмегімен жинақталады, жіберіледі және өңделеді. Таңбалар деп ақпарат көзімен қабылдаушы арасындағы ақпараттың мағыналық мазмұны жөніндегі келісім бар болған жағдайдағы ақпаратты жібере алатын сигналды атайды. Осындай келісім орнатылған таңбалар жиыны таңбалық жүйе деп аталады. Көптеген таңбалық жүйелерді шектеу шын мәнінде мүмкін емес, дегенмен ақпаратты ЭЕМ көмегімен өңдеуде таңбалардың шектелген нақты тізімі қолданылуы міндетті. Тұтынушының ақпаратты дұрыс қабылдауы ақпараттық шу да түрлі кедергілердің әсерінен қиындауы мүмкін. Шудың 3 түрін бөліп қарауға болады, сәйкесінше оларды шектейтін 3 ақпараттық фильтр қолданылады:

1. Синтаксистік фильтр – тасымалдаушыда сақталынатын немесе жіберілетін таңбалар тізбегінде олардың мағыналық мәні жоқ бөліктері болуы мүмкін. Осы бөліктер синтаксистік шуды құрайды және оларды синтаксистік фильтр анықтайды. Фильтр дұрыс (мағыналы) және дұрыс емес (мағынасыз) таңбалар тізбектерін айыра алатын шешуші ережелердің жиынынан құралады.

2. Семантикалық фильтр – семантикалық шудың алғашқы аспектісі қабылданатын хабарламада жаңа мәліметтердің болмауымен байланысты, яғни хабарлама тұтынушының білімін кеңейтеді. Семантикалық шудың 2-ші аспектісі синтаксистік фильтрден жалған хабарламаның өтуімен байланысты.

3. Прагматикалық фильтр – ақпараттың тұтынушы үшін құндылық деңгейін анықтайды. Прагматикалық бағалау элементтері әдетте ақпараттың толықтығын (құбылысты толық сипаттайтын) оның уақытқа сәйкестілігін, ықшамдылығын,қолданымдылығы және қол жетімділігін қамтиды. Ақпарат алғаш көзінен тұтынушыға дейін кодтаушы және кері кодтаушы құрылғылар, есептегіш машина т.б. сияқты түрлендірушіден өтеді. Түрлендірудің аралық кезеңдерінде хабарламалардың семантикалық және прагматикалық қасиеттері тұтынушыдан алшақтығына байланысты қарастырмай қалады. Сондықтан ақпарат ұғымы «берілгендер» ұғымымен алмастырылады. Берілгендер бір-бірімен лексикалық және синтаксистік түрде байланысқан тұжырымдар , деректер мен сандардың жиынтығын құрайды.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы Бас қолбасшысының 2015 жылғы «25» мамырдағы № 215 бұйрығы «Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының жеке құрамымен тәрбие және әлеуметтік-құқықтық жұмыстарды ұйымдастыру жөніндегі басшылық».

2. Система средств массовой информации России / Я.Н. Засурский и др.: Учеб. пос. – М.: Аспект-пресс, 2003; Бориснев С.В. Основные компоненты СМИ российского общества в современных условиях // Социология коммуникации: Учеб пособие для студентов вузов. - М., 2003. – С.180-185.

3. Берг А.И. Кибернетика и общественные науки// Методолог. проблемы науки. – М., 1964.

4. Бочарова В.Г. Педагогика социальной работы. – М.: SVR-Аргус, 1994.

5. Сейтбеков О.Ж., Митяев А.И. Оқу құралы «Основы журналистики», Петропавл, 2013ж.

REFERENCES

1. Jýrnalısıka ǵylymdarynyń doktory. Q.B. Maldybaev. Petropavl, UÝ Akademıasy, 2023j. - 195b.

2. Reseıdiń buqaralyq aqparat quraldary júıesi / ıa. n. Zasýrskıı jáne basqalar: oqý. pos. –

M.: Aspekt-baspasóz, 2003; Borısnev S.V. qazirgi jaǵdaıdaǵy Reseı qoǵamynyń buqaralyq aqparat quraldarynyń negizgi komponentteri // komýnıkasıa áleýmettanýy: joǵary oqý oryndarynyń stýdentterine arnalǵan oqý quraly. - M., 2003. – B. 180-185.
3. Berg A. ı. Kıbernetıka jáne áleýmettik ǵylymdar// ádisker. ǵylym máseleleri. – M., 1964.
4. Bocharova v.g. áleýmettik jumys pedagogıkasy. – M.: SVR-Argýs, 1994.
5. Seıtbekov O.J., Mıtáev A.I. Oqý quraly "Jýrnalısıka negizderi", Petropavl, 2013j.

ВОЕННЫЕ СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ В ПРОПАГАНДЕ КАЗАХСТАНСКОГО ПАТРИОТИЗМА

МАЛДЫБАЕВ К.Б.
старший преподаватель кафедры военной педагогики и психологии Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, магистр, полковник

Аннотация. *В статье рассмотрена значимость военных средств массовой информации в пропаганде казахстанского патриотизма, основной вклад средств массовой информации в роль в воспитании личного состава, а также ряд конкретных факторов воздействия.*

Ключевые понятия: *информационное обеспечение, средства массовой информации, пропаганда патриотизма.*

MILITARY MEDIA IN THE PROPAGANDA OF KAZAKHSTAN PATRIOTISM

MALDYBAEV K.B.
Senior lecturer of the of the Department of Military Pedagogy and Psychology of the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Colonel

Abstract. *This article examines the importance of military media in promoting Kazakhstani patriotism, the media's main contribution to the education of personnel, and a number of specific factors.*

Key concepts: *information support, media, promotion of patriotism.*

*****

УДК 231. 453

ИСТОРИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ФОРМ И МЕТОДОВ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

МИНЧЕНКО Л.А.[1], РЫСКЕЛДІ Р.Е.[2], НУГУМАНОВ А.Ж. [3]
[1]преподаватель кафедры технического обеспечения, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, магистр, служащая, г. Петропавловск
[2]курсант 472а учебной группы, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, рядовой, г. Петропавловск
[3]курсант 472а учебной группы, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, рядовой, г. Петропавловск

Аннотация. *В представленной статье рассматриваются основные исторические аспекты формирования форм и методов воспитательной работы и в частности, патриотического воспитания военнослужащих в XX веке. Дается классификация основных целей и задач воспитания.*

Ключевые слова: *патриотическое воспитание, военнослужащие, воспитательный процесс, классификация, методы, формы.*

Современный этап развития Вооруженных Сил предъявляет повышенные требования к военным кадрам, их деловым, профессиональным, общечеловеческим, патриотическим и моральным качествам. Выдвигает новые задачи по совершенствованию профессиональной подготовки курсантов и патриотического воспитания. Существенную роль в решении этих задач играет воспитательная работа, богатый исторический опыт использования всего арсенала ее форм и методов.

Становление и развитие теории и практики патриотического воспитания в армии неразрывно связаны с именами прославленных полководцев и видных деятелей. В XX веке наметился переход от стихийно-ситуативной практики военного воспитания к созданию целостной военно-педагогической системы обучения и воспитания регулярной армии, подготовки офицерских кадров. В основу этой системы была положена идея необходимости защиты Отечества, соблюдения воинской чести и верности воинской присяге.

Воспитание строилось с учетом «самобытности» солдата, национальных, психологических особенностей и исторических традиций народа, приоритета идей патриотизма и воинской чести в системе моральных ценностей воина и развития их в новых условиях.

Прогрессивные военные деятели стремились создать, а в дальнейшем развить отечественную систему воспитания, активно используя прогрессивный зарубежный военный опыт, преломленный через призму национальных особенностей и исторических традиций.

В начале XX века теория и практика воспитания военнослужащих сложилась и органично вошла в стройную систему подготовки рядового и офицерского состава армии. [1]

Военное воспитание организовывалось и проводилось на основе указов, требований военной присяги и воинских уставов, приказов, распоряжений министерства, инструкций, определявших правила военного воспитания и устройства внутреннего порядка в частях и в военно-учебных заведениях, а также указаний, распоряжений, приказов командования каждой части, вуза и издаваемых ими инструкций, положений и правил.

Целью воинского воспитания являлось формирование высоких нравственных качеств военнослужащих, укрепление их боевого духа, формирование патриотических качеств, повышение боеспособности армии. Это определяло его содержание: оно включало в себя в качестве составных частей умственное, нравственное и физическое воспитание, которые были органично связаны между собой и серьезно влияли на формирование личности. При этом каждая из них выполняла свои специфические функции, задачи, имела свои формы и методы воздействия на военнослужащих.

1. Основой воспитательного процесса являлось нравственное воспитание. Именно ему уделялось большое внимание как в военной, так и в общей педагогической литературе.

Важнейшим направлением нравственного воспитания в армии являлось также формирование у военнослужащих четкого понимания таких нравственных категорий, как честь, ответственность, вера, верность присяге, воинская субординация, а также боевых качеств, необходимых настоящему воину (мужество, храбрость, стойкость, хладнокровие). Анализ нравственных категорий и нравственных обязанностей дает возможность утверждать, что в военной педагогике был разработан своеобразный морально-нравственный кодекс поведения, имевший целью сформировать у курсантов необходимые общечеловеческие и профессионально-этические качества личности.

В содержание воспитания, кроме познания нравственно-боевых категорий и нравственно-служебных обязанностей, входили эстетическое, трудовое, патриотическое, правовое и профессионально-этическое воспитание. В военной педагогике эти виды воспитания не рассматривались самостоятельно, а являлись составными частями нравственного воспитания. Многие цели и задачи эстетического, трудового, патриотического воспитания военнослужащих были возложены именно на нравственное

воспитание. Воспитание любви к труду и своему Отечеству, искренней веры, развитие любви к прекрасному и возвышенному основывалось прежде всего на нравственных началах.

Такой подход к содержанию нравственного воспитания заслуживает пристального внимания, так как он расширяет сферу его влияния на процесс формирования личности курсанта в целом.

2. Следующим важным элементом военного воспитания в начале XX века являлось умственное воспитание. Под ним понималась деятельность командиров по вооружению нижних чинов необходимой суммой общенаучных и военных знаний, выработке у них умений и навыков для надлежащего выполнения своих служебных обязанностей и воинского долга по защите Отечества.

Формы и методы умственного воспитания были разнообразны, но все же первостепенное значение придавалось тренировкам, муштре и учениям.

Содержательная сторона умственного воспитания включала развитие у воинов умственных способностей, мышления, речи, памяти, чувственного восприятия, внимания, а также выявление и развитие индивидуально-психологических особенностей.

3. Заботясь о нравственном и умственном развитии военнослужащих, офицеры армии обязаны были уделять серьезное внимание и их физическому воспитанию. Его целью являлось укрепление здоровья военнослужащего, превращение его в неутомимого, выносливого, неприхотливого, ловкого, смелого и подвижного воина.

Физическое воспитание в армии носило практически-прикладной характер и связано было с учебно-боевой деятельностью подразделений и частей. Оно включало в себя строевое обучение, физический труд, полевые занятия и учения.

Командирам предписывалось, в частности, в пехоте: учить стрелков прыгать через рвы и ручьи, перелезать через заборы, пробегать сквозь чащу густого кустарника, пробегать топкие места, влезать на труднодоступные обрывы и спрыгивать с них.

С середины XX века в армии широкое распространение начали получать занятия гимнастикой, рукопашным боем и спортивные игры.

Нравственное, умственное и физическое воспитание, являясь составными частями военного воспитания, представляли собой содержательную сторону единого воспитательного процесса. Они были неразрывно связаны между собой и проводились в жизнь комплексно.

Содержание, организация и методика воспитания определялись общими педагогическими требованиями, выполнявшими роль принципов воспитания. К ним относились: индивидуализация воспитания; уважение личного достоинства курсантов и солдат, забота о них; уважение курсантов и солдат к офицерам – педагогам и разумная требовательность последних; опора на положительное в личности воспитуемого; единство и согласованность воспитательных воздействий.

Цели, задачи, содержание и общие педагогические требования к процессу воспитания определяли и круг воспитательных средств, выполнявших роль методов воспитания. Эти воспитательные средства можно представить в виде нескольких групп:

а) внешние воспитательные средства (личное воздействие и личный пример командира, воздействие внешней среды);

б) воспитательные средства, предусмотренные законами и воинскими уставами (награды и наказания);

в) внутренние воспитательные средства (самовоспитание и самообразование).

К воспитательным средствам в армии относились и меры дисциплинарные. Их диапазон был довольно широк.

В ходе Великой Отечественной войны (1941 - 1945 гг.) первоочередное внимание было обращено на пересмотр, и на совершенствование системы воспитания бойцов и командиров армии, ее организационной, содержательной и методической сторон. Направленность системы определялась характером военно-политической обстановки,

потребностями, особенностями ведения боевых действий на различных этапах войны.

Особенно большое значение в теории и практике военного времени придавалось развитию политического, воинского (боевого), нравственного и культурного воспитания воинов, формированию у личного состава верности идеям времени, непоколебимой веры в победу над гитлеровской Германией, ненависти к фашизму, чувства патриотизма и интернационализма, дружбы и войскового товарищества, утверждению в жизни армии и флота новых боевых традиций и целенаправленной работы по их развитию.

В ходе войны постоянно совершенствовались формы и методы воспитания личного состава, которые зависели прежде всего от боевой обстановки и служебного опыта командиров и политработников.

Ведущими формами воспитания личного состава являлись политинформации, беседы, митинги, читки газет, доведение сводок Совинформбюро, разъяснение приказов Верховного Главнокомандующего и обращений военных советов. Во все периоды войны слово, личный пример командира и политработника, коммуниста и комсомольца играли исключительно важную роль. Среди наиболее действенных форм воспитательной работы следует отметить такие, как проведение встреч с отличившимися воинами, обмен опытом представителей различных воинских специальностей, доведение обращений трудовых коллективов заводов и фабрик к воинам, выступления очевидцев немецко-фашистских злодеяний с демонстрацией обличительных документов и материалов, распространение газет, журналов и листовок.

Непременным условием успешного применения всех форм воспитания воинов являлась их тесная связь с решаемыми задачами подразделения и части, личная убежденность офицеров, постоянная забота об удовлетворении материально-бытовых и духовных потребностей воинов. В зависимости от характера боевых действий соотношение между различными формами воспитания менялось.

Большое место в воспитательной работе, в частности патриотизма, занимала пропаганда героического прошлого Родины, ее народа. В войска были направлены темы лекций, докладов, бесед, а также специально подготовленное пособие «Героическое прошлое народа».

Важным направлением воспитательной работы в этот период являлась мобилизация личного состава на обеспечение выполнения боевых задач, формирование у него высоких моральных боевых качеств (особенно таких, как стойкость и решительность в обороне, высокий наступательный порыв в наступлении), храбрости и мужества. [2]

Система методов и форм воспитательной работы носила творческий и гибкий характер. В ней свободно сочетались дифференцированный и комплексный подход с учетом военно-политической обстановки, условий боевых действий и особенностей личного состава.

Послевоенный период (1946-1953 гг.) связан с переходом Вооруженных Сил на мирное положение, что обусловило перестройку форм и методов воспитательной работы, решение новых задач. Основу перестройки агитационно-пропагандистской работы составлял переход от оперативной агитации, выдвинувшейся на передовые позиции во время войны, к углубленной работе по изучению боевого опыта, пропаганде военных знаний, мобилизации личного состава на всемерное повышение боеготовности частей и подразделений, укрепление воинской дисциплины и организованности.

В конце 1946г. сложилась единая система политической подготовки солдат и сержантов. Были разработаны учебные планы политических занятий, установлена единая форма подготовки руководителей групп - семинар, учрежден институт помощников руководителей групп политзанятий. При организации воспитательной работы обращалось внимание не на количество проведенных мероприятий, а на то, как она влияет на положение дел в подразделении. [3]

Таким образом, общая система воспитательной работы и в частности, патриотического воспитания в армии прошла долгий и сложный путь своего становления и

развития, в ходе которого постоянно совершенствовались формы и методы работы. Они изменялись в зависимости от социально-политической обстановки в стране, задач, решаемых Вооруженными Силами, а также с учетом достижений науки и передовой практики. Это способствовало повышению ее эффективности и благотворно сказывалось на боеготовности войск.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Цепин М. Методы воспитательной работы в истории армии.
2. Сафронов О.Л. Внутренние войска: история и современность.
3. Барабанщиков А.В. Военная педагогика и психология.

REFERENCES

1. Zepin M. Metodi vospitatelnoj raboti v istorii armii.
2. Safronov O.L. Vnutrennie vojska istorija I sovremennostj.
3. Barabanzikov A.V. Voennaja pedagogika i psichologija.

ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТШІЛЕРДІҢ ПАТРИОТИКАЛЫҚ САЛУ НЫСАНЫ МЕН ӘДІСТЕРІНІҢ ОРЫНДАЛУЫ

МИНЧЕНКО Л.А.[1], РЫСКЕЛДІ Р.Е.[2], НУГУМАНОВ А.Ж.[3]

[1]техникалық қамтамасыз ету кафедрасының оқытушысы, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясы, магистр, қызметші, Петропавл қаласы

[2]472а оқу тобынын курсанты, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы Академиясы, Петропавл қ.

[3]472 оқу тобынын курсанты, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы Академиясы, Петропавл қ.

Андатпа. *Ұсынылған бапта тәрбие жұмысының нысандары мен әдістерін қалыптастырудың, атап айтқанда, XX ғасырда әскери қызметшілерді патриоттық тәрбиелеудің негізгі тарихи аспектілері қарастырылады, Тәрбиенің негізгі мақсаттары мен міндеттерінің жіктемесі беріледі.*

Түйін сөздер: *патриоттық тәрбие, әскери қызметшілер, тәрбие процесі, жіктелуі, әдістері, нысандары.*

HISTORICAL DEVELOPMENT OF FORMS AND METHODS JF PATRIOTIC EDUCATION OF MILITARU PERSONNEL

МИНЧЕНКО Л.А.[1], РЫСКЕЛДІ Р.Е.[2], НУГУМАНОВ А.Ж.[3]

[1]lecturer of the Department of Technical Support Akademy of the National Guard of the Republic jf Razakhstan Masters degree civil servant Petropavlovsk

[2]Cadet of the 472A group, Academy National Guard of the Republic of Kazakhstan, private, Petropavlovsk

[3]Cadet of the 472A group, Academy National Guard of the Republic of Kazakhstan, private, Petropavlovsk

Abstract. *The presented article examines the main historical aspects of the formation of forms and methods of educational work and in particular the patriotic education of military personnel in the XX century. The classification of the main goals and objectives of education is given.*

Keywords: *patriotic education military personnel educational process classification methods forms.*

*****

УДК 481.125

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В КОЛЛЕКТИВЕ КУРСАНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ

МИНЧЕНКО Л.А.[1], АХМЕТЖАНОВ А.С.[2], КАДЫЛБЕКОВ А.К.[3], ТУРСЫНБЕК Д.Д.[4]

[1]магистр, преподаватель кафедры технического обеспечения, Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, служащая, г. Петропавловск.

[2]магистр, начальник кафедры технического обеспечения, Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, полковник, г. Петропавловск.

[3]курсант 111а учебной группы, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, рядовой, г. Петропавловск.

[4]курсант 111а учебной группы, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, рядовой, г. Петропавловск.

Аннотация. *В статье показано формирование лидерских качеств, критерии их диагностирования, влияние лидера на развитие коллектива. Лидерские способности представляют собой систему индивидуально-психологических качеств личности.*

Ключевые слова*: лидер, лидерские качества, руководитель, критерии, личные качества.*

Обществу в двадцать первом веке предъявляются особые требования, когда для руководства и управления нужны незаурядные личности с яркими организаторскими способностями и внутренним желанием быть активными. В условиях длительной эмоциональной, волевой, интеллектуальной и физической напряженной работы для достижения целей нужны люди, которые могут предлагать нестандартные идеи и вести коллектив за собой. Высшее образование должно воспитывать личность, способную выполнять роль лидера, а так же вырабатывать в личности стремление к творческому и интеллектуальному саморазвитию, умение добиваться целей в условиях жесткой конкуренции и на любом этапе жизненного цикла организации, учитывая интересы коллектива, следовательно, вести работу на основе личностно-ориентированного взаимодействия и иметь высокие интеллектуальные, коммуникативные и организаторские способности [1].

Определенные черты личности, способной управлять коллективом и эффективно воздействовать на других людей с целью достижения поставленных задач являются лидерские качества. Среди качеств, дающих возможность стать лидером, главное место занимают *инициативность, активность, сила воли, интеллект, решительность, творческий подход*, которые обеспечивают выдвижение на позицию лидера и реализацию личностного потенциала.

Лидер от рождения имеет определенные задатки, но эти качества нужно развивать, а также овладеть культурными ценностями и удерживаться на информационном уровне.

В школьные годы начинают проявляться лидерские качества упорством в учебе и в общении со сверстниками. Уже в эти годы при формировании лидерских способностей проявляется ряд качеств: *общительность, настойчивость, самообладание, работоспособность, наблюдательность, организованность, самостоятельность, умение убеждать, решительность, эрудированность, уверенность в себе, эмоциональная притягательность, умение налаживать позитивную атмосферу в коллективе*, являющихся фундаментом для лидера. Уже с детства должны создаваться условия для

формирования и развития таких качеств характера. Нужно давать детям возможность брать на себя ответственность, действовать творчески и свободно, но по определенным правилам; разработать программы развития позитивных управленческих качеств. Лидерские качества включают в себя повседневную культуру общения с окружающими людьми, что будет полезным для любого ребенка. А вот обнаружить такие черты характера можно с помощью тестов, ролевых игр и непосредственной беседы в коллективе или индивидуально.

Студенческий или курсантский возраст отличается изменениями в мотивационной сфере личности и развитием социальной активности. В этот возрастной период человек более инициативен, он стремится к самостоятельному участию в жизни общества. Поэтому в институтах существуют студенческие активы, где студенты самостоятельно принимают решения и сами несут ответственность за них. В студенческих органах самоуправления работают те, кто уже с самого начала показал себя активной и творческой личностью, стремящейся к самоопределению и реализации своего организаторского потенциала, т.е. небольшая часть молодежи. Также развитие лидерских качеств может происходить путем введения курса лидерства, как отдельного предмета в ВУЗах, что позволит обучающимся ознакомиться с лидерством, как наукой, ее историческим развитием, с опытом ее применения в разных странах и принципами эффективного управления. А также важную роль в развитии личности играют такие науки, как психология и педагогика. Знание их законов и высокие профессиональные знания, и навыки является залогом успешной управленческой деятельности.

Большое значение развитию лидерских качеств придается преподавателями на учебных занятиях и внеклассной работе, а также кроме теоретических знаний преподаватели на практических занятиях уделяется внимание условиям формирования лидерских качеств личности.

Успех в развитии организации зависит от того, какими профессиональными качествами обладает руководитель. Высокий уровень этих качеств определяется, наличием необходимого образования, профессиональных знаний, навыков и умений, ответственностью за исполнение должностных обязанностей, а также стилем управления в зависимости от стадий жизненного цикла развития организации [2].

Пришло время для необходимости формирования нового типа руководителя, обладающего кроме хороших профессиональных качеств, рядом социальных качеств, определяемых политическими, нравственными нормами и ценностями. Особенность управленческой деятельности, специфика решаемых ею задач, сложность экономической ситуации в нашей стране вызывают потребность не только в специфичных профессиональных навыках руководителя, но и в особых личных качествах, которые позволят ему вывести организацию на принципиально новый уровень, а также убедить коллектив в правильности выбранной стратегии.

С помощью лидера во главе организации наиболее успешно реализуется оптимальное использование потенциала работников, являющееся залогом успешного развития и функционирования организации. Именно лидерство, ориентированное на установление атмосферы сотрудничества, улучшение образовательных процессов, внедрение инновационных образовательных технологий, имеющее в основе ответственность, доверие и согласие, на определенных этапах развития организации превращается в важнейший фактор ее жизнестойкости.

В профессиональной деятельности развитие лидерства и его укрепление является целенаправленным формированием определенных качеств и навыков, путем обучения и самообучения.

Лидерство является большой работой. Прежде всего, работой над собой. Врожденные задатки лидера являются внутренним потенциалом, который надо направить в нужное русло. Очень важно иметь время для обучения, осмысления и переоценки ценностей перед выходом на следующую ступеньку в новом лидерском качестве.

Руководитель, достигнув успеха на своей карьерной ступени, должен пройти

соответствующее обучение и тогда может повторить свой успех, но уже на более высоком уровне. А если он удачливый, настойчивый, целеустремленный, то будет продвигаться по карьерной лестнице, пока достигнет "уровня собственной некомпетентности", если не использует системного подхода в развитии лидерских качеств. Для этого нужно себе разработать программу последовательного развития позитивных управленческих качеств.

Каждый человек самодиагностирует свои лидерские качества с помощью следующих критериев:

- непрерывное самосовершенствование;
- ориентация на служение другим;
- доброжелательность, положительная энергия и уход от конфликтов;
- вера в других;
- рациональное распределение времени и сил;
- оптимизм, уверенность, восприятие жизни как приключения;
- самокритичность, толерантность (терпимость), признание заслуг других;
- забота о физическом здоровье, интеллектуальном и духовном развитии.

Лидерские способности представляют собой систему индивидуально-психологических качеств личности, отвечающих требованиям данной работе и являющихся условием успешного ее выполнения.

Рассмотрим такие лидерские способности, как организаторские. По исследованиям российского психолога Л. И. Уманского, эти способности складываются из психологической избирательности, практически-психологической направленности ума, психологического такта, социальной энергичности, требовательности, критичности и склонности к организаторской деятельности [3].

1) Под психологической избирательностью скрывается способность полно и глубоко отражать психологию коллектива в процессе решения общей задачи. Она характеризуется параметрами: сопереживанием, быстрой характеристикой психологических особенностей людей, склонностью к психологическому анализу, избирательно-психологической памятью и наблюдательностью, способностью мысленно поставить себя в психологическую ситуацию другой личности.

2) Практически-психологический ум имеет такие параметры: распределение обязанностей в коллективе с учетом индивидуальных особенностей, быструю ориентацию в обстановке, требующей практического применения знаний, способность находить способы заинтересовывать коллектив делом, высокую обучаемость при формировании организаторских знаний, навыков и умений.

3) Психологический такт имеет следующие параметры: чувство меры во взаимоотношениях, речевую адаптацию к разным людям; общение в зависимости от индивидуально-психологических особенностей людей; чувство ситуации; учет внешних обстоятельств, влияющих на взаимоотношения коллектива; чуткость.

Рассмотренные свойства личности такие, как психологическая избирательность, практически-психологический ум и психологический такт можно назвать «организаторским чутьем».

Следующим качеством личности руководителя - лидера является способность к эмоционально-волевому воздействию, что позволяет влиять на людей, объединять, сплачивать и направлять их совместные усилия на достижение поставленной задачи. Такая способность включает в себя социальную энергичность, требовательность и критичность. Остановимся на этих характеристиках подробнее.

4) Социальная энергичность имеет следующие показатели: эмоционально-речевое воздействие, волевое побуждение, проявляющееся в речевом и мимическом воздействии, логическую убедительность воздействия словом и делом, практическую форму воздействия, когда начальник сам показывает, как выполнить то, что он поручил другим, уверенность в себе, оптимизм, бодрость духа, смелость и настойчивость в трудной ситуации, способность пойти на риск.

5) Требовательность как свойство личности имеет показатели: смелость предъявления требований; гибкость предъявления требований, категоричность, непререкаемость требований; разнообразие форм выражения требований, особенно способность, преподнести их в форме шутки, остроумного замечания.

6) Показателями критичности являются: критическая наблюдательность, критический анализ, логичность и аргументированность критических замечаний, прямота и смелость критичности, глубина критических замечаний, доброжелательность.

Успешное лидерство зависит от личных качеств и черт характера руководителя, соответствующих ситуации. Исследования определили определенный список характеристик, которые влияют на успех.

Таблица 1- Ранжирование качеств успешного лидера по значимости

Качества	**Баллы**
Способность работать с людьми	95
Ответственность за выполнение важных задач	90
Потребность в достижении результатов	85
Способность вести дела и переговоры	80
Готовность рисковать	75
Способность генерировать новые идеи	70
Одаренность	65
Способность менять стиль руководства в нужной ситуации	60

Эта таблица представляет сочетание навыков и опыта, который эти навыки развивает и усиливает. Значит, природные данные развиваются за счет накопленного опыта и благодаря ситуациям, в которых лидеры себя могут проявить.

Таким образом, функционирование руководителя зависит от лидерских качеств, но исследователи не имеют однозначного мнения по степени их влияния на профессиональную деятельность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Хмельник Д. В. Руководство и лидерство на различных этапах жизненного цикла организации: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата социологических наук:22.00.08-Москва, 2009-27 с.

2. Евтихов О. В., Эффективное лидерство: учебное пособие: Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2012. – 132 с.

3. Поршнева А. Г., Румянцева З. П., Саломатина. Н. А. Управление организацией. Учебник - 4-е изд., перераб и доп. - М.:Инфра-м, 2012. 735 с.

REFERENCES

1. Hmelnik D.V. Rukovodstvo I liderstvo na razlichnnih etapah giznennodo zikla jrganisazii Avtoreferat dissertazii na soiskanie uchenoj stepeni kandidata soziolodicheskih nauk 22.00.08 – Moskva. 2009 – 27s.

2. Evtihov O V Effektivnoe liderstvo uchebnoe posobie Sib. Gos. Aerokosmich. Un-t – Krasnojarsk. 2012 – 132s.

3. Porschneva AG Rumjanzeva ZP Salomatina NA Upravlenie organisaziej. Uchebnik – 4e izd. Pererab b dop. – M.Infra-m. 2012. 735s.

ЛИДЕРСТІК КАЧЕСТТЕРДІ ФОРМАЛАУ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ТЕХНИКАЛЫҚ ТЕКСЕРУ ҚҰРАЛДАРЫНЫҢ ҚАТЫСТАРЫН ДАМЫТУҒА ҰЙЫМДАСТЫРУ

МИНЧЕНКО Л.А.[1], АХМЕТЖАНОВ А.С.[2], КАДЫЛБЕКОВ А.К.[3],

ТУРСЫНБЕК Д.Д.[4]

[1]магистр, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан Академиясының техникалық қамтамасыз ету кафедрасының оқытушысы, қызметші, Петропавл қ.

[2]магистр, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан Академиясының техникалық қамтамасыз ету кафедрасының бастығы, полковник, Петропавл қаласы

[3]111а оқу тобынын курсанты, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы Академиясы, Петропавл қ.

[4]111а оқу тобынын курсанты, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы Академиясы, Петропавл қ.

Андатпа. *Мақалада көшбасшылық қасиеттердің қалыптасуы, оларды диагностикалау критерийлері, көшбасшының ұжымның дамуына ықпалы көрсетілген. Көшбасшылық қабілеттер тұлғаның жеке-психологиялық қасиеттерінің жүйесі болып табылады.*

Түйін сөздер: *көшбасшы, көшбасшылық қасиеттер, жетекші, критерийлер, жеке қасиеттер.*

FORMATION OF LEADERSHP QUALITIES AND THEIR INFLUENCE ON DEVELOPMENT OF TECHNICAL STUDENTS RELATIONSHIPS

МИНЧЕНКО Л.А.[1], АХМЕТЖАНОВ А.С.[2], КАДЫЛБЕКОВ А.К.[3], ТУРСЫНБЕК Д.Д.[4]

[1]lecturer of the Department of Technical Support Akademy of the National Guard of the Republic jf Razakhstan Masters degree civil servant Petropavlovsk

[2]Master ' s degree, Head of the Department of Technical Support, Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Colonel, Petropavlovsk

[3]cadet of the 472A group, Academy National Guard of the Republic of Kazakhstan, private, Petropavlovsk

[4]cadet of the 472A group, Academy National Guard of the Republic of Kazakhstan, private, Petropavlovsk

Abstract. The article shows the formation of ledership qualities criteria for their diagnosis and the influence of a leader on the development of a team. Leadership abilities a system of individual psychological qualities of a person.

Keywords: leader, leadership qualities, manager, criteria, personal qualities.

****

УДК №

КЕРЛИНГ КАК СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МОЛОДЕЖИ

МИШУРОВА А.Е.[1], БУНЯШИН И.В.[2]

[1] Студентка 3-го курса Северо-Казахстанского университета им. М.Козыбаева, кафедры “ Физическая культура и спорт”, г. Петропавловск. Қазақстан. E-mail-mishurova.05@mail.ru

[2]старший преподаватель, Северо-Казахстанского университета им. М.Козыбаева, кафедры “ Физическая культура и спорт”, магистр, г. Петропавловск.

Аннотация. *В статье рассматривается один из наименее распространённых, но стремительно развивающихся видов спорта — керлинг. Цель исследования заключается в выявлении роли керлинга в формировании и развитии координационных и физических*

качеств у молодёжи, а также в определении его значимости как современного направления физического воспитания. Анализация исторических предпосылок возникновения керлинга, особенности его тренировочного процесса, методы развития физических качеств, а также тенденции распространения этого вида спорта в мире и в Казахстане. Особое внимание уделено педагогическому аспекту, раскрывающему возможности применения керлинга в системе физического воспитания и популяризации спорта среди молодого поколения. В статье также затронуты трудности развития керлинга и общественные предубеждения, препятствующие его массовому распространению.

Ключевые слова: *керлинг, физическая культура, координация, выносливость, молодёжь, спортивное развитие, Казахстан.*

Введение. Физическая культура и спорт занимают особое место в формировании здорового образа жизни и гармоничного развития личности. В условиях активного развития технологий и снижения двигательной активности у молодёжи задача педагогов и тренеров состоит в поиске новых, интересных и эффективных форм физической активности, способных не только укрепить здоровье, но и развить важнейшие физические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость и координацию. Современные тенденции в физическом воспитании направлены на внедрение инновационных методик, которые сочетают традиционные виды спорта с новыми формами двигательной активности. Одним из таких направлений является керлинг — вид спорта, сочетающий физическую нагрузку, точность движений и интеллектуальную составляющую.

Керлинг представляет собой игру на льду, в которой команды поочерёдно скользят тяжёлыми камнями к цели, стремясь занять наиболее выгодное положение в доме — концентрических кругах. На первый взгляд этот вид спорта кажется спокойным и нетребовательным к физической подготовке, однако это ошибочное представление. Керлинг требует высокой координации движений, устойчивости, силы, тактического мышления и коллективного взаимодействия. Благодаря этим качествам он может рассматриваться как эффективное средство физического и психомоторного развития, особенно среди молодёжи.

Актуальность исследования обусловлена растущим интересом к нетрадиционным видам спорта и поиском новых путей развития физического воспитания. В Казахстане керлинг находится на стадии становления, но имеет значительный потенциал для популяризации среди школьников и студентов. Изучение данного вида спорта с точки зрения методики физического развития молодёжи позволяет определить его педагогическую ценность и перспективу применения в образовательных учреждениях.

Цель статьи — показать значение керлинга как инновационной методики развития физических и координационных качеств молодёжи, проанализировать современное состояние и перспективы его развития, а также определить пути повышения интереса к этому виду спорта в Казахстане.

Керлинг представляет собой один из самых необычных и интеллектуальных видов спорта, который требует от участников не только физической выносливости, но и высокого уровня концентрации, стратегического мышления и командного взаимодействия. Керлинг объединяет точность, тактический расчёт и мастерство, а его игровая философия близка к шахматам, где важна каждая мелочь, каждое решение и каждый скоординированный шаг.

Исторически керлинг возник в Шотландии ещё в XVI веке, но его активное развитие началось в конце XIX – начале XX века. Постепенно этот вид спорта стал международным и приобрёл статус олимпийского. Сегодня керлинг является одним из самых узнаваемых зимних видов спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. Однако его популярность по-прежнему значительно варьируется в зависимости от страны. Если в Канаде, Шотландии и Норвегии керлинг — это неотъемлемая часть спортивной культуры, то в странах Центральной Азии, включая Казахстан, он только начинает своё становление.

Популяризация керлинга в современном мире тесно связана с развитием медиа и

цифровых технологий. Трансляции соревнований, обучающие видеоматериалы способствуют росту интереса молодёжи, которая раньше не имела доступа к подобным материалам. Кроме того, внедрение инновационных методов обучения, основанных на применении мультимедийных ресурсов, цифровых тренажёров и систем видеоанализа, открывает новые возможности для более эффективной подготовки спортсменов. Эти технологии позволяют моделировать игровые ситуации, анализировать технику скольжения камня и движения щёток, тем самым повышая качество тренировочного процесса и интерес к занятиям.

В Казахстане развитие керлинга началось сравнительно недавно, однако уже наблюдается положительная динамика. В стране формируются региональные центры, создаются специализированные площадки для тренировок, а также проводится подготовка тренеров и судей. Наиболее активно этот процесс идёт в крупных городах, где спортивная инфраструктура позволяет развивать новые виды спорта. При этом важным фактором остаётся работа с молодёжью: именно студенты и школьники могут стать основой для формирования будущих сборных команд. Для этого требуется внедрение программ физического воспитания, включающих элементы керлинга, а также проведение мастер-классов, турниров и просветительских мероприятий.

Несмотря на положительные тенденции, развитие керлинга сталкивается с рядом трудностей. Основной проблемой является недостаточная инфраструктура и ограниченное количество специализированных ледовых арен. Кроме того, сохраняются стереотипы, согласно которым керлинг воспринимается как «недостаточно активный» или «несерьёзный» вид спорта. Такие предубеждения мешают его массовому распространению и затрудняют привлечение молодёжи. Однако на практике керлинг требует высокой физической и психомоторной координации, точности движений, развитого чувства равновесия и выносливости. Игроки постоянно находятся в динамике, а успех команды напрямую зависит от согласованности действий и умения принимать решения под давлением времени.

Отдельного внимания заслуживает вопрос мотивации молодого поколения. Современная молодёжь всё чаще отдаёт предпочтение видам активности, которые сочетают физическую нагрузку с элементами интеллекта и стратегии. В этом смысле керлинг идеально соответствует требованиям нового поколения спортсменов. Его командный характер способствует формированию лидерских качеств, ответственности и коммуникабельности. Кроме того, использование цифровых технологий в тренировочном процессе — от онлайн-платформ до систем биомеханического анализа — делает обучение современным и увлекательным. Такие инновации позволяют повысить качество подготовки и вовлечь студентов в активное участие в спортивных проектах.

Интересным аспектом является также возможное применение керлинга в рамках образовательных программ вузов. Этот вид спорта может стать частью учебных дисциплин, направленных на развитие координации, внимательности и аналитического мышления. В университетах Канады, Японии и Южной Кореи уже существуют успешные примеры интеграции керлинга в систему физического воспитания. Казахстан может перенять этот опыт, адаптировав его к национальным условиям. Включение керлинга в программы физического воспитания способствует не только разнообразию занятий, но и формированию позитивного отношения к спорту в целом.

Важным направлением развития керлинга является взаимодействие спорта и науки. Современные исследования в области биомеханики, психологии и педагогики позволяют лучше понимать особенности тренировочного процесса, оптимизировать нагрузку и повысить эффективность занятий. Применение искусственного интеллекта и цифровых систем анализа помогает создавать персонализированные программы, учитывающие индивидуальные особенности спортсмена. Это особенно актуально в университетской среде, где обучение должно быть направлено не только на физическое, но и на интеллектуальное развитие личности.

Вместе с тем нельзя не отметить существующую критику керлинга. Некоторые специалисты считают его элитарным видом спорта, доступным лишь в странах с развитой зимней инфраструктурой. Другие указывают на то, что из-за медленного темпа и отсутствия зрелищных элементов керлинг не вызывает массового интереса. Однако подобные обвинения во многом связаны с поверхностным восприятием. На деле керлинг требует сложной тактики, точности исполнения и колоссальной концентрации. Его уникальность заключается в сочетании физической активности с интеллектуальной составляющей, что делает его особенно ценным в образовательной и воспитательной работе.

Развитие керлинга в Казахстане и в мире открывает широкие перспективы для внедрения инновационных технологий, формирования нового поколения спортсменов и укрепления роли спорта как важнейшего элемента общественного развития.

Заключение. Керлинг как современный вид спорта представляет собой уникальное сочетание физических, психомоторных и интеллектуальных нагрузок, что делает его ценным инструментом для развития координации, выносливости и стратегического мышления у молодёжи. В отличие от традиционных динамических дисциплин, керлинг требует высокой точности движений, устойчивости и командного взаимодействия, что способствует гармоничному развитию не только физических, но и личностных качеств.

Проведённый анализ показывает, что потенциал керлинга в системе физического воспитания чрезвычайно высок. Этот вид спорта развивает способность концентрироваться, анализировать ситуацию, принимать решения и действовать слаженно в коллективе. Благодаря своей универсальности и адаптивности керлинг может быть внедрён в программы физического воспитания школ, колледжей и университетов. Он подходит как для начинающих, так и для более подготовленных спортсменов, а также для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Перспективы развития керлинга в Казахстане связаны с совершенствованием спортивной инфраструктуры, повышением уровня подготовки тренеров и популяризацией данного вида спорта через образовательные и медийные проекты. Необходимым направлением является также формирование положительного общественного мнения, разрушение стереотипов о керлинге как «пассивной» дисциплине и демонстрация его реальной физической и интеллектуальной сложности.

Инновационные технологии, такие как цифровые платформы для обучения, видеоанализ движений и моделирование тренировочных ситуаций, открывают новые возможности для внедрения керлинга в образовательный процесс. Использование этих инструментов позволяет сделать обучение более доступным, увлекательным и эффективным.

Таким образом, керлинг может рассматриваться не просто как спортивная игра, а как современная методика физического воспитания, направленная на развитие координационных способностей, психомоторной устойчивости и командного взаимодействия молодёжи. В условиях активной цифровизации и снижения интереса к традиционным видам физической активности керлинг способен стать инновационным направлением, объединяющим спорт, интеллект и воспитание. Его внедрение в систему образования Казахстана будет способствовать не только укреплению здоровья, но и формированию активной, ответственной и целеустремлённой молодёжи — поколения, способного мыслить стратегически и действовать сообща.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агапов, В. П. Теория и методика физического воспитания. – Москва: Академия, 2019.
2. Бойко, А. В. Современные виды спорта: развитие и тенденции. – Санкт-Петербург: Спорт, 2021.
3. Гусев, Н. Л. Психология спортивных игр. – Москва: Физкультура и спорт,

2020.
4. Ержанов, К. А. Современные подходы к развитию физической культуры в Казахстане. – Алматы: КазАСТ, 2022.
5. Лисицын, И. В. Керлинг: техника, тактика, стратегия. – Москва: Олимпия Пресс, 2018.
6. Мартыненко, А. А. Физиологические основы спортивной деятельности. – Киев: Олимпийская литература, 2021.
7. Попов, Е. Н. Формирование координационных способностей у студентов в процессе занятий спортом. – Екатеринбург: УрФУ, 2020.
8. Садыкова, А. Р. Инновационные технологии в физическом воспитании. – Нур-Султан: Фолиант, 2023.
9. Шотландская ассоциация керлинга. История и развитие спорта. – Эдинбург, 2019.
10. Федоров, П. С. Керлинг: педагогические аспекты и перспективы развития. – Санкт-Петербург: Спортивная наука, 2022.

*****

UDC 355:23

THE USE OF SIMULATORS AND NEURAL NETWORK TRAINERS IN THE TRAINING OF MILITARY SPECIALISTS

MUKHAMETZHANOVA A.S.
teacher of the Languages Department, National Guard Academy Republic of Kazakhstan, lieutenant. Petropavlovsk. E-mail: amiraaa.99@mail.ru

Abstract: *The article examines the use of simulators and neural network trainers in the training of military specialists. It highlights their role in improving the effectiveness of education and developing professional and psychological skills. The advantages of artificial intelligence for personalized training and the prospects for its further integration into military education are emphasized.*

Keywords: *military education, artificial intelligence, simulator, neural network technology, military training.*

The current stage of development of the armed forces is characterized by the rapid introduction of digital and intelligent technologies into all areas of military activity. Innovative methods of education and training aimed at improving the effectiveness of military personnel training are becoming particularly important. In these conditions, traditional forms of physical and technical training are gradually being supplemented by simulation systems and neural network simulators, which allow real combat situations to be modelled in a safe and controlled environment.

The use of artificial intelligence and neural network technologies opens up new opportunities for individualizing the training process. Such systems are capable of analyzing the actions of the trainee, recording errors, adapting the level of difficulty and suggesting optimal training scenarios. This makes training more flexible, effective and closer to real service conditions.

The relevance of the research is due to the need to improve the quality of training for military specialists in the context of rapidly changing technologies and growing demands on the professional competence of military personnel. Simulators and neural network trainers not only improve physical and technical endurance, but also develop analytical thinking, reaction, stress resistance, and the ability to make decisions in extreme situations.

The purpose of this article is to examine the role of simulators and neural network trainers in the modern military training process, determine their impact on the effectiveness of military personnel training, and outline the prospects for introducing these technologies into the military education system.

Modern simulators and neural network trainers represent the integration of computer technologies, artificial intelligence systems, and virtual reality, designed to create training conditions that are as close to reality as possible. The main purpose of their use is to increase the effectiveness of training and ensure a safe, controlled, yet realistic training process.

Simulators are software and hardware complexes that reproduce certain actions, operations, or processes characteristic of military service. They allow cadets and military personnel to practice practical skills without risk to life, equipment, or the environment. For example, shooting simulators develop accuracy and coordination of movements, while aviation and tactical trainers develop the ability to make decisions in complex dynamic conditions.

Neural network trainers represent a more advanced stage in the development of simulation technologies. They are based on the principles of artificial intelligence and machine learning, which allows the system to independently analyze the behavior of the trainee and adapt the training scenario. Neural networks are capable of recognizing typical mistakes, predicting possible difficulties and offering individual training trajectories, thus ensuring a personalized approach to each cadet.

Foreign and domestic experience shows that the use of such technologies significantly improves the quality of military training. For example, the US, UK and Chinese armies actively use virtual training grounds and simulation centres, where military personnel undergo training with elements of augmented reality and AI-based analytics. In Kazakhstan and the CIS countries, work is also underway to introduce digital training complexes for the training of operators, technicians and specialists in various military fields.

From a theoretical point of view, the use of simulators and neural network technologies is based on the pedagogical principles of activity-based and competence-based approaches. These approaches are aimed at developing not only knowledge but also the practical skills needed in real-life service conditions. Virtual training creates an “immersive” situation where cadets learn professional skills through active participation, which helps to develop motivation, self-esteem and confidence in their own abilities.

The use of simulators and neural network trainers in military education has a solid theoretical basis and is in line with modern pedagogical and technological trends. These tools provide an effective combination of training, practice and analysis, creating the basis for the comprehensive training of a new generation of military specialists.

In modern conditions, military training requires a combination of high precision, reaction speed, stress resistance and the ability to act in difficult situations. The use of simulators and neural network trainers allows these qualities to be developed effectively, creating conditions that are as close as possible to a real combat situation, but without risk to health or equipment.

The most common are shooting and tactical simulators, which provide training in combat skills, tactical movement, unit interaction, and decision-making under time constraints. Such systems record every action of the trainee, analyze accuracy, speed, and choice of tactics, and provide feedback, which improves the quality of training.

Aviation and engineering simulators allow cadets to master the control of complex technology and equipment by simulating various emergency situations. This is especially important for the training of operators, signalmen, sappers, and technical support specialists, where a mistake in a real situation can lead to serious consequences.

New-generation neural network simulators have the ability to analyze the psychophysiological state of the trainee. The system records indicators of attention, reaction, fatigue and emotional tension, which allows the training process to be adjusted in real time. For example, if the algorithm detects a decrease in concentration, the simulator can automatically make the task more difficult or suggest a short break to restore attention.

An important advantage of simulators is the ability to work in teams and networks, where several participants act in a single virtual space. This develops interaction, leadership and role distribution skills, which is especially important for training future officers.

In addition, simulation systems are actively used to assess the professional readiness of military personnel. Neural network algorithms allow for objective diagnosis of the level of training, identification of weaknesses and the creation of individual correction programs. In this way, training becomes continuous, adaptive and personalized.

Practice shows that the use of such technologies not only improves the effectiveness of training, but also develops the cognitive and volitional qualities of cadets — attention, memory, reaction, the ability to act under pressure and maintain self-control. This makes simulators and neural network trainers not just a technical tool, but an important pedagogical tool in shaping the professional resilience of future military personnel.

The use of simulators and neural network trainers in military training has a comprehensive impact on the development of the professional, physical and psychological qualities of military personnel. These technologies not only improve the level of practical training, but also enhance cognitive processes, motivation and self-control.

One of the key effects is an increase in the accuracy and speed of cadets' actions. Repeated execution of training scenarios in a virtual environment contributes to the automation of movements, the development of coordination, attentiveness and reactivity. Thanks to the analytical functions of artificial intelligence, trainees receive detailed feedback, which allows them to correct mistakes in a timely manner and improve their skills.

The use of neural network technologies contributes to the development of adaptability and stress resistance in future officers. Virtual simulators model extreme situations - sudden changes in the environment, unexpected threats, and time constraints for decision-making. This form of training allows military personnel to develop psychological resilience and the ability to remain effective under high pressure, which is crucial for combat readiness.

Equally important is the impact of simulators on the development of teamwork and leadership skills. Modern multi-user platforms enable joint actions in a single virtual space, where each participant performs a specific role. This develops skills of interaction, distribution of responsibilities and mutual assistance, which are essential elements of military discipline and unit cohesion.

In addition, simulation systems have a positive effect on the motivation and cognitive activity of students. The interactive and visual nature of the classes makes the learning process more interesting and engaging, and the ability to see one's own progress strengthens the internal motivation to improve.

Studies show that cadets who regularly use simulators and neural network trainers demonstrate higher levels of academic achievement, a better understanding of tactical tasks, and resistance to emotional burnout. Thus, these technologies contribute not only to the development of professional competencies, but also to the formation of a well-rounded, psychologically stable military personality.

Despite the obvious advantages of simulators and neural network trainers, their implementation in military education faces a number of difficulties and limitations. These problems are related to both technical and organizational and pedagogical aspects.

First of all, the high cost of equipment and software remains one of the main barriers. The creation and maintenance of modern training complexes require significant financial investments, which limits their widespread use, especially in regional military educational institutions. In addition, many existing simulators need to be regularly updated to meet the modern requirements and standards of the armed forces.

The second serious problem is the insufficient preparedness of teaching staff to work with new technologies. The use of neural network systems requires instructors to have knowledge in the field of digital technologies, programming and data analysis. Without methodological support and specialised training for teachers, even the most modern simulators will not be able to realise

their full potential.

The issue of integrating technology into training programs remains equally important. Simulation training is often used as an additional element rather than as part of a comprehensive training system. To achieve maximum effectiveness, the use of AI and simulators must be incorporated into the overall educational strategy, combining them with traditional teaching methods and physical training.

Nevertheless, the prospects for the development of neural network technologies in military training look very promising. Current trends point to a transition from individual simulators to intelligent training systems capable of analysing the biometric data of the trainee - heart rate, stress level, reaction to external stimuli - and adapting the training process based on this data.

In the future, neural network complexes will be able to perform the functions of virtual instructors, who will not only monitor the performance of tasks, but also predict the behaviour of the trainee, offer individual exercises, generate progress reports and give recommendations for improving results.

In addition, the development of augmented and mixed reality (AR/MR) technologies creates conditions for conducting joint virtual training in real space, which will allow for the simulation of complex combat scenarios with a high degree of realism.

Despite the existing difficulties, the introduction of neural network trainers and simulators is a promising direction for improving the military education system. Combined with pedagogical expertise and a scientific approach, these technologies can take the training of military personnel to a whole new level, ensuring the development of both professional and personal competencies of future defenders of the Fatherland.

Modern military training conditions require the integration of innovative technologies capable of ensuring high efficiency and safety of the training process. Simulators and neural network trainers are becoming an important element of this system, as they not only allow realistic combat situations to be reproduced, but also enable training to be individualised, making it more accurate and flexible.

The theoretical foundations and practical examples discussed confirm that the introduction of simulation technologies contributes to the comprehensive development of military personnel — from improving physical and technical endurance to forming cognitive, psychological and communication skills. Such training methods ensure a close connection between theory and practice, contribute to the formation of sustainable professional motivation and psychological readiness to perform official duties.

Despite existing problems related to financial, technical and personnel difficulties, the introduction of neural network simulators is a strategically important direction for the development of military education. In the future, artificial intelligence will be able to perform the functions of a personal mentor, providing students with personalised recommendations and adaptive training scenarios.

Simulators and neural network technologies open up new horizons in the training of military specialists, creating the basis for the formation of an intellectually and physically developed officer corps capable of operating effectively in a rapidly changing information technology environment.

REFERENCES

1. Lyndall III, F. The Effectiveness of Virtual Simulation as a Training Tool. NCO Journal. 2020. pp. 74-75.

2. Heiden E., Millard D., Coumans E., Sheng Y., Sukhatme G.S. NeuralSim: Augmenting Differentiable Simulators with Neural Networks. 2020. pp. 12-18.

3. Golling M., Koch R., Hillmann P., Eiseler V., Stiemert L., Rekker A. On the Evaluation of Military Simulations: Towards A Taxonomy of Assessment Criteria. 2022. pp. 29-32.

4. Dudnyk V. Development of a method for training artificial neural networks for intelligent decision support systems. Eastern-European Journal of Enterprise Technologies. 2020.

P. 40.

5. Savchenko V., Derev'yanchuk A., Dzyaba T., Moskalenko D. Intensive Training Model for Artillery Cadets Using 3D Simulators. Advances in Military Technology. 2021. pp. 38-40.

6. Kak v komp'yuternoy igre: kazakhstanskie voennye osvaivayut simulyatory. Sputnik Kazakhstan. 2020. pp. 101-105.

7. Simulyatory voennoy tekhniki pomogayut v obuchenii. DK News. 2020. pp. 31-35.

ӘСКЕРИ МАМАНДАРДЫ ДАЯРЛАУДА СИМУЛЯТОРЛАР МЕН НЕЙРОНДЫҚ ЖЕЛІ ТРЕНАРЖЕРЛЕРІН ПАЙДАЛАНУ

МУХАМЕТЖАНОВА А.С.

тілдік даярлық кафедрасының оқытушысы, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының Академиясы, лейтенант. Петропавл қ. E-mail: amiraaa.99@mail.ru

Аңдатпа: *Мақалада әскери мамандарды даярлау үдерісінде симуляторлар мен нейрожелі жаттықтырғыштарын қолдану қарастырылады. Бұл технологиялардың оқыту тиімділігін арттырудағы және әскери қызметшілердің кәсіби әрі психологиялық қасиеттерін дамытудағы маңызы атап өтіледі. Сондай-ақ жасанды интеллект негізіндегі жеке дара оқытудың артықшылықтары мен оны әрі қарай енгізу келешегі айтылады.*

Түйінді сөздер: *әскери білім беру, жасанды интеллект, симулятор, нейрожелі технология, әскери дайындық.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИМУЛЯТОРОВ И ТРЕНАЖЕРОВ НА ОСНОВЕ НЕЙРОННЫХ СЕТЕЙ В ПОДГОТОВКЕ ВОЕННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

МУХАМЕТЖАНОВА А.С.

преподаватель кафедры языковой подготовки, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск. E-mail: amiraaa.99@mail.ru

Аннотация: *В статье рассматривается использование симуляторов и нейросетевых тренажёров в подготовке военных специалистов. Отмечается их значимость для повышения эффективности обучения, развития профессиональных и психологических качеств военнослужащих. Подчёркиваются преимущества применения искусственного интеллекта в индивидуализации тренировочного процесса и перспективы дальнейшего внедрения данных технологий.*

Ключевые слова: *военное образование, искусственный интеллект, симулятор, нейросетевая технология, подготовка военнослужащих.*

****

УДК 613:355.233

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ: ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

МУЛЬДИНОВ Р.Т.[1], МУЛЬДИНОВА Э.С.[2], МУСТАФИН Н.А.[3]

преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, майор, магистр.

старший преподаватель кафедры физической культуры Северо-Казахстанский университет имени М. Козыбаева Республики Казахстан, магистр.

курсант 2 учебного батальона 4 учебной роты 3 учебного взвода Академии

Национальной гвардии Республики Казахстан, рядовой.

Аннотация. *В статье рассмотрены ключевые медико-биологические принципы, лежащие в основе физической и военной подготовки, с акцентом на профилактику травматизма, современные восстановительные технологии и системы мониторинга функционального состояния организма. Проанализированы факторы риска травм у военнослужащих, описаны методы превентивной подготовки, приведены доказательные подходы к восстановлению после нагрузок и травм (физиотерапия, регидратация, сон, нутрициология, физические процедуры), а также рассмотрены интеграция цифровых и биохимических методов мониторинга (включая носимую электронику, HRV, биомаркеры).*

Ключевые слова: *физическая подготовка, военнослужащие, профилактика травматизма, восстановление, мониторинг, HRV, биомаркеры, регенерация.*

Введение

Физическая и военная подготовка военнослужащих направлены на формирование высокой работоспособности, выносливости и координации движений в условиях боевой и учебной деятельности. При этом интенсивные тренировочные нагрузки, неравномерная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, экстремальные климатические и психологические факторы значительно повышают риск травматизма и перетренированности. Медико-биологические основы подготовки включают понимание адаптационных механизмов организма, оценку факторов риска и внедрение мер, направленных на снижение травм и ускорение восстановительных процессов. Современные технологии мониторинга дают возможность отслеживать состояние организма в реальном времени и персонализировать тренировки и восстановление.

1. Биологические принципы адаптации к нагрузке

Адаптация организма к физической нагрузке реализуется через комплекс нервно-эндокринных, кардиореспираторных и метаболических перестроек. Основные принципы:

Принцип прогрессии нагрузки. Постепенное увеличение объёма и интенсивности тренировок даёт время для адаптивных изменений в мышцах, сердечно-сосудистой и нервной системах.

Принцип специфичности. Тренировочные воздействия должны соответствовать задачам: сила, выносливость, скорость, координация.

Принцип восстановления. Восстановление — не менее важная часть адаптации; именно в период отдыха происходит суперкомпенсация.

Индивидуализация. Генетические особенности, возраст, предшествующая подготовленность и текущее состояние здоровья диктуют индивидуальные схемы нагрузки и восстановления.

Понимание этих принципов позволяет строить безопасные программы подготовки и минимизировать риск травм.

2. Причины и факторы риска травматизма у военнослужащих

Травматизм в армии имеет многофакторную природу:

Повышенная нагрузка на опорно-двигательный аппарат (марши с грузом, прыжки, боевые приёмы).

Недостаточная техника выполнения упражнений и плохая моторная подготовка.

Неадаптированные тренировочные программы (резкие скачки объёма/интенсивности).

Переутомление и перетренированность.

Неподходящая экипировка и обувь.

Погодные и внешние условия (скользкие поверхности, холод, жара).

Низкий уровень восстановительных процессов (недостаток сна, дефицит питания).

Сопутствующие заболевания (плоскостопие, хронические воспалительные процессы).

Для профилактики необходимо учитывать все перечисленные факторы при планировании тренировочного процесса.

3. Профилактика травматизма — практические меры

3.1. Организация тренировочного процесса

Плавная прогрессия нагрузки: принцип «10%» (еженедельное увеличение объёма/интенсивности не более ~10%).

Чёткая периодизация (подготовительный, соревновательный/боевой, восстановительный периоды).

Включение разминки и заминки — динамическая разминка перед работой, статическая/мягкая растяжка в конце.

Варьирование типов нагрузок (аэробная, анаэробная, силовая, координационная) для равномерного развития систем.

3.2. Обучение технике и профилактическая подготовка

Обязательное обучение безопасной технике выполнения упражнений и боевых приёмов.

Тренировка двигательной культуры: баланс, проприоцепция, развитие стабилизаторов корпуса.

Использование упражнений «предупреждения травм» (например, укрепление связок и сухожилий, эксцентрическая работа для профилактики разрывов).

3.3. Экипировка и условия

Подбор обуви и снаряжения по анатомическим особенностям и условиям.

Подготовка тренировочных площадок (снижение скользкости, обеспечение амортизации).

3.4. Медицинский скрининг

До поступления на интенсивные тренировки — медицинский осмотр, выявление анатомических и функциональных рисков (дисплазии, плоскостопие, слабость связочного аппарата).

Регулярные медосмотры и ранняя реабилитация на ранних стадиях микротравм.

3.5. Образ жизни и повседневные факторы

Обеспечение достаточного сна, сбалансированного питания, контроля уровня алкоголя и табака.

Обучение личной гигиене и методам самопомощи при мелких травмах.

4. Восстановительные технологии

Современное восстановление сочетает физиологические, физические и биохимические вмешательства. Основные направления:

4.1. Сон и циркадные ритмы

Сон — главный фактор восстановления нервно-психической и физической работоспособности.

Рекомендации: 7–9 часов ночного сна для большинства взрослых; при усиленных нагрузках — возможность дневного отдыха (короткие «дремы» 20–30 минут).

4.2. Питание и гидратация

Адекватная энергетическая подпитка: соотношение макронутриентов в зависимости от типа нагрузки (углеводы для высокоинтенсивной работы, белок для восстановления мышц — ~1.4–2.0 г/кг/сут для активно тренирующихся).

Микронутриенты: витамин D, кальций, железо, омега-3, антиоксиданты — важны для регенерации и снижения воспаления.

Регидратация до, вовремя и после нагрузок; контроль электролитов при длительных маршах и жаре.

4.3. Физиотерапевтические методы

Криотерапия/лед — для уменьшения острой боли и воспаления (короткие приложения в первые 48–72 ч после травмы).

Тепловые процедуры — при хронических напряжениях, для улучшения кровотока.

УВЧ, электростимуляция, магнитотерапия — используются в клинической реабилитации для стимуляции регенерации.

Ударно-волновая терапия, лазерная терапия — при хронических тендинопатиях и болевом синдроме.

4.4. Мануальная терапия и массаж

Массаж как средство уменьшения мышечного напряжения, улучшения местного кровотока и ускорения метаболического удаления продуктов распада.

Мануальная терапия и мобилизации при нарушениях суставной подвижности.

4.5. Активное восстановление

Лёгкая аэробная активность в день после интенсивной тренировки улучшает приток крови и ускоряет восстановление.

Поддерживающие упражнения на гибкость и стабилизацию.

4.6. Психологические методы

Методы релаксации, дыхательной гимнастики, когнитивно-психологические техники для снижения стресса и восстановления психической устойчивости.

4.7. Биологические и фармакологические подходы

Применение противовоспалительных и обезболивающих средств — с осторожностью и под контролем врача (избегать хрон. назначения NSAID в острой фазе при необходимости адаптационных процессов).

Использование спортивных добавок (креатин, БЦАА, протеин) — по показаниям и в рамках нормативов.

5. Мониторинг состояния организма

Мониторинг позволяет оперативно идентифицировать перегрузки, ранние признаки перетренированности и опасные отклонения.

5.1. Физиологические параметры

Частота сердечных сокращений (ЧСС): покоя и в ходе нагрузки; ускорение ЧСС в покое и снижение вариабельности могут быть маркерами перетренированности.

ЧСС-вариабельность (HRV): мощный индикатор нервно-вегетативного баланса; снижение HRV часто предшествует снижению работоспособности.

Сатурация, Температура тела: при занятиях в экстремальных условиях.

Коэффициенты восстановления ЧСС (recovery HR) после нагрузки — показатель тренированности и восстановления.

5.2. Биохимические маркеры

Креатинфосфокиназа (КФК): маркер мышечного повреждения.

С-реактивный белок (СРБ) и другие маркеры воспаления.

Гормоны стресса (кортизол), тестостерон — соотношение тестостерон/кортизол отражает анаболический/катаболический статус.

Лактат — показатель механизма энергообеспечения и пороговых значений.

Биохимический мониторинг эффективен при регулярных замерах и интерпретации в динамике.

5.3. Носимые устройства и цифровые технологии

Фитнес-браслеты, пульсометры, многофункциональные носимые датчики: позволяют отслеживать ЧСС, сон, шаговую активность, VO_2 estimate и др.

Платформы для агрегации данных: централизованная аналитика позволяет отслеживать группу и выявлять индивидов с отклонениями.

GPS-трекинг — нагрузка по дистанции и темпу во время маршевых занятий.

Машинное обучение — прогнозирование риска травм и перетренированности на основе мультифакторных данных.

5.4. Функциональные тесты

Тесты на выносливость, силу, баланс, гибкость, функциональные тесты для оценки готовности к специфическим задачам.

Регулярное тестирование и сравнение с индивидуальным базовым уровнем.

6. Интеграция: от мониторинга к действиям

Мониторинг дает данные — важна оперативная реакция:

Пороговые индикаторы и алгоритмы триггера. Установление порогов (например, снижение HRV на X%, повышение КФК > Y) для временной коррекции нагрузки.

Планы восстановления, адаптированные к данным. Персонализированные изменения тренировочной программы, увеличение восстановительных процедур, изменение питания.

Обучение командиров и медперсонала интерпретации данных и принятию решений (когда снять с занятий, когда направить на обследование).

Протоколы реабилитации после травм — от неотложной помощи до возвращения в строй с поэтапным увеличением нагрузок и контрольными тестами.

7. Практические рекомендации для внедрения в воинских частях

Внедрить обязательный медицинский скрининг и создание индивидуальных тренировочных карт.

Использовать периодизацию и принцип постепенности для всех подразделений.

Обучать личный состав навыкам безопасного выполнения упражнений и самоконтроля (оценка боли, уровня усталости).

Оснастить части средствами базового мониторинга (портативные пульсометры, простые тесты) и организовать централизованный учет нагрузки.

Включить в штат медицинского обеспечения специалистов по спортивной медицине/реабилитологии и физиотерапевтов.

Организовать процедуры восстановления после интенсивных учений: планируемые дни активного восстановления, контроль сна и питания, доступ к массажу и физиотерапии.

Разработать протоколы действий при выявлении признаков перетренированности или травмы.

Заключение

Медико-биологические основы физической и военной подготовки опираются на понимание механизмов адаптации, грамотную профилактику травматизма, использование современных восстановительных технологий и систем мониторинга. Комплексный подход — интеграция образовательных мер, техники выполнения, оптимизации нагрузок, ранней диагностики и персонализованных восстановительных программ — обеспечивает снижение травм, ускорение восстановления и поддержание боеспособности войск. Внедрение цифровых технологий для мониторинга и анализа состояния открывает новые возможности для прогнозирования рисков и персонализации подготовительных процессов, однако требует грамотной интерпретации данных и строгого медицинского контроля.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРА

1. Поликарпочкин А.Н. *Физиология спорта. Медико-биологические основы подготовки* (учебник/пособие). 2015 (изд.). — базовые главы по физиологии, адаптация, функциональный контроль.

2. «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» — учебно-методические пособия и лабораторные практикумы (различные авторы, Россия). (практическое руководство по тестированию физических качеств).

3. Фудин Н., Хадарцев А., Орлов В. *Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте* (монография). (полезно для технологических разделов).

4. Тарасов А.В. *Методическое пособие по физической подготовке* (2020) — разделы по тестированию и организации занятий в учебных коллективах/войсках.

5. Lin, S. D. et al. *Cryocompression therapy for recovery from eccentric exercise.* (2025) — исследование/мета-анализ новых методов комбинированного воздействия.

REFERENCE

1. Polıkarpochkın a.n. Sport fızıologıasy. Daıyndyqtyń medısınalyq-bıologıalyq negizderi

(oqýlyq/Nusqaýlyq). 2015 (basylym.). - fızıologıa, beıimdelý, fýnksıonaldyq baqylaý boıynsha negizgi taraýlar.

2. "Dene shynyqtyrý men sporttyń medısınalyq-bıologıalyq negizderi" -oqý-ádistemelik quraldar men zerthanalyq praktıkýmdar (ár túrli avtorlar, Reseı). (fızıkalyq qasıetterdi tekserýge arnalǵan praktıkalyq nusqaýlyq).

3. Fýdın N., Hadarsev A., Orlov v. dene shynyqtyrý men sporttaǵy medısınalyq-bıologıalyq tehnologıalar (monografıa). (tehnologıalyq bólimder úshin paıdaly).

4. Tarasov a.v. dene shynyqtyrý boıynsha ádistemelik qural (2020) — Oqý ujymdarynda/áskerlerde testileý jáne sabaqtardy uıymdastyrý bólimderi.

5. Lin, S. D. et al. Cryocompression therapy for recovery from eccentric exercise. (2025) — jańa aralas áser etý ádisterin zertteý/meta-taldaý.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ ӘСКЕРИ ДАЯРЛЫҚТЫҢ МЕДИЦИНАЛЫҚ-БИОЛОГИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ: ЖАРАҚАТТАНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ, ҚАЛПЫНА КЕЛТІРУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ, АҒЗАНЫҢ ЖАЙ-КҮЙІН МОНИТОРИНГІЛЕУ

Р.Т. МУЛЬДИНОВ[1], Э.С. МУЛЬДИНОВА[2], Н.А. МУСТАФИН[3]

[1]дене шынықтыру және спорт кафедрасының майор, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының академиясы Петропавл қ.. оқытушысы, магистр,

[2]Қазақстан Республикасы М. Қозыбаев атындағы СҚУ «дене шынықтыру» кафедрасының Петропавл қ. аға оқытушысы, магистр

[3]Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясының 2 оқу взводының 4 оқу ротасының 2 оқу батальонының курсанты, қатардағы жауынгер

Аннотация. *Мақалада жарақаттанудың алдын алуға, заманауи қалпына келтіру технологияларына және ағзаның функционалдық жағдайын бақылау жүйелеріне баса назар аудара отырып, дене шынықтыру мен әскери дайындықтың негізінде жатқан негізгі медициналық-биологиялық принциптер қарастырылған. Әскери қызметшілерде жарақат алу қаупінің факторлары талданды, алдын алу дайындығының әдістері сипатталды, жүктемелер мен жарақаттарды қалпына келтірудің дәлелді тәсілдері келтірілді (физиотерапия, регидратация, ұйқы, тамақтану, физикалық процедуралар), сондай-ақ сандық және биохимиялық бақылау әдістерінің интеграциясы қарастырылды (тозуға болатын электроника, HRV, биомаркерлерді қоса).*

Түйінді сөздер: *дене шынықтыру, әскери қызметшілер, жарақаттанудың алдын алу, қалпына келтіру, Бақылау, HRV, биомаркерлер, регенерация.*

MEDICAL AND BIOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL AND MILITARY TRAINING: INJURY PREVENTION, REHABILITATION TECHNOLOGIES, BODY CONDITION MONITORING

MULDINOV R.T.[1], MULDINOVA E.S.[2], MUSTAFIN N.A.[3]

[1]older lecturer department of physical culture military institute of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, major, magistr

[2]older lecturer department of physical culture NPLC NKU named after M. Kozybaev Republic of Kazakhstan, Petropavlovsk, magistr

[3]cadets 2 training battalion 4 training companies 3 training platoons of the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, private

Annotation. *The article examines the key medical and biological principles underlying physical and military training, with an emphasis on injury prevention, modern rehabilitation technologies and monitoring systems for the functional state of the body. The risk factors of injury in military personnel are analyzed, methods of preventive training are described, evidence-based*

approaches to recovery from stress and injury (physiotherapy, rehydration, sleep, nutrition, physical procedures) are presented, and the integration of digital and biochemical monitoring methods (including wearable electronics, HRV, and biomarkers) is considered.

Keywords: *physical fitness, military personnel, injury prevention, recovery, monitoring, HRV, biomarkers, regeneration.*

*****

УДК 613.98:796.035

СРЕДСТВА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЦ СТАРШЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

МУЛЬДИНОВ Р.Т.[1], МУЛЬДИНОВА Э.С.[2], МУСТАФИН Н.А.[3]

[1]преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, майор, магистр.

[2]старший преподаватель кафедры физической культуры Северо-Казахстанский университет имени М. Козыбаева Республики Казахстан, магистр.

[3]курсант 2 учебного батальона 4 учебной роты 3 учебного взвода Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, рядовой.

Аннотация. *В статье рассматриваются современные средства и методы поддержания физического состояния лиц старшего и пожилого возраста. Раскрываются физиологические особенности данного возрастного периода, подчеркивается значение систематической физической активности, рационального питания и психофизической регуляции. Представлены рекомендации по организации тренировочного процесса с учетом возрастных изменений организма.*

Ключевые слова: *физическое состояние, пожилой возраст, физическая активность, здоровье, реабилитация, фитнес, профилактика.*

Введение

В условиях старения населения проблема сохранения здоровья и поддержания физической активности лиц старшего и пожилого возраста приобретает особую актуальность. Старение сопровождается снижением функциональных возможностей организма, ухудшением координации движений, мышечной силы и выносливости. Однако многочисленные исследования подтверждают, что правильно организованные физические упражнения и здоровый образ жизни позволяют замедлить процессы старения и повысить качество жизни.

Целью данной статьи является анализ и систематизация средств, способствующих поддержанию физического состояния лиц старшего и пожилого возраста.

1. Физиологические особенности лиц старшего и пожилого возраста

С возрастом происходят значительные изменения во всех системах организма:

снижается мышечная масса (саркопения);

уменьшается плотность костной ткани;

ухудшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

снижается обмен веществ и эластичность суставов.

Эти изменения требуют корректировки объема и интенсивности физических нагрузок, применения специальных методик оздоровительной физкультуры и контроля за состоянием здоровья.

2. Основные средства поддержания физического состояния

Средства физического воспитания, применяемые для пожилых людей, включают широкий спектр физических упражнений, лечебно-профилактических мероприятий и психофизических практик.

2.1. Физические упражнения

Наиболее эффективными считаются следующие формы:

Оздоровительная гимнастика (утренняя зарядка, суставная гимнастика, дыхательные упражнения);

Ходьба и скандинавская ходьба — мягкая нагрузка на сердечно-сосудистую систему, улучшение координации и баланса;

Плавание и аквааэробика — щадящие виды активности, снижающие нагрузку на суставы;

Лечебная физкультура (ЛФК) — применяется при хронических заболеваниях и послеоперационных состояниях;

Йога, цигун и пилатес — способствуют развитию гибкости, дыхательной функции и снижению психоэмоционального напряжения.

2.2. Средства восстановления и реабилитации

Важную роль играют:

массаж и самомассаж;

физиотерапевтические процедуры;

контрастные души, закаливание;

дыхательная гимнастика (по Стрельниковой, Бутейко и др.).

2.3. Психологические и социальные средства

Поддержание позитивного эмоционального состояния — один из ключевых факторов долголетия. Важно:

участие в групповых занятиях, клубах здоровья;

регулярное общение и социальная активность;

медитация, релаксационные практики.

3. Питание как фактор физического благополучия

Сбалансированное питание — важнейший элемент физического здоровья. Для пожилых людей рекомендуется:

повышенное содержание белков (рыба, птица, молочные продукты);

ограничение жиров и простых углеводов;

достаточное количество овощей, фруктов и клетчатки;

соблюдение водного режима (1,5–2 литра воды в день).

Рацион должен соответствовать энергетическим затратам и поддерживать оптимальную массу тела.

4. Принципы организации тренировочного процесса

При составлении программы занятий необходимо учитывать:

Постепенность — увеличение нагрузки должно быть плавным.

Регулярность — 3–5 занятий в неделю по 30–60 минут.

Безопасность — контроль за пульсом, дыханием, артериальным давлением.

Индивидуализация — учет состояния здоровья и хронических заболеваний.

Многообразие средств — сочетание аэробных, силовых и координационных упражнений.

5. Практическая реализация и современные технологии

Сегодня внедряются цифровые технологии для мониторинга физического состояния пожилых людей:

фитнес-браслеты и умные часы, контролирующие пульс и активность;

мобильные приложения для подбора комплексов упражнений;

онлайн-программы по здоровому образу жизни и дистанционные тренировки.

Использование таких технологий повышает мотивацию и обеспечивает безопасность занятий.

Заключение

Поддержание физического состояния лиц старшего и пожилого возраста - комплексная задача, включающая применение физических упражнений, рациональное питание, психофизические практики и современные цифровые технологии. Систематическая физическая активность не только улучшает физическую форму, но и способствует сохранению психического здоровья, социальной активности и долголетия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов, В. А. Оздоровительная физическая культура: методика занятий для пожилых людей. – Москва: Физкультура и спорт, 2021.
2. Глухова, Н. П. Фитнес для пожилых: современные подходы к тренировкам. – Санкт-Петербург: Лань, 2020.
3. WHO. *Physical activity for older adults: Recommendations and strategies.* – Geneva: World Health Organization, 2022.
4. Козлов, А. В. Физиология старения и адаптация к физическим нагрузкам. – Москва: Медицина, 2023.
5. Иванова, Е. Л. Здоровый образ жизни лиц пожилого возраста: теория и практика. – Казань, 2024.

REFERENCE

1. Baranov, V. A. Saýyqtyrý dene shynyqtyrý: egde jastaǵy adamdarǵa arnalǵan sabaq ádistemesi. - Máskeý: dene shynyqtyrý jáne sport, 2021.
2. Glýhova, N. p. qarttarǵa arnalǵan Fıtnes: jattyǵýdyń zamanaýı tásilderi. – Sankt-Peterbýrg: Lan, 2020.
3. WHO. Physical activity for older adults: Recommendations and strategies. – Geneva: World Health Organization, 2022.
4. Kozlov, a. v. qartaıý fızıologıasy jáne fızıkalyq belsendilikke beıimdelý. - Máskeý: Medısına, 2023.
5. Ivanova, E. L. egde jastaǵy adamdardyń salaýatty ómir salty: teorıa jáne praktıka. - Qazan, 2024.

MEANS OF MAINTAINING THE PHYSICAL CONDITION OF OLDER PERSONS

MULDINOV R.T.[1] MULDINOVA E.S.[2] MUSTAFIN N.A.[3]

[1]older lecturer department of physical culture military institute of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, major, magistr

[2]older lecturer department of physical culture NPLC NKU named after M. Kozybaev Republic of Kazakhstan, Petropavlovsk, magistr

[3]cadets 2 training battalion 4 training companies 3 training platoons of the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, private

Abstract: *The article discusses modern means and methods of maintaining the physical condition of older and elderly people. It reveals the physiological features of this age period and emphasizes the importance of systematic physical activity, proper nutrition, and psychophysical regulation. The article provides recommendations for organizing the training process, taking into account the age-related changes in the body.*

Keywords: *physical condition, older age, physical activity, health, rehabilitation, fitness, and prevention.*

ЕГДЕ ЖАСТАҒЫ ЖӘНЕ ЕГДЕ ЖАСТАҒЫ АДАМДАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ЖАҒДАЙЫН САҚТАУҒА АРНАЛҒАН ҚҰРАЛДАР

Р.Т. МУЛЬДИНОВ[1] Э.С. МУЛЬДИНОВА[2] Н. А. МУСТАФИН[3]

[1]дене шынықтыру және спорт кафедрасының майор, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының академиясы Петропавл қ.. оқытушысы, магистр,
[2]Қазақстан Республикасы М. Қозыбаев атындағы СҚУ «дене шынықтыру» кафедрасының Петропавл қ. аға оқытушысы, магистр
[3]Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясының 2 оқу взводының 4 оқу ротасының 2 оқу батальонының курсанты, қатардағы жауынгер

Адапта: *Мақалада егде жастағы және егде жастағы адамдардың физикалық жағдайын сақтаудың заманауи құралдары мен әдістері қарастырылады. Осы жас кезеңінің физиологиялық ерекшеліктері ашылады, жүйелі физикалық белсенділіктің, ұтымды тамақтанудың және психофизикалық реттеудің маңыздылығы атап өтіледі. Ағзаның жасқа байланысты өзгерістерін ескере отырып, оқу процесін ұйымдастыру бойынша ұсыныстар берілген.*
Түйін сөздер: *физикалық жағдай, егде жас, физикалық белсенділік, Денсаулық, оңалту, фитнес, алдын алу.*

*****

УДК 355.23

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ

МУРТАЛИМОВ Ш.Р.[1], ЖАНТУРИН Е.Ж.[2]
[1]магистр педагогики и психологии, преподаватель кафедры вооружения и стрельбы, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск. E-mail: murtalimovshokan@gmail.com
[2]магистрант, офицер группы, воинская часть 5512, г. Павлодар.

Аннотация. *В статье рассматриваются современные подходы к подготовке курсантов по огневой подготовке в военных и правоохранительных учебных заведениях стран СНГ. Основное внимание уделено формированию у обучающихся профессиональной мотивации, стрессоустойчивости и лидерских качеств, необходимых для эффективного выполнения служебно-боевых задач. Автором предложена комплексная методика, включающая психолого-педагогические, организационные и практические аспекты. Представлены этапы учебного цикла, принципы адаптивного обучения, методы повышения устойчивости к стрессу и пути развития лидерского потенциала курсантов. Материалы статьи могут быть использованы при разработке программ и учебно-методических пособий для системы военного образования.*
Ключевые слова: *огневая подготовка, методика обучения, мотивация, стрессоустойчивость, лидерские качества, военная психология, курсанты, педагогика, СНГ.*

Огневая подготовка остаётся ключевым компонентом боевой подготовки будущих офицеров и сотрудников органов внутренних дел и национальной безопасности. Цель данной статьи — представить системную методику формирования у курсантов трёх взаимосвязанных качеств: мотивации к профессиональной деятельности, стрессоустойчивости в критических ситуациях и лидерского потенциала, применимую в современных реалиях СНГ.

Статья опирается на отечественные педагогические и психологические исследования, методические рекомендации по огневой подготовке, а также на современные практики подготовки личного состава в странах СНГ [1], [5], [8]. В тексте приведены практические упражнения, тренировочные циклы, оценочные критерии и программы,

адаптированные к учебно-боевым требованиям XXI века.

1. Теоретические основы и актуальность

Фундамент методики формируется на стыке трёх дисциплин: огневой подготовки как прикладной боевой науки, военной педагогики и прикладной военной психологии [6]. Современные вызовы — асимметричные конфликты, информационная и психологическая война, высокая степень неопределённости — требуют интегрированного подхода к подготовке курсантов, в котором навыки обращения с оружием сочетаются с психологической готовностью и лидерскими компетенциями [7].

2. Принципы методики

Комплексность — сочетание технической отработки стрельбы, физических нагрузок, психологических тренингов и лидерских упражнений [2].

Поэтапность и адаптивность — постепенный рост сложности задач с учётом уровня подготовки и индивидуальных особенностей курсантов [3].

Реализм тренировок — создание условий, максимально приближённых к боевым (стресс-факторы, шум, ограничение времени, командные задачи) [5].

Обучение через опыт — применение ситуационных упражнений, ролевых игр, миссий с обратной связью [1].

Постоянная оценка и коррекция — регулярный мониторинг мотивации, стрессоустойчивости и лидерских проявлений [4].

3. Формирование мотивации к огневой подготовке

Понятие и структура мотивации

Мотивация курсантов включает в себя внутренние и внешние компоненты: личностную значимость профессии, профессиональные амбиции, коллективные ценности и стимулирующие факторы системы обучения [3]. Эффективная методика должна укреплять интегрированную мотивированность: смысловую (почему), целевую (что достичь) и операциональную (как действовать) [4].

Приёмы повышения мотивации

Целеполагание и визуализация успеха. Постановка чётких краткосрочных и долгосрочных задач (неделя, месяц, семестр), отмечание достижений публично [3].

Ролевые модели и наставничество. Вовлечение старших офицеров, выпускников как примеров профессионализма и личной ответственности [2].

Игровые и соревновательные элементы. Турниры по огневой подготовке, командные зачёты, «звёздные» таблицы результатов [1].

Профессиональная осознанность. Лекции по истории оружия, тактике, анализ реальных операций — помогают связать тренировку с профессиональным смыслом [6].

Индивидуализация подхода. Учет личных мотивов курсантов (карьерный рост, служба Родине, технический интерес) и корректная мотивационная поддержка [3].

4.Формирование стрессоустойчивости

Понятие и компоненты стрессоустойчивости

Стрессоустойчивость — способность сохранять работоспособность и адекватность при воздействии неблагоприятных факторов. Она включает физиологическую, когнитивную и поведенческую составляющие [2], [6].

Тренировочные элементы для стрессоустойчивости

Постепенная десенсибилизация. Начинать под контролем с низкого уровня стрессора (шум, свет, ограничение времени) и повышать нагрузку [2].

Имитация боевых условий. Тренировки с дымом, шумом моторов, ограниченной видимостью, ротацией ролей и неожиданными задачами [5].

Психофизиологические техники. Обучение дыхательным практикам, техникам регуляции сердечного ритма, простым упражнениям по снижению тревожности перед выстрелом [6].

Когнитивные тренинги. Решение задач в условиях нехватки времени, переключение внимания, упражнения на принятие быстрых решений [3].

Послеоперационный разбор (debrief). Анализ действий под руководством инструктора, фокус на положительных моментах и на ошибках без стигмы [2].

5. Формирование лидерских качеств

Лидерство как профессиональная компетенция

Будущий офицер — это не только стрелок, но и руководитель. Лидерские качества проявляются в умении брать ответственность, организовывать команду и принимать решения в сложных условиях [7].

Методические приёмы развития лидерского потенциала

Модули командной работы. Циклы упражнений, где курсанты меняются ролями: командир, заместитель, рядовой; анализ эффективности управления [1].

Задания с ограниченными ресурсами. Решение огневых задач, когда у команды ограничено время, боеприпасы или информация — стимулирует творческое руководство [3].

Ситуационные лидерские тренинги. Эпизоды с морально-этическими дилеммами, требующие принятия решений и их аргументации [6].

Обратная связь и рефлексия. Регулярная конструктивная оценка лидерских действий, наставничество и план развития [2].

6. Практическая структура учебного цикла (пример на семестр)

Неделя 1–2 — вводный модуль: знакомство с оружием, базовые техники безопасности, психологическая подготовка (основы саморегуляции), мотивационная сессия [5].

Неделя 3–6 — базовая техническая отработка: прицеливание, позиции, контроль дыхания, упражнения по очкам поражения; включение турниров [1].

Неделя 7–10 — стрессовая адаптация: тренировки в шумовых и временных ограничениях, имитации боевых ситуаций, психологические тренинги [2].

Неделя 11–14 — командная работа и лидерство: командные учебные миссии с распределением ролей, оперативные задачи, ред-тимы с анализом решений [7].

Неделя 15–16 — итоговые зачёты и дебрифинг: контрольные стрельбы в условиях, оценка индивидуального и командного прогресса, планирование дальнейшего развития [3].

7. Оценка эффективности и критерии контроля

Критерии технической подготовки

- точность стрельбы (группировка, % попаданий) [1];
- скорость реакции и перезарядки [5];
- безопасность и дисциплина обращения с оружием [8].

Психологические критерии

- уровни тревоги в имитационных стрессах (опросники, субъективные шкалы) [2];
- способность к регуляции (замеры ЧСС при нагрузках, наблюдательные анкеты) [6];
- сохранение эффективности под нагрузкой (сравнение точности стрельбы в спокойных и стрессовых условиях) [3].

Лидерские критерии

- успешность принятия решений (корректность, скорость, аргументация) [7];
- оценка управления командой (внутриучебные опросы, наставничья оценка) [2];
- гибкость ролей и адаптивность в нестандартных задачах [4].

8. Рекомендации по внедрению и подготовке инструкторского состава

Обучение инструкторов по психологии и педагогике. Инструкторы по огневой подготовке должны владеть базовыми методиками психологической поддержки и методами развития лидерства [6].

Интеграция мультидисциплинарных команд. Вовлечение психологов, педагогов и опытных офицеров в процесс планирования тренировок [2].

Использование современных технологий. Тренажёры, симуляторы, системы телеметрии для объективной оценки стрельбы и поведения [5].

Непрерывность и цикличность. Программа должна быть частью долгосрочной подготовки, а не разовым курсом [8].

9. Этические и правовые аспекты

При организации огневой подготовки важно учитывать правовые нормы и правила безопасности, а также воспитательную составляющую, направленную на формирование ответственности, уважения к жизни и международным нормам ведения вооружённой борьбы [8].

Заключение

Современная методика подготовки курсантов по огневой подготовке должна быть интегративной: сочетать техническое мастерство, психологическую жизнеустойчивость и лидерские компетенции [2], [7]. Только при таком подходе выпускники военных и правоохранительных учебных заведений смогут эффективно выполнять задачи в условиях высокой неопределённости и значительного психологического давления.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чанышев Р.И., Шавалеев Ш. "Методика профессионального обучения. Огневая подготовка". (Учебно-методическое пособие, 2022). Россия.

2. Бизяев С.М. "Формирование стрессоустойчивости курсантов военного вуза". Журнал (2022). Россия.

3. Микрюков Ю.В. "Формирование мотивации у курсантов военных вузов". (2018). Россия.

4. Большакова З.М. "Модель формирования мотивации курсантов". (2022). Россия.

5. Сборник учебно-методических материалов по огневой подготовке. (Методические рекомендации, 2019). Россия.

6. Караяни А.Г. "Прикладная военная психология". (Учебное пособие, 2022). Казахстан.

7. Мороз А.А. "Проблемы и направления огневой подготовки". (Белорусский научный сборник, 2025). Беларусь.

8. Нормативные правовые акты Республики Казахстан по организации воспитательной и морально-психологической подготовки (Adilet.kz, 2022).

REFERENCES

1. Chanishev R.I., Shavaleyev, "Medicals of Vocational Training: Fire Training". (Learning and Teaching Manual, 2022) Russia.

2. Beziaev S.M. "Framing the Stress Stability of Military Students" Journal (2022). Russia.

3. Mikrukov Y.V. "Framing the Motivation of Military Students" (2018) Russia.

4. Bolsakov Z.M. "Medel for Formulating the Motivation of Trainees" (2022) Russia.

5. Collection of training materials on fire training. (Methodological Recommendations, Ro 2019).

6. Karayani A.G. "Applied Military Psychology". (Learner ' s Guide, 2022) Kazakhstan.

7. Moroz A.A. "Problems and Directions of Fire Training" (Belorussian Scientific Compilation, 2025).

8. Regulatory legal acts of the Republic of Kazakhstan on the organization of educational and moral and psychological training (Adilet.kz, 2022).

КУРСАНТТАРДЫ АТЫС ДАЙЫНДЫҚ БОЙЫНША ДАЯРЛАУ ӘДІСТЕМЕСІ

Ш.Р. МУРТАЛИМОВ[1]., Е.Ж. ЖАНТУРИН[2]

[1]педагогика және психология магистрі, қару-жарақ және атыс кафедрасының оқытушысы, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясы, Петропавл қ. E-mail: murtalimovshokan@gmail.com

[2]магистрант, топ офицері, 5512 әскери бөлімі, Павлодар қаласы

Андатпа. *Мақалада ТМД елдерінің әскери және құқық қорғау оқу орындарында атыс даярлығы бойынша курсанттарды даярлаудың заманауи тәсілдері қарастырылған, Негізгі назар білім алушылардың қызметтік-жауынгерлік тапсырмаларды тиімді орындауы үшін қажетті кәсіби мотивациясын, күйзеліске төзімділігін және көшбасшылық қасиеттерін қалыптастыруға аударылған. Автор психологиялық-педагогикалық, ұйымдастырушылық және практикалық аспектілерді қамтитын кешенді әдістеме ұсынған. бейімделу оқыту принциптері, стресске төзімділікті арттыру әдістері және курсанттардың көшбасшылық әлеуетін дамыту жолдары, Мақала материалдары әскери білім беру жүйесі үшін бағдарламалар мен оқу-әдістемелік құралдарды әзірлеу кезінде пайдаланылуы мүмкін.*

Түйінді сөздер: *атыс даярлығы, оқыту әдістемесі, мотивация, күйзеліске төзімділік, көшбасшылық қасиеттер, әскери психология, курсанттар, педагогика, ТМД.*

TRAINING METHOD FOR FIRE TRAINING CADETS

MURTALIMOV Sh.R.[1], ZHANTURIN E.Zh.[2]

[1]Master's degree, lecturer of the Department of Armament and Shooting, Lieutenant Colonel, Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, E-mail: murtalimovshokan@gmail.com

[2]master's student, group officer, Military Unit 5512, Pavlodar.

Annotation. *The article deals with modern approaches to the training of cadets on fire training in military and law enforcement training institutions in CIS countries, focusing on the development of vocational motivation, stress and leadership required for the effective performance of service and combat tasks, and proposing a comprehensive methodology that includes psychological, pedagogical, organizational and practical aspects. The principles of adaptive learning, methods to build resilience to stress and ways to develop the leadership capacity of cadets can be used in the development of curricula and teaching aids for the military education system.*

Key words: *fire training, teaching methods, motivation, stress, leadership, military psychology, cadets, pedagogy, CIS.*

****

УДК 685.3

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВОЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ В ВОИНСКИХ ФОРМИРОВАНИЯХ КАЗАХСТАНА

НУЖИН А.В.

Преподаватель цикла материального обеспечения кафедры тыла Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, майор запаса. г. Петропавловск. Nuzhin130011967@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматриваются современные подходы и методики разработки, тестирования и внедрения военной спортивной одежды и обуви для военнослужащих Республики Казахстан. Проанализированы нормативная база, стандарты, особенности проектирования и требования к эргономике, устойчивости и материалам. Обозначены направления цифровизации и импорто-замещения в производстве экипировки. Особое внимание уделено методике оценки эффективности*

спортивного обмундирования.
Ключевые слова: *военная спортивная одежда, обувь, стандарты, эргономика, материалы, испытания, Вооружённые Силы Казахстана.*

Введение

В современных условиях реформирования и технической модернизации Вооружённых Сил Республики Казахстан особое значение приобретают вопросы обеспечения личного состава качественной формой одежды и экипировкой, включая спортивную. Систематическая физическая подготовка является обязательным элементом служебной деятельности каждого военнослужащего, направленной на поддержание физической выносливости, силы и устойчивости к нагрузкам. Поэтому совершенствование спортивной формы и обуви — это не только вопрос комфорта, но и составляющая боевой готовности армии [1].

В последние годы наблюдается глобальная тенденция к внедрению инновационных текстильных технологий и интеллектуальных материалов в сфере военного обмундирования. Развитие «умных тканей», влагоотводящих систем, терморегуляции и лёгких композитов значительно повышает функциональность одежды для физических тренировок. В армиях ведущих стран (США, Германия, Южная Корея) уже реализованы программы по созданию специализированных спортивных комплектов, интегрированных с системами мониторинга физиологических параметров военнослужащего [11]. Казахстан также движется в этом направлении, адаптируя международный опыт под национальные климатические и экономические условия.

Существенное влияние на формирование современного подхода оказали реформы Министерства обороны Республики Казахстан. В 2024 году была внедрена единая полевая форма одежды нового образца, включающая инновационные решения по материалам и крою, а также улучшенные модели обуви [2]. Этот процесс продемонстрировал, что отечественная лёгкая промышленность способна осваивать современные технологии и разрабатывать продукцию, удовлетворяющую требованиям военной службы. Тем не менее, спортивная форма, используемая для повседневной физической подготовки, до сих пор не стандартизирована в полной мере, что приводит к разнородности поставок и неравномерности качества [3].

Кроме того, специфика климатических условий Казахстана — от резко континентального климата северных и восточных регионов до жарких степных и пустынных зон юга — требует индивидуальных методик проектирования одежды и обуви. Универсальные модели не всегда обеспечивают оптимальный комфорт и долговечность при интенсивных тренировках.

Поэтому разработка и внедрение регионально адаптированных комплектов военной спортивной одежды становится актуальной задачей для войскового хозяйства и тыла [8].

Отдельного внимания заслуживает экономический аспект. Казахстан стремится к повышению уровня локализации производства и импортозамещения в оборонной промышленности. По данным Министерства индустрии и строительства, более 70 % компонентов военной формы уже производится на отечественных предприятиях, таких как ТОО «KazTex» и АО «Семей Камволь» [12]. Расширение этих возможностей на сферу спортивного обмундирования позволит не только снизить затраты, но и создать новые рабочие места, укрепив национальную текстильную индустрию.

Однако, несмотря на очевидные успехи, остаются нерешённые проблемы:
– отсутствие унифицированной методики проектирования и оценки спортивной формы для воинских частей;

– недостаточная координация между заказчиками (Минобороны) и производителями;

– ограниченная научно-исследовательская база по испытаниям текстильных материалов в экстремальных условиях [9].

Все эти факторы определяют необходимость создания современных методических основ, включающих системный подход к разработке, тестированию и внедрению спортивной одежды и обуви для военнослужащих Республики Казахстан.

Целью настоящего исследования является разработка методических подходов к совершенствованию военной спортивной формы, обеспечивающих оптимальные показатели комфорта, эргономики, устойчивости и экономической эффективности.

Таким образом, статья направлена на обоснование и практическое описание современного методического подхода к развитию военной спортивной одежды и обуви, который позволит повысить физическую готовность военнослужащих и укрепить материальную базу воинских формирований Республики Казахстан [14].

1. Нормативно-правовая база и стандарты.

Развитие военной спортивной одежды и обуви в воинских формированиях Республики Казахстан осуществляется в строгом соответствии с действующими нормативно-правовыми актами, государственными стандартами и ведомственными инструкциями. Нормативная база определяет не только требования к качеству, прочности и функциональности изделий, но и регламентирует порядок их разработки, испытаний, приёмки и эксплуатации в войсках.

Основополагающим документом является Закон Республики Казахстан «Об обороне и Вооружённых Силах Республики Казахстан», который устанавливает правовые основы организации материально-технического обеспечения, включая обеспечение военнослужащих форменным обмундированием и экипировкой [1]. В соответствии с данным законом Министерство обороны и Комитет Национальной гвардии Министерства внутренних дел РК наделены полномочиями по утверждению норм снабжения и стандартов качества военной формы, включая спортивную одежду и обувь.

Важное значение имеет Постановление Правительства Республики Казахстан от 18 декабря 2015 года № 1005 «Об утверждении Правил обеспечения вещевым имуществом военнослужащих и сотрудников органов военной службы», где детально прописаны нормы выдачи, сроки носки, порядок эксплуатации и замены спортивной одежды и обуви [2].

Непосредственное техническое регулирование осуществляется на основе национальных стандартов СТ РК и межгосударственных стандартов ГОСТ, гармонизированных с международными требованиями ISO. Так, стандарты СТ РК ISO 9001-2016 «Системы менеджмента качества» и СТ РК ISO 13688-2019 «Защитная одежда. Общие требования» устанавливают принципы сертификации и контроля качества изделий, применяемых в оборонной сфере [3]. Эти документы гарантируют единые подходы к обеспечению прочности швов, стойкости окраски, паропроницаемости, устойчивости к истиранию и воздействию агрессивных факторов внешней среды.

Особое внимание уделяется ведомственным стандартам и техническим условиям Министерства обороны РК (ТУ МО РК), которые разрабатываются специализированными научно-исследовательскими организациями, такими как *Центр метрологии и стандартизации оборонной продукции* и *Научно-исследовательский институт Вооружённых Сил РК*. Эти документы регламентируют материалы, методы пошива, параметры влагопоглощения и теплозащиты, а также требования к эргономике спортивной формы для различных климатических зон Казахстана [4].

Нормативно-техническая документация также включает ГОСТ 12.4.280-2014 «Одежда специальная защитная. Методы испытаний на устойчивость к воздействию климатических факторов» и ГОСТ 7296-2018 «Обувь кожаная форменная. Общие технические условия», используемые при оценке эксплуатационных свойств обуви и одежды для военнослужащих [5].

Кроме того, в Казахстане действует Программа по развитию лёгкой и текстильной промышленности на 2021–2025 годы, утверждённая Министерством индустрии и инфраструктурного развития РК, которая предусматривает повышение доли отечественных производителей в обеспечении армии и Национальной гвардии униформой, и спортивной

экипировкой [6].

Таким образом, нормативно-правовая база, регулирующая развитие военной спортивной одежды и обуви, представляет собой комплекс взаимосвязанных документов различного уровня — от законов и постановлений до ведомственных стандартов и технических условий. Её совершенствование направлено на обеспечение высокого качества, безопасности и долговечности обмундирования, соответствующего современным требованиям армейской службы, физической подготовки и климатическим условиям Казахстана.

2. Современные требования к военной спортивной одежде и обуви.

Современные требования к военной спортивной одежде и обуви в воинских формированиях Республики Казахстан формируются под влиянием нескольких ключевых факторов: климатических условий страны, специфики военной службы, необходимости обеспечения физиологического комфорта, а также внедрения инновационных материалов и технологий в лёгкую промышленность.

Главная цель этих требований — создание экипировки, обеспечивающей максимальную эффективность военнослужащих при выполнении физических упражнений, тренировок и спортивных соревнований, а также в ходе учебно-боевой подготовки [1].

Функциональные и эргономические требования.

Военная спортивная форма должна сочетать лёгкость, прочность и удобство в движении. Согласно ведомственным стандартам Министерства обороны РК, спортивная одежда должна обеспечивать:

- оптимальную терморегуляцию и воздухообмен;
- устойчивость к механическим нагрузкам и истиранию;
- влагопоглощение и быстрое высыхание;
- отсутствие раздражающих швов и грубых стыков, мешающих движению [2].

Для достижения этих характеристик применяются современные текстильные материалы — синтетические волокна с микропористой структурой, смесовые ткани на основе полиэстера и хлопка, а также ткани с добавлением лайкры, обеспечивающие эластичность и устойчивость к деформации.

Особое внимание уделяется эргономике конструкции:

- одежда должна соответствовать антропометрическим параметрам военнослужащих;

- иметь зонирование по плотности и растяжимости ткани, что способствует свободе движений и снижает утомляемость [3].

Гигиенические и климатические требования.

Казахстан отличается широким диапазоном климатических условий — от жарких южных регионов до резко континентальных северных зон. Поэтому спортивная одежда и обувь военнослужащих должна обладать адаптивностью к перепадам температуры и влажности.

Материалы должны обеспечивать паропроницаемость не менее 10 000 г/м²/24ч и водоупорность не менее 5 000 мм вод. ст., что позволяет сохранять комфорт при интенсивных тренировках на открытом воздухе [4].

Важным аспектом является биосовместимость материалов: ткани и подкладочные материалы не должны содержать токсичных красителей, формальдегидов и других вредных соединений, способных вызывать аллергические реакции. Эти параметры регламентируются национальными и международными стандартами, включая СТ РК ISO 13688-2019 и ГОСТ 25295-2014 [5].

Эстетические и унификационные требования.

Современная военная спортивная форма должна сочетать функциональность с единым визуальным стилем, подчеркивающим принадлежность военнослужащих к конкретному подразделению или роду войск.

В Казахстане используется принцип унификации — все элементы спортивного

комплекта (куртка, брюки, футболка, кроссовки) выполняются в единой цветовой гамме, согласованной с общевойсковой формой одежды. Это способствует формированию у военнослужащих чувства дисциплины, коллективной идентичности и патриотизма [6].

Требования к обуви.

Военная спортивная обувь должна соответствовать параметрам амортизации, вентиляции и сцепления с поверхностью. Согласно **Техническим условиям МО РК 2023 года**, подошва должна обеспечивать коэффициент трения не менее 0,6 на сухой и не менее 0,4 на влажной поверхности, а также иметь систему отвода влаги и защиты от перегрева стопы [7].

Современные модели спортивной обуви для воинских частей изготавливаются с применением инжекционно-формованных подошв из ЭВА и полиуретана, а верх обуви выполняется из комбинации синтетических сетчатых материалов и натуральной кожи.

Инновационные направления.

Современные мировые тенденции внедряются и в казахстанскую военную практику. Среди них:

- применение мембранных тканей с селективной паропроницаемостью;
- использование интеллектуальных волокон с функцией отвода тепла;
- внедрение систем пассивного охлаждения;
- 3D-моделирование и цифровая подгонка одежды по индивидуальным параметрам военнослужащего;
- тестирование «умной» обуви, оснащённой сенсорами контроля нагрузки и GPS-трекингом для учебных целей [8].

Таким образом, современные требования к военной спортивной одежде и обуви представляют собой систему взаимосвязанных показателей, ориентированных на функциональность, безопасность, долговечность и соответствие климатическим условиям Казахстана. Внедрение инновационных материалов и технологий позволяет повысить физическую готовность военнослужащих, улучшить их комфорт и снизить риск травматизма, что напрямую влияет на эффективность боевой подготовки и моральное состояние личного состава [9].

3. Методика проектирования и разработки.

Методика проектирования и разработки военной спортивной одежды и обуви представляет собой комплексный научно-технический процесс, включающий этапы исследования, моделирования, экспериментальной проверки и промышленного внедрения. Цель данного процесса — создание продукции, обеспечивающей высокий уровень функциональности, эргономики и безопасности военнослужащих в условиях физической и учебно-боевой подготовки [1].

Научно-исследовательский и аналитический этап.

Проектирование начинается с проведения исследований эксплуатационных условий использования спортивной формы и обуви. На данном этапе специалисты Министерства обороны и предприятий лёгкой промышленности совместно с научными организациями (например, *Казахским университетом технологии и сервиса*, *Военным институтом Национальной гвардии РК*) анализируют климатические, антропометрические и физиологические факторы, влияющие на ношение спортивной одежды [2].

Проводится сбор статистических данных о травматизме, износе изделий, удобстве при длительном использовании, а также опросы военнослужащих. Результаты анализируются с применением методов эргономического моделирования и функционально-стоимостного анализа, что позволяет выявить ключевые направления для улучшения дизайна и выбора материалов [3].

Конструкторско-технологическое проектирование.

Следующий этап — разработка конструкции изделий с использованием современных систем автоматизированного проектирования (САПР) — *Optitex, CLO 3D, Gerber AccuMark* и других. Эти программы позволяют создавать трёхмерные цифровые

модели одежды, проводить виртуальные примерки на цифровых аватарах военнослужащих и оптимизировать лекала до запуска серийного производства [4].

Особое внимание уделяется зонированию тканей: в местах повышенной подвижности и потоотделения применяются эластичные и воздухопроницаемые материалы, а в зонах механического воздействия — усиленные многослойные элементы. Такой подход реализуется в рамках концепции адаптивного дизайна, которая повышает комфорт и долговечность изделий [5].

В проектировании обуви используются CAD/CAM-технологии 3D-моделирования колодок и подошв, что позволяет обеспечить точное соответствие формы стопы и оптимальное распределение нагрузки. Для прототипирования применяется технология 3D-печати, позволяющая изготавливать макеты деталей подошв, вентиляционных элементов и стелек перед запуском серийного производства [6].

Материаловедческий подход и выбор сырья.

На этапе выбора материалов учитываются такие показатели, как:

- устойчивость к истиранию и разрыву;
- влагопоглощение и паропроницаемость;
- термоизоляционные свойства;
- стойкость окраски и устойчивость к ультрафиолету.

В последние годы казахстанские предприятия активно внедряют нанотехнологические покрытия, обладающие антимикробным эффектом и повышенной грязеотталкивающей способностью. Применение мембранных тканей отечественного производства (например, на базе предприятий *Almaty Textile Group* и *KazLegProm*) способствует импортозамещению и повышению доли национального продукта в системе военного снабжения [7].

Испытания, сертификация и внедрение.

Прежде чем изделия поступят в войска, они проходят многоуровневую систему испытаний:

- лабораторные (на износ, разрыв, влагостойкость, воздухопроницаемость);
- климатические (при температуре от –40°C до +40°C, с учётом региональных особенностей Казахстана);
- натурные испытания в учебных центрах и на полигонах [8].

После подтверждения соответствия установленным нормам изделия проходят сертификацию по стандартам СТ РК ISO 9001-2016 и ГОСТ Р 12.4.303-2016, а также утверждаются решением комиссии Министерства обороны РК. Только после этого модель включается в каталог вещевого имущества Вооружённых Сил Республики Казахстан [9].

Внедрение цифровых технологий в методику разработки.

Современная методика проектирования активно интегрирует технологии цифровизации и искусственного интеллекта. Используются цифровые двойники изделий, позволяющие прогнозировать поведение материалов при нагрузках и износостойкость элементов экипировки.

С помощью нейросетевых алгоритмов осуществляется подбор оптимальных сочетаний тканей и фурнитуры в зависимости от температурных и эксплуатационных параметров [10].

Такой подход снижает время на разработку новых моделей на 25–30% и уменьшает расходы на опытно-промышленные партии.

Таким образом, методика проектирования военной спортивной одежды и обуви в Казахстане представляет собой комплексную систему, сочетающую научно-исследовательские, инженерные и цифровые подходы. Её внедрение позволяет создавать изделия, отвечающие высоким стандартам эргономики, комфорта, функциональности и долговечности. Использование современных технологий проектирования, отечественных материалов и цифровых инструментов делает возможным постепенный переход к интеллектуальному производству экипировки нового поколения для Вооружённых Сил и

Национальной гвардии Республики Казахстан [11].

4. Оценка эффективности спортивного обмундирования.

Для оценки эффективности спортивной формы целесообразно использовать **комплексную систему показателей**, включающую:

Группа показателей	Критерии оценки	Методы измерения
Физиологические	температура тела, уровень потоотделения	термометрия, датчики влажности
Эргономические	свобода движений, уровень усталости	анкетирование, биомеханический анализ
Эксплуатационные	износ ткани, стойкость швов	лабораторные тесты
Субъективные	комфорт, удовлетворённость военнослужащих	опрос и интервью

Согласно исследованиям отечественных специалистов, внедрение спортивной формы с влаговыводящими тканями снижает уровень переутомления личного состава на 12–15 % и повышает результаты тестов по физической подготовке на 8–10 % [10].

5. Влияние климатических факторов и адаптация к условиям Казахстана.

Особенность казахстанского климата — широкий диапазон температур от +45 °C на юге до −40 °C на севере — требует универсальных решений. Методика разработки спортивной одежды должна включать слоистую структуру:

- базовый слой — влаговыводящий;
- средний слой — утепляющий;
- внешний слой — ветрозащитный и влагонепроницаемый [8].

Для спортивной обуви рекомендуется использование съемных стелек с вентиляцией, подошв из многокомпонентного полиуретана и противоскользящего протектора. Аналогичные подходы применяются в армиях США и Германии, где испытания спортивных комплектов проходят с учётом зональной адаптации [11].

6. Экономические и производственные аспекты.

Локализация производства военной спортивной одежды на предприятиях лёгкой промышленности Казахстана (АО «Семей Камволь», ТОО «KazTex») позволит снизить стоимость снабжения до 20 % и повысить независимость от импорта [12]. Однако требуется развитие лабораторной базы для испытаний текстильных материалов и внедрение цифровых систем управления производственными циклами (PLM, ERP).

Кроме того, важно использовать опыт зарубежных систем снабжения, где внедрены механизмы жизненного цикла изделия (Life Cycle Management) и Total Cost of Ownership, что позволяет учитывать полные затраты на эксплуатацию и утилизацию [13].

Заключение

Современные тенденции развития военной спортивной одежды и обуви в Вооружённых Силах и войсках Национальной гвардии Республики Казахстан свидетельствуют о постепенном переходе к комплексной системе проектирования, производства и эксплуатации обмундирования, основанной на принципах научной рациональности, цифровизации и эргономического подхода. В условиях активного развития технологий и модернизации армии особое значение приобретают вопросы, связанные с адаптацией материалов и конструкций к экстремальным климатическим условиям Казахстана, а также с обеспечением максимального комфорта, защиты и долговечности изделий [1].

Внедрение новых методик разработки спортивной формы — от применения синтетических и наноматериалов до использования CAD/CAM-систем проектирования и 3D-моделирования — позволяет добиваться высокого уровня функциональности, эстетики и унификации изделий. При этом акцент делается на сочетании традиционных требований к военному обмундированию (прочность, износостойкость, устойчивость к погодным

факторам) с современными эргономическими и технологическими стандартами [2].

Особое внимание в перспективе должно уделяться интеграции интеллектуальных технологий в конструкцию одежды и обуви. Разработка «умной» военной формы с элементами мониторинга физиологических параметров военнослужащего, системой регулирования микроклимата и возможностью беспроводной передачи данных становится реальным направлением научных исследований в ведущих странах мира и постепенно осваивается отечественными предприятиями [3].

Кроме того, важной задачей остаётся развитие отечественной производственной базы — создание локальных предприятий лёгкой промышленности, способных выпускать качественные ткани, обувные материалы и фурнитуру, отвечающие стандартам Министерства обороны и Национальной гвардии Республики Казахстан. В этой связи следует отметить значимость государственной поддержки, программ импортозамещения и взаимодействия с научно-исследовательскими институтами оборонного профиля [4].

Таким образом, развитие методик проектирования, производства и внедрения военной спортивной одежды и обуви представляет собой важнейшее направление укрепления материально-технической базы Вооружённых Сил Казахстана. Комплексное применение инновационных технологий, учёт национальных особенностей и климатических условий, а также взаимодействие науки, промышленности и военного управления создают основу для формирования новой модели армейского обмундирования, соответствующей требованиям XXI века [5].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баймагамбетов Н. Б. Военная форма: история и современные тенденции в Республике Казахстан // Вестник оборонной промышленности. – 2023. – № 4. – С. 45–52.
2. Министерство обороны Республики Казахстан. Военнослужащие перешли на единую полевую форму одежды [Электронный ресурс]. – Inform.kz, 12.11.2024.
3. Приказ Министра обороны Республики Казахстан № 160 от 21.06.2018 г. Об утверждении Правил ношения военной формы одежды и знаков различия военнослужащими ВС РК.
4. СТ РК 2739-2015. Костюм полевой для подразделений специального назначения Вооружённых Сил Республики Казахстан. – Астана, 2015.
5. Ким А. А., Сатыбалдин Е. Ж. Материаловедение и технологии армейского обмундирования. – Алматы: КазНИТУ, 2022.
6. Тлеужанова Г. С. Эргономика в проектировании военной формы. – Караганда: Изд. КГТУ, 2021.
7. НИИ лёгкой промышленности РК. Отчёт по исследованию военной обуви нового поколения. – Алматы, 2024.
8. Нургалиева Д. К. Адаптация спортивной одежды к климатическим зонам Казахстана. – Вестник легкой промышленности. – 2023. – № 2. – С. 33–41.
9. Министерство обороны РК. Методика проведения войсковых испытаний обмундирования. – Астана, 2023.
10. Оспанов А. Р. Оценка физиологических эффектов спортивной одежды военнослужащих. // Научный вестник оборонного университета. – 2024. – № 3. – С. 18–27.
11. NATO Standardization Office. NATO STANAG 2931: Military Clothing Systems Design and Evaluation. – Brussels, 2021.
12. ТОО «KazTex». Программа модернизации текстильных производств Казахстана. – Отчёт предприятия, 2024.
13. ISO 9001:2015. Quality management systems — Requirements. – Geneva: ISO, 2015.
14. Ахметов Р. Б. Развитие военного тылового обеспечения в Республике Казахстан. – Алматы: НИЦ МО РК, 2024.

*****

УДК 004:796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ КУРСАНТОВ (СТУДЕНТОВ)

НУСУПОВ М.Т.[1], ЖАУКЕНОВ У.С.[2]

[1]начальник кафедры физической подготовки и спорта Академии Национальной гвардии, г. Петропавловск.

[2]магистрант 2 курса Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, капитан г. Петропавловск. Тел: 8708-311-72-20, E-mail: uali8@mail.ru.

Аннотация: *В статье рассматривается процесс формирования и проявления физической культуры личности, а также процесс воспитания телесной культуры, накопления знаний, законов, и правил развития и совершенствования физического потенциала человека, освоения духовных, нравственных и человеческих ценностей.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, мотивационно-ценностный компонент, физическое воспитание, физическое совершенствование.*

Физическое воспитание в вузе, являясь неотъемлемой частью обучения и воспитания в системе образования, развивается и совершенствуется во взаимосвязи с другими науками.

Процесс формирования и проявления физической культуры личности предполагает не изолированное развитие физических способностей, а их телесную взаимосвязь с духовным совершенствованием. Придерживаясь этого положения, процесс формирования физической культуры личности должен проходить наряду с процессом воспитания телесной культуры, накопления знаний, законов, и правил развития и совершенствования физического потенциала человека, освоения духовных, нравственных и человеческих ценностей.

Путь курсанта (студента) к культуре физической начинается с расширения представления о физической культуре как важнейшем феномене и неотъемлемой части общечеловеческой культуре.

Физическое воспитание в вузе, взяв на себя функции физкультурного образования курсантов (студентов), реализует свою педагогическую сущность и усиливает роль физической культуре в повышении общекультурного уровня будущих специалистов.

Величина нагрузки на организм зависит от факторов: сложности упражнения, состояния внешней среды, оптимального соотношения умственной и физической работоспособности с помощью разнохарактерных физических нагрузок у исследователей до сих пор нет единой точки зрения. Одни приходят к выводу, что на умственную работоспособность лучшее влияние оказывают занятия циклическими видами спорта (бег, плавание, велоспорт). Причем наиболее полезны оптимальные продолжительные нагрузки умеренной интенсивности (выносливость). Другие являются сторонниками интенсивных и длительных нагрузок. Третьи, и их большинство, приходят к выводу, что эффективнее поддерживать высокую общую работоспособность помогает нагрузка на выносливость. На наш взгляд, для практики физического воспитания в вузах более целесообразны второе и третье мнения ученых, поскольку они позволяют вести учет двигательной активности без измерительной аппаратуры.

Повседневная учебная, зачетно-экзаменационной сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики — все это требует от курсантов (студентов) не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психологической подготовки. Изучение бюджета времени студентов показано, что общая нагрузка учебной работой, включая и самоподготовку, по факультетам, специальностям и курса в учебном году значительно колеблется. Она определяется конкретными условиями,

и трудоспособностью, и сложностью изучаемых дисциплин, условием предварительной подготовленности и отношением самого студента к учебе.

Время на учебные занятия являются наиболее стабильными составляет 6–8 часов в день. Время, затрачиваемое на самоподготовку «средним» студентом, колеблется от 3 до 5 часов, а в период зачетно-экзаменационной сессии 9–10 часов в день. Это значительная психологическая нагрузка на организм молодого человека, которая показывает, что учебный труд является весьма напряженным.

Молодые люди часто надеются при этом на достаточно быстрое естественное восстановление молодого организма. Эта особенность и на самом деле действует, но нельзя бесконечно эксплуатировать молодой организм, нарушая элементарные правила труда и отдыха. Так, например, 2/3 студентов занимаются самоподготовкой к следующему учебному дню в поздние часы, причем до 30% из их приступают к занятиям лишь 21–23 часа. Как следствие, у многих — нарушение режима сна. Кроме того, наблюдается пренебрежение к режиму питания.

Эти перегрузки и пренебрежительное отношение к своему организму рано или поздно дают о себе знать. Они проявляются в пониженной работоспособности в конце семестра, когда необходима мобилизация сил для успешной сдачи зачетно-экзаменационной сессии.

Именно в этот период надо особое внимание обратить на правильный режим труда и отдыха, на применение средств активного отдыха, компенсирующих малую двигательную активность и большое умственное утомление. Курсанты (студенты), регулярно занимающиеся спортом и не прекращающие занятия даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят этот период.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре. Сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по владению ценностями физической культуре, нацеленность на ЗОЖ, физическое совершенствование. Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Их можно разделить на теоретические, методические и практические. Знания необходимы для самопознания, курсанта (студента) ставит перед собой цели определенной трудности.

Убеждения определяет направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждают ее активность, становится принципами ее поведения.

В нашем представлении ориентации на занятиях по физической культуре на значимые ценности курсантов (студентов), а также предпочитаемые виды спорта усиливают мотивацию к физкультурной деятельности. Более того, когда значимые ценности молодежи достигается средствами физической культуре, это улучшают не только эмоциональный фон занятий, но и является фактором, способствующим дальнейшему самосовершенствованию средствами физической культуры. Таким образом, одним из простейших и доступных звеньев в повышении мотивации различных категорий курсантов (студентов) к физической культуре является учет наиболее предпочитаемых ими видов физкультурной деятельности.

Повышение уровня физической подготовки и эффективности физического воспитания курсантов (студентов) в большой степени зависит от формы организации занятий физическими упражнениями. Чем лучше организация, тем выше плотность и эффективность занятий учебного процесса.

Функциональная направленность видов спорта также различна, поэтому и совершенствование психофизиологических функций на занятиях отдельными видами спорта происходит в различной степени.

Большая пластичность высшей нервной деятельности обусловливает возможности ее совершенствования. Способность организма, и прежде всего центральной системы, приспосабливаться к различным условиям, к воздействиям внешней среды дает почти

неограниченные возможности направленного образования морфофизиологических сдвигов под воздействием соответствующего подбора средств, методов и тренировочных нагрузок.

В условиях высшего учебного заведения массовые физкультурно-спортивные мероприятия занимают важное место. Во-первых, они являются методом приобщения курсантов (студентов) к физической культуре и спорту, повышению уровня их физической подготовленности, воспитание полезных двигательных навыков и умений, стимулирует интерес к дальнейшим занятиям физическими упражнениями и спортом. Во-вторых, создают условия для состязательной игровой деятельности с учетом интересов и подготовленности занимающихся. Доступность этих мероприятий обеспечивается благодаря специальному подбору состязательных упражнений, элементов спорта или вида спорта в целом, дистанций определенной сложности и протяженности, веса используемых снарядов, количества и интенсивности выполняемых упражнений. В зависимости от направленности массовые физкультурно-спортивные мероприятия подразделяются на агитационно-пропагандистские, учебно-тренировочные и на спортивные соревнования.

Только четко организованные массовые физкультурно-спортивные мероприятия могут полностью выполнить поставленные задачи:

− Осуществляются пропаганду физической культуры и спорта;

− Способствуют выявлению желающих заниматься различными видами спорта и физическими упражнениями;

− Дают возможность выявить сильнейших из числа занимающихся для комплектования спортивных команд курса, факультета, вуза;

− Способствуют патриотическому воспитанию, особенно в процессе проведения мероприятий, посвященных памятных датах;

− Помогают подведению итогов работы коллективов физической культуры факультетов и вузов за семестр и учебный год.

Массовые оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия предусматривают широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культуры и спортом, укрепления здоровья, совершенствования физической и спортивной подготовленности курсантов (студентов). Они организуется в свободное от учебных занятий время, в выходные дни, праздничные дни, и в оздоровительные — спортивных лагерях, во время учебной практики. Такие мероприятия помогают курсанту (студенту) организовать свою жизнь, труд, учебу, отдых. Таким образом, мы видим насколько важную роль играет массовые факультативно-оздоровительные мероприятия в жизни курсантов (студентов).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРА:

1. Шварц., В. Б., Хрущев. С.В. Медико-биологические и аспекты спортивной ориентации и отбора.— М.: Фис, 2000 г.

2. Пономарчук., В.А. Физическая культура, спорт, личность: Стеногр. лекции / «Знания» РСФСР 1988 г.

3. Сборник научных трудов под редакцией Российской научно-практической конференции под редакцией Ю.И. Евсеева, Б.А. Кабаргина. Физическая культура, спорт и туризм как фактор воспитания и оздоровления. Ростов-на-Дону. 2002 г.

4. Виленский., М.Я. Горшков. А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов: Учебное пособие для вузов/ Гардарити — 2007 г.

5. Железняк., Ю.Д. Петров. П.К. Основы научно— методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие / Академия — 2008 г.

REFERENCES

1. Shvarts., V. B., Khrushchev. S.V. Mediko-biologicheskiye i aspekty sportivnoy oriyentatsii i otbora.— M.: Fis, 2000 g.

2. Ponomarchuk., V.A. Fizicheskaya kul'tura, sport, lichnost': Stenogr. lektsii / «Znaniya»

RSFSR 1988 g.

3. Sbornik nauchnykh trudov pod redaktsiyey Rossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii pod redaktsiyey YU.I. Yevseyeva, B.A. Kabargina. Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm kak faktor vospitaniya i ozdorovleniya. Rostov-na-Donu. 2002 g.

4. Vilenskiy., M.YA. Gorshkov. A.G. Fizicheskaya kul'tura i zdorovyy obraz zhizni studentov: Uchebnoye posobiye dlya vuzov/ Gardariti — 2007 g.

5. Zheleznyak., YU.D. Petrov. P.K. Osnovy nauchno— metodicheskoy deyatel'nosti v fizicheskoy kul'ture i sporte: Uchebnoye posobiye / Akademiya — 2008 g.

КАДЕТТЕРДІҢ (СТУДЕНТТЕРДІҢ) ОҚУ ҮРДІСІНДЕГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

[1]М.Т. НҰСІПОВ, [2]ЖАУКЕНОВ У.С.

[1]Ұлттық ұлан академиясының дене шынықтыру даярлығы және спорт кафедрасының бастығы, магистр, Петропавл қ.

[2]Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының академиясының 2 курс магистранты, Петропавл қ.

Аннотация: *Мақалада адамның дене шынықтыру мәдениетінің қалыптасу және көріну процесі, сондай-ақ дене мәдениетін тәрбиелеу процесі, адамның физикалық мүмкіндіктерін дамыту мен жетілдірудің білімдерін, заңдылықтарын және ережелерін жинақтау, рухани, адамгершілік және рухани-адамгершілік, адами құндылықтар, және дене тәрбиесін меңгеру мәселелері қарастырылады,.*

Негізгі сөздер: *дене шынықтыру, мотивациялық-құндылық компонент, дене тәрбиесі, дене шынықтыру, цифрландыру.*

PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF CADETS (STUDENTS)

[1]M.T. NUSUPOV, [2]ZHAUKENOV U.S.

[1]Head of the Department of Physical Training and Sports of the Academy of the National Guard, Petropavlovsk.

[2]st year master student at the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Petropavlovsk. E-mail: uali8@mail.ru;

Abstract: *The article examines the process of formation and manifestation of physical culture of the individual, as well as the process of education of body culture, accumulation of knowledge, laws, and rules for the development and improvement of human physical potential, mastering spiritual, moral and human values.*

Keywords: *physical training, motivational and value component, physical education, physical improvement.*

*****

УДК 796.011

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

НУРМАНОВ Б.Б.[1], МАКУЛБЕКОВ А.М.[2]

[1]преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, магистр г. Петропавловск.

[2]курсант 2 учебного батальона 4 учебной роты 2 учебного взвода Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, рядовой.

Аннотация. *В статье раскрываются теоретические подходы к пониманию мотивации личности и её значения в профессиональной деятельности военнослужащих. Рассматриваются основные направления развития теории мотивации, выделяются психологические, педагогические и социальные предпосылки формирования устойчивой мотивации воинской службы. Обоснована необходимость комплексного подхода к формированию мотивационной сферы личности военнослужащего с учетом специфики военной деятельности.*

Ключевые слова: *мотивация, военнослужащие, профессиональная деятельность, психология, подготовка, воинский долг.*

Введение

Современные условия военной службы предъявляют к военнослужащим высокие требования, связанные не только с физической и профессиональной подготовкой, но и с уровнем морально-психологической устойчивости, внутренней дисциплины и сознательного отношения к выполнению воинского долга. Основным внутренним фактором, определяющим эффективность служебной деятельности, является мотивация — сложная система побуждений, направляющих поведение и активность личности.

Формирование мотивации военнослужащих представляет собой многогранный процесс, включающий взаимодействие индивидуально-психологических особенностей, социальных условий, моральных установок и педагогического воздействия. Цель статьи — выявить и систематизировать научно-теоретические предпосылки, лежащие в основе формирования мотивации военнослужащих, а также обозначить направления совершенствования этой работы в системе военной службы.

Теоретические основы понятия мотивации

Понятие мотивации отражает внутренние и внешние побудительные силы, определяющие поведение человека, направленные на достижение определённой цели. В структуре мотивации выделяются потребности, интересы, цели, идеалы и ценностные ориентации личности.

Мотивация представляет собой динамическую систему, где каждая составляющая выполняет определённую функцию: потребности побуждают к действию, интересы направляют поведение, а цели придают деятельности конкретный смысл.

В контексте военной службы мотивация приобретает особый характер. Она основывается не только на личных потребностях, но и на общественных, коллективных и государственных интересах. Внутренняя готовность выполнять задачи воинской службы требует формирования устойчивых нравственных и патриотических установок, осознания социальной значимости своей деятельности.

Психологические предпосылки формирования мотивации военнослужащих

Психологическая основа мотивации определяется уровнем развития личности, её системой ценностей, убеждений и самосознания. В условиях воинской службы большое значение приобретают такие качества, как чувство долга, ответственность, дисциплинированность, самоотверженность и стрессоустойчивость.

Формирование мотивации военнослужащего начинается с осознания личной значимости служебной деятельности и понимания её общественной ценности. В этом процессе важную роль играют внутренние побуждения — стремление быть полезным, желание развиваться, потребность в самореализации.

В то же время существенное значение имеют и внешние стимулы: оценка со стороны командования, поощрения, признание успехов, условия службы и уровень организации работы подразделения. Эффективная мотивация формируется при сочетании внутреннего осознания смысла службы и внешней системы поощрений, поддерживающих активность личности.

Социально-педагогические условия формирования мотивации

Воинская служба осуществляется в условиях строгой организации, где каждый

военнослужащий является частью коллектива. Социальная среда подразделения оказывает решающее влияние на мотивационное поведение личности.

Основными педагогическими условиями, способствующими формированию положительной мотивации, являются:

- создание благоприятного морально-психологического климата в подразделении;
- личный пример командиров и старших по званию;
- система морального и материального поощрения;
- поддержание атмосферы доверия, товарищества и взаимопомощи;
- организация воспитательной работы, направленной на развитие чувства долга и ответственности.

Командир является главным организатором мотивационного процесса. От его стиля руководства, уровня педагогического мастерства и способности формировать доверительные отношения с подчинёнными во многом зависит уровень внутренней мотивации личного состава.

Профессиональная направленность и роль физической подготовки

Мотивация военнослужащего тесно связана с его профессиональной направленностью и физическим совершенствованием. Физическая подготовка не только укрепляет здоровье и повышает боеспособность, но и формирует уверенность, волю, настойчивость, самоорганизацию — качества, являющиеся важнейшими компонентами мотивационной структуры личности.

Постоянное совершенствование физических и профессиональных навыков способствует развитию устойчивой потребности к самосовершенствованию. При этом мотивация становится внутренним стимулом, побуждающим военнослужащего к активности и инициативе.

Современные подходы к исследованию и формированию мотивации

Современные подходы к изучению мотивации предполагают системный и комплексный анализ, включающий психологические, педагогические и социологические аспекты. В последние годы особое внимание уделяется диагностике мотивационной сферы личности и разработке технологий психологического сопровождения военнослужащих.

Перспективным направлением является внедрение цифровых и аналитических инструментов для оценки состояния мотивации личного состава. Системы мониторинга позволяют своевременно выявлять снижение внутренней активности, определять динамику морально-психологического состояния и разрабатывать меры по его укреплению.

Формирование мотивации должно рассматриваться как непрерывный процесс, включающий воспитательную, образовательную, физическую и психологическую составляющие. Только комплексное воздействие способно обеспечить развитие устойчивой внутренней готовности военнослужащего к эффективному выполнению служебных обязанностей.

Заключение

Мотивация военнослужащих — это сложное, многокомпонентное явление, в котором переплетаются личностные, социальные и профессиональные факторы. Она определяет направленность поведения, уровень активности, моральную устойчивость и готовность к выполнению задач службы.

Формирование устойчивой мотивации возможно при условии научно обоснованного подхода, включающего целенаправленное педагогическое воздействие, развитие внутренней потребности к служению Отечеству и поддержание благоприятного морально-психологического климата в воинском коллективе.

Создание эффективной системы мотивации военнослужащих является важнейшей задачей современного военного воспитания, направленной на повышение профессионализма, дисциплинированности и духовно-нравственной устойчивости защитников Родины.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голованов А. В. «Специфика профессиональной мотивации военнослужащих территориальных органов правительственной связи». Международный научно-практический и методический журнал «СМАЛЬТА», 2024 г.

2. Ниетбаева Г.Б., Толемисова А.Д. «Мотивационные особенности молодых офицеров». Вестник КазНПУ им. Абая. Серия: Психология, №3 (68), 2021 г.

3. Быченко Ю.Г., Зиновьева Е.А. «Формирование профессиональной мотивации курсантов современного военного института». Вестник высшей школы Alma Mater, 2023 г.

4. Короленко А.А., Пестов С.М. «Теоретические основы изучения удовлетворённости профессиональной деятельности у военнослужащих». Журнал «Актуальные исследования» № 48 (178), декабрь 2023.

5. Работа «Социологический мониторинг мотивации к военной службе курсантов-вертолётчиков (2008-2023)». Журнал «Государственная служба», 2023.

REFERENCES

1. Golovanov A. V. «Spetsifika professional'noy motivatsii voyennosluzhashchikh territorial'nykh organov pravitel'stvennoy svyazi». Mezhdunarodnyy nauchno-prakticheskiy i metodicheskiy zhurnal «SMAL'TA», 2024 g.

2. Niyetbayeva G.B., Tolemisova A.D. «Motivatsionnyye osobennosti molodykh ofitserov». Vestnik KazNPU im. Abaya. Seriya: Psikhologiya, №3 (68), 2021 g.

3. Bychenko YU.G., Zinov'yeva Ye.A. «Formirovaniye professional'noy motivatsii kursantov sovremennogo voyennogo instituta». Vestnik vysshey shkoly Alma Mater, 2023 g.

4. Korolenko A.A., Pestov S.M. «Teoreticheskiye osnovy izucheniya udovletvoronnosti professional'noy deyatel'nosti u voyennosluzhashchikh». Zhurnal «Aktual'nyye issledovaniya» № 48 (178), dekabr' 2023.

5. Rabota «Sotsiologicheskiy monitoring motivatsii k voyennoy sluzhbe kursantov-vertolotchikov (2008-2023)». Zhurnal «Gosudarstvennaya sluzhba», 2023.

ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТШІЛЕРДІҢ УӘЖДЕМЕСІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ АЛҒЫШАРТТАРЫ

Б.Б. НУРМАНОВ[1], А.М. МАКУЛБЕКОВ[2]

[1]Дене шынықтыру даярлығы және спорт кафедрасының оқытушысы, магистр, кызметші.

[2]Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясының 2 оқу взводының 4 оқу ротасының 2 оқу батальонының курсанты, қатардағы жауынгер.

Аңдатпа: *Мақалада жеке тұлғаның мотивациясын және оның әскери қызметшілердің кәсіби қызметіндегі маңыздылығын түсінудің теориялық тәсілдері ашылады. Мотивация теориясын дамытудың негізгі бағыттары қарастырылады, әскери қызметтің тұрақты мотивациясын қалыптастырудың психологиялық, педагогикалық және әлеуметтік алғышарттары бөлінеді. Әскери қызметтің ерекшелігін ескере отырып, әскери қызметшінің жеке басының мотивациялық саласын қалыптастыруға кешенді көзқарастың қажеттілігі негізделген.*

Түйінді сөздер: *мотивация, әскери қызметшілер, кәсіби қызмет, психология, дайындық, әскери борыш.*

SCIENTIFIC AND THEORETICAL PREREQUISITES FOR THE FORMATION OF MILITARY PERSONNEL'S MOTIVATION

NURMANOV B.B.[1], MAKULBEKOV A.M.[2]

[1]Teacher of the Department of physical training and sports, master, servant.
[2]Cadet of the 2nd training battalion of the 4th training company of the 2nd training platoon of the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, private.
Abstract: The article reveals theoretical approaches to understanding personality motivation and its significance in the professional activities of military personnel. The main directions of development of the theory of motivation are considered, and the psychological, pedagogical, and social prerequisites for the formation of stable motivation for military service are highlighted. The necessity of a comprehensive approach to the formation of the motivational sphere of a military personnel's personality, taking into account the specifics of military activity, is substantiated.
Key words: мотивация, военнослужащие, профессиональная деятельность, психология, подготовка, воинский долг.

*****

УДК 796.81

КҮРЕСШІЛЕРДІҢ ЖЫЛДАМДЫҚҚА ТӨЗІМДІЛІГІ

М.Т. НҰСІПОВ[1] М.А. ЕРДЕН[2]
[1]Ұлттық ұланы академиясының дене шынықтыру даярлығы және спорт кафедрасының бастығы, подполковник, магистр, Петропавл қаласы.
[2]Ұлттық ұланы академиясының 241с оқу тобының курсанты, сержант.

Аңдатпа: *Бұл мақалада күресшілердің жылдамдыққа төзімділігінің мәні мен оны дамыту жолдары қарастырылады. Жылдамдыққа төзімділік- спортшының жоғары қарқынмен қозғалып, белдесу соңына дейін тиімді әрекет ету қабілетін анықтайтын маңызды сапа. Мақалада осы қасиетті жетілдірудің тиімді әдістері мен бақылау тәсілдері сипатталған.*
Түйін сөздер: *күресші, жылдамдыққа төзімділік, физикалық дайындық, жаттығу әдістері, интервалдық жаттығу, бақылау.*

Кіріспе

Қазіргі заманғы спортта күрес түрлері ерекше орын алады. Күрес – жоғары қарқын мен күшті, ептілік пен шыдамдылықты талап ететін спорт түрі. Әрбір белдесуге спортшы қысқа уақыт ішінде көп энергия жұмсап, жоғары жылдамдықта қозғалыс әрекеттерін орындайды. Сол себепті жылдамдыққа төзімділік – күресшінің дене дайындығының маңызды компоненттерінің бірі. Бұл қасиет белдесу кезінде қарсыластың шабуылдарына тез жауап беріп, ұзақ уақыт бойы жоғары қарқынды қимылдарды сақтауға мүмкіндік береді.

Қазіргі таңда спортшылардың, соның ішінде күресшілердің жоғары нәтижеге жетуі тек техникалық шеберлікке ғана емес, физикалық және функционалдық мүмкіндіктеріне де тікелей байланысты. Күрестің ерекшелігі – қысқа уақыт ішінде жоғары қарқынмен әрекет ету, бұлшық еттің жарылыс күшін пайдалану және дәл қимылдарды сақтап қалу қажеттілігі. Осыған байланысты жылдамдыққа төзімділік күресшінің табысты өнер көрсетуіне әсер ететін басты сапалардың бірі болып табылады.

Жылдамдыққа төзімділік – бұл спортшының шаршау жағдайында да жоғары жылдамдықтағы қозғалыстарды тиімді және дәл орындай алу қабілеті. Күрес кезінде спортшы бірнеше рет серпінді шабуыл жасап, қарсыластың әрекетіне жылдам жауап беруі тиіс. Мұндай жоғары қарқын кезінде жүрек-қан тамыр, тыныс алу және бұлшық ет жүйелеріне үлкен жүктеме түседі. Егер спортшының жылдамдыққа төзімділігі жақсы дамыған болса, ол белдесу соңына дейін жоғары жылдамдықты, қозғалыс үйлесімін және тактикалық ойлау қабілетін сақтай алады.

Физиологиялық тұрғыдан бұл қасиет:

- Жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің белсенді жұмысына,
- Бұлшық ет талшықтарының энергиямен қамтамасыз етілуіне,
- Сүт қышқылының жиналуына қарсы бейімделуіне байланысты.

Күресшінің денесінде анаэробтық (оттегісіз) энергия түзілу процесі жақсы дамыған болуы қажет, себебі белдесу көбіне қысқа, бірақ өте қарқынды кезеңдермен жүреді.

Егер спортшының жылдамдыққа төзімділігі жеткіліксіз болса, белдесудің соңғы минуттарында шаршау байқалып, қимылдардың дәлдігі мен тиімділігі төмендейді. Сондықтан бұл қасиетті дамыту – жеңістің басты кепілі.

Күресшінің жылдамдыққа төзімділігі төмен болса:

- Белдесудің соңына қарай қимылдардың дәлдігі бұзылады,
- Қарсыластың шабуылдарына жауап беру уақыты ұзартады,
- Тактикалық артықшылық жоғалады,
- Психологиялық тұрақтылық әлсірейді.

Ал жоғары жылдамдыққа төзімділігі бар спортшы:

- Белдесудің соңғы секундтарында да белсенді күресе алады,
- Қарсыласына шабуыл жасау мүмкіндігін арттырады,
- Өзінің физикалық және психологиялық басымдығын сақтайды.

Күресшілердің жылдамдыққа төзімділігін дамыту үшін арнайы және жалпы дене жаттығулары қолданылады. Ең тиімді әдістерге мыналар жатады:

1.Интервалдық жаттығулар

Қысқа уақыттық, бірақ жоғары қарқынды жыттығулар арасындағы қысқа демалыс арқылы жасалады (мысалы,20-30 секундтық шабуылдар және 10 секунд демалыс).

2.Күрделі спаррингтер (белдесулер)

Белдесудің нақты жағдайларын еліктейтін жоғары қарқынды жаттығулар. Бұл тәсіл спортшыны психологиялық және физикалық тұрғыда жарысқа дайындайды.

3.Жылдам-қуатты қозғалыс жаттығулары

Секіру, серпіліс, итеру, тартылу сияқты жаттығулар күресшінің жарылғыш күшін арттырып, жоғары жылдамдықта қимыл жасау қабілетін күшейтеді.

4.Аэробтық дайындық (жүгіру,жүзу,велосипед)

Жалпы төзімділікті арттырып, жүрек пен өкпенің жұмысын жақсартады.

Бұл сапаны дамыту тек физикалық дайындықтың ғана емес, сонымен қатар психологиялық төзімділіктің де көрсекіші болып табылады. Жылдамдыққа төзімділікті арттыру барысында спортшының ерік-жігері, мақсатқа ұмтылысы және өзін-өзі басқару қабілеті де қалыптасады. Сондықтан бұл бағыттағы жаттығулар кешені әрбір күресшінің дайындық бағдарламасында маңызды орын алуы тиіс.

Жарыстарда әр белдесудің қарқыны жоғары болады, сондықтан жылдамдыққа төзімділігі жақсы дамыған күресші соңына дейін белсенді қимыл жасап, қарсыласын шаршатуға мүмкіндік алады. Бұл қасиет спортшыға тактикалық басымдық береді және жеңіс мүмкіндігін арттырады.

Күресшінің жылдамдыққа төзімділігін бағалау үшін келесі көрсеткіштер қолданылады:

- Жүрек соғу жиілігі (ЖСЖ) – жүктеме алдындағы және кейінгі айырмашылық,
- Қалпына келу уақыты,
- Қимылдардың техникалық дәлдігі,
- Қайталау саны мен қарқыны.

Жылдамдыққа төзімділік тек физиологиялық емес, психологиялық факторларға да тәуелді. Белдесу кезінде спортшы шаршауға, ауырсынуға және қарсыластың қысымына қарсы тұра білуі тиіс. Сондықтан:

- Ерік-жігерді дамыту,
- Өзін-өзі ынталандыру,

- Жарыс алдындағы психологиялық тұрақтылықты қалыптастыру жылдамдыққа төзімділіктің толық дамуын қамтамасыз етеді.

Мақаланың мақсаты – күресшілердің жылдамдыққа төзімділігінің маңызын ашу, оны дамытуға арналған тиімді әдістер мен бақылау тәсілдерін сипаттау. Сонымен қатар, жаттығу процесін дұрыс жоспарлау мен қарқындылықты реттеу арқылы спортшының дене мүмкіндігін барынша арттыру жолдарын қарастыру.

Қорытынды

Күресшінің жоғары нәтижеге жетуі оның жылдамдыққа төзімділігіне, яғни жоғары қарқынмен ұзақ уақыт белсенді жұмыс істеу қабілетінне байланысты. Бұл қасиет арнайы жоспарланған жаттығулар арқылы дамиды және спорттық шеберліктің негізгі көрсеткіштерінің бірі болып саналады.

Жылдамдыққа төзімділік – күресшінің кәсіби шеберлігін айқындайтын маңызды сапа. Бұл қасиетті дамыту үшін жүйелі түрде интервалдық, сериялық және шеңберлік жаттығуларды қолдану қажет. Сонымен қатар жүрек соғу жиілігін бақылау және спортшының өзіндік бақылауы арқылы жүктеменің тиімділігін реттеу маңызды.

Дайындық процесін дұрыс ұйымдастыру күресшінің жылдамдығын, дәлдігін және тиімділігін белдесу соңына дейін сақтауға мүмкіндік береді.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Әбдіғаппар А. «Спорттық дайындық негіздері». – Алматы: Білім, 2018. – 216 б.
2. Бөрібаев Е. «Күрес түрлерінің әдістемесі мен тактикасы». – Алматы: Қазақ спорт және туризм академиясы, 2020. – 184 б.
3. Иманбаев Н., Төлеубаев Қ. «Жоғары спортшылардың физикалық сапаларын дамыту әдістері». Нұр-Сұлтан: Фолиант, 2019 – 172 б.
4. Қалиев Т. «Жаттығу процесіндегі физикалық сапаларды дамыту». – Алматы: Спорт баспасы, 2021 – 200 б.
5. Сейітов А. «Күресшілердің төзімділігін арттыру жолдары». // «Спорт және ғылым журналы». - №2, 2022. – 45-50 б.

REFERENCES

1. Ábdigappar A. Sporttyq daiyndyq negizderi. – Almaty: Bilim, 2018. – 216 b.
2. Böribaev E. Kúres túrleriniń ádistemesi men taktikasy. – Almaty: Qazaq sport jáne turizm akademiasy, 2020. – 184 b.
3. .Imanbaev N., Tóleubaev Q. Joǵary sportshylardyń fizikalyq sapalaryn damytu ádisteri. – Nur-Sultan: Foliant, 2019. – 172 b.
4. Qaliev T. Jattyǧu procesindegi fizikalyq sapalardy damytu. – Almaty: Sport baspasy, 2021. – 200 b.
5. Seitov A. Kúresşilerdiń tózimdiligin arttyru joldary. // Sport jáne ǧylym jurnaly. - №2, 2022. – 45-50 b.

СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ БОРЦОВ

М. Т. НУСУПОВ[1] М.А. ЕРДЕН[2]

[1]начальник кафедры физической подготовки и спорта Академии Национальной гвардии, подполковник, магистр г.Петропавловск.

[2]Курсант 241с учебной группы Академии Национальной гвардии,сержант

Аннотация. *В данной статье рассматривается значение скоростной выносливости борцов и пути её развития. Скоростная выносливость является одной из важнейших физических качеств, определяющих способность спортсмена выполнять движения с высокой скоростью на протяжении всей схватки. В статье описаны*

эффективные методы тренировки и способы контроля уровня скоростной выносливости, направленные на повышение физической подготовленности и результативности борцовю.

Ключевые слова: *борец, скоростная выносливость, физическаяч подготовка, методы тренировки, интервальные упражнения, контроль*.

SPEED ENDURANCE OF WRESTLERS

M.T. NUSUPOV[1], M.A. YERDEN[2]

[1]Head of the Department of Physical Training and Sports of the National Guard Academy, Petropavlovsk.

[2]Cadet of the 241c training group of the National Guard Academy, sergeant.

Abstract: *The article discusses the importance of speed endurance in wrestling and the methods for its development. Speed endurance in one of the essential physical qualities that determine an athlete's ability to maintain high-speed performance throughout the match. The paper describes effective training approaches and control techniques aimed at improving the wrestlers' physical fitness, technical stability, and competitive performance.*

Keywords: *wrestler, speed endurance, physical training, training methods, interval exercises, performance control.*

****

UDC 372.881.111.1

DEVELOPMENT OF COMMUNICATIVE COMPETENCE THROUGH DIGITAL AND INTERACTIVE TECHNOLOGIES IN FOREIGN LANGUAGE TEACHING

NURLYBAI D.M.

Lecturer of the Language Department, Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, lieutenant, Petropavlovsk. E-mail: damira.nurlybai@bk.ru

Abstract: *The article explores the potential of digital and interactive technologies in the development of communicative competence in the process of teaching foreign languages. It analyzes how digital tools, interactive platforms, and innovative teaching approaches contribute to forming linguistic, sociolinguistic, and pragmatic components of communication. The study emphasizes that the integration of technology into communicative-oriented instruction enhances motivation, interaction, and learner autonomy, making language learning more authentic and effective.*

Keywords: *communicative competence, digital technologies, interactive learning, foreign language teaching, motivation, intercultural communication.*

In the twenty-first century, the concept of communicative competence has become the cornerstone of foreign language education. The rapid globalization of social and professional interactions demands that language learners not only master grammar and vocabulary but also develop the ability to use language effectively in diverse communicative situations. Communicative competence refers to the knowledge and skills required to communicate appropriately and meaningfully in social contexts. It involves grammatical accuracy, sociolinguistic awareness, strategic flexibility, and discourse organization. The communicative approach to language teaching, which emerged in the 1970s, shifted the focus from the transmission of linguistic knowledge to the development of communication skills through interaction and meaningful use of language.

The theoretical basis for the concept of communicative competence was established by Dell Hymes, who emphasized that knowing a language means being able to use it appropriately in

social situations. Later, Canale and Swain elaborated this concept, identifying four components: grammatical competence, sociolinguistic competence, discourse competence, and strategic competence. Grammatical competence enables learners to use accurate structures; sociolinguistic competence allows them to adapt language to context; discourse competence ensures cohesion and coherence in communication; and strategic competence provides the ability to compensate for linguistic limitations through paraphrasing, gestures, or clarification. The ultimate goal of language teaching, therefore, is not only to teach rules but also to enable learners to participate successfully in communicative acts.

With the rise of digital technologies, the methods and principles of communicative language teaching have evolved dramatically. The integration of technology in education is no longer an innovation but a necessity. Modern learners are digital natives, accustomed to interacting through devices and multimedia. For them, communication is often mediated by screens, applications, and social networks. Thus, teaching communicative competence must reflect this reality by incorporating digital communication modes such as email writing, online discussion, video conferencing, and collaborative document editing. The digital classroom expands the boundaries of traditional education and creates a dynamic space for intercultural exchange.

From a psychological and pedagogical perspective, the effectiveness of technology-enhanced language learning depends on several key conditions. Firstly, the learning environment must support active participation and autonomy. Digital tools empower students to take responsibility for their learning by setting goals, choosing resources, and reflecting on their progress. Secondly, the emotional factor plays a crucial role: technologies that offer interactive and gamified experiences reduce anxiety and increase confidence in communication. Thirdly, feedback mechanisms integrated into digital platforms provide immediate responses, which reinforce correct usage and motivate learners to continue practicing. Finally, collaboration is a fundamental aspect of communicative development, and online platforms facilitate interaction among peers, both locally and globally.

Interactive technologies such as virtual classrooms, discussion boards, and language learning applications enable constant communication and cooperation. Platforms like Zoom, Edmodo, Moodle, and Google Meet create opportunities for synchronous and asynchronous communication, allowing students to engage in discussions, role plays, and debates. For instance, teachers can organize virtual group projects where students research a topic, prepare a presentation, and deliver it online, receiving feedback from peers and instructors. These interactions mirror real-world communication and prepare learners for professional and intercultural situations.

Another essential aspect of developing communicative competence through digital means is the use of authentic materials. The internet provides unlimited access to real-life content: newspapers, podcasts, interviews, films, and social media posts. Exposure to authentic language helps learners grasp nuances of meaning, tone, and cultural references that are often absent in textbooks. For example, analyzing YouTube videos or news reports enables students to study pronunciation, intonation, and colloquial expressions, while engaging with online communities or forums allows them to practice informal communication in a safe environment. These activities foster pragmatic and sociocultural competence, helping learners understand not only how to say something but also when and why to say it.

Digital storytelling is another powerful tool for communicative development. When students create digital stories, they combine linguistic expression with creativity, visuals, and sound. This process encourages reflection, narrative structure, and audience awareness — all key elements of discourse competence. Similarly, blogging and podcasting allow learners to express opinions, share experiences, and receive real feedback from authentic audiences. These forms of digital output transform learners into active participants in global communication.

A particularly effective approach to integrating technology and communication is project-based learning supported by digital tools. In such projects, students collaborate on research tasks, communicate through shared online documents, design presentations, and discuss findings. This

type of activity requires constant negotiation of meaning, exchange of information, and adaptation to partners' communicative styles. It not only develops linguistic and interactive skills but also fosters critical thinking, teamwork, and digital literacy. Moreover, international telecollaboration projects, where learners from different countries communicate in a common foreign language, exemplify the real-world application of communicative competence. Through email exchanges, video chats, and joint tasks, students experience intercultural communication firsthand and learn to appreciate linguistic and cultural diversity.

The integration of artificial intelligence (AI) and adaptive learning systems has introduced new perspectives into communicative language teaching. AI-based tools can simulate conversations, provide context-sensitive corrections, and assess oral or written performance automatically. For example, chatbots and virtual tutors can engage students in dialogues, respond to their questions, and offer personalized feedback. These tools create a safe environment for practice, where learners can make mistakes and learn from them without fear of embarrassment. However, teachers must ensure that such technologies complement rather than replace human interaction, as authentic communication still relies on empathy, emotion, and spontaneity.

It is important to recognize that digital and interactive technologies also contribute to the formation of intercultural communicative competence — the ability to interact effectively with people from different cultural backgrounds. Through exposure to multicultural digital content, participation in international projects, and communication with peers from other countries, students develop tolerance, openness, and cultural sensitivity. This competence is particularly relevant in globalized professional contexts, where successful communication depends on understanding both linguistic and cultural codes.

Despite numerous advantages, the integration of technology in foreign language teaching is not without challenges. Teachers often face technical difficulties, lack of institutional support, and insufficient training in digital pedagogy. Students, in turn, may struggle with self-discipline and information overload. Therefore, it is crucial to maintain a balance between technological innovation and pedagogical soundness. Technology should serve educational goals, not dictate them. Teachers should carefully select digital tools that align with communicative objectives, encourage genuine interaction, and support the development of all components of communicative competence.

Looking ahead, the future of communicative language teaching lies in the creation of hybrid learning models that combine the best features of traditional and digital approaches. Blended learning environments allow for flexibility, accessibility, and personalization while preserving the human element of teaching. Virtual reality and augmented reality will continue to evolve, offering immersive simulations of real-life communication contexts. The role of teachers will increasingly focus on designing meaningful communicative experiences, mentoring learners, and evaluating their progress in complex, multimodal contexts.

In conclusion, the development of communicative competence through digital and interactive technologies represents a vital step toward modernizing language education. These technologies provide the tools and environments necessary to practice authentic communication, foster intercultural awareness, and promote learner autonomy. When used thoughtfully and pedagogically, they transform language learning into a dynamic process of exploration, interaction, and creativity. The integration of technology and communicative methodology not only enhances linguistic proficiency but also prepares learners to navigate the complexities of global communication in the digital age.

REFERENCES

1. Canale, M., & Swain, M. (1980). Theoretical bases of communicative approaches to second language teaching and testing. Applied Linguistics, 1(1), 1–47. https://doi.org/10.1093/applin/I.1.1

2. Hymes, D. (1972). On communicative competence. In J. B. Pride & J. Holmes (Eds.),

Sociolinguistics: Selected Readings (pp. 269–293). Penguin.
3. Richards, J. C., & Rodgers, T. S. (2014). Approaches and Methods in Language Teaching (3rd ed.). Cambridge University Press.
4. Warschauer, M., & Kern, R. (Eds.). (2000). Network-based Language Teaching: Concepts and Practice. Cambridge University Press.
5. Dooly, M., & O'Dowd, R. (Eds.). (2018). In This Together: Teachers' Experiences with Transnational, Telecollaborative Language Learning Projects. Peter Lang.
6. Godwin-Jones, R. (2018). Emerging technologies: Using mobile devices in language learning and teaching. Language Learning & Technology, 22(3), 3–17.
7. Chapelle, C. A., & Sauro, S. (2017). The Handbook of Technology and Second Language Teaching and Learning. Wiley-Blackwell.
8. Gilakjani, A. P., & Sabouri, N. B. (2017). Learners' listening comprehension difficulties in English language learning: A literature review. English Language Teaching, 9(6), 123–133.

ШЕТЕЛ ТІЛІН ОҚЫТУ ҮДЕРІСІНДЕ ЦИФРЛЫҚ ЖӘНЕ ИНТЕРАКТИВТІ ТЕХНОЛОГИЯЛАР АРҚЫЛЫ КОММУНИКАТИВТІК ҚҰЗЫРЕТТІЛІКТІ ДАМЫТУ

Д.М. Нұрлыбай
тілдік даярлық кафедрасының оқытушысы, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы Академиясы, лейтенант, Петропавл қ. E-mail: damira.nurlybai@bk.ru

Аңдатпа: *Мақалада шетел тілдерін оқыту үдерісінде коммуникативтік құзыреттілікті дамытуда цифрлық және интерактивті технологиялардың әлеуеті қарастырылады. Цифрлық құралдар, интерактивті платформалар мен инновациялық оқыту тәсілдерінің тілдік, социолингвистикалық және прагматикалық компоненттерді қалыптастыруға қалай ықпал ететіні талданады. Зерттеу нәтижелері технологияларды коммуникативтік бағытталған оқытуға енгізу мотивацияны арттырып, өзара әрекеттесуді күшейтіп, білім алушылардың дербестігін дамытатынын, сондай-ақ тілді үйрену үдерісін шынайы және тиімді ететінін көрсетеді.*
Түйінді сөздер: *коммуникативтік құзыреттілік, цифрлық технологиялар, интерактивті оқыту, шетел тілін оқыту, мотивация, мәдениетаралық коммуникация.*

РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ С ПОМОЩЬЮ ЦИФРОВЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ

Нұрлыбай Д.М.
преподаватель кафедры языковой подготовки, Академия Национальной гвардий Республики Казахстан, лейтенант, г. Петропавловск. E-mail: damira.nurlybai@bk.ru

Аннотация: *В статье рассматривается потенциал цифровых и интерактивных технологий в развитии коммуникативной компетенции в процессе обучения иностранным языкам. Анализируется, как цифровые инструменты, интерактивные платформы и инновационные методы обучения способствуют формированию языковых, социолингвистических и прагматических компонентов коммуникации. Отмечается, что интеграция технологий в коммуникативно-ориентированное обучение повышает мотивацию, активное взаимодействие и самостоятельность обучающихся, делая процесс изучения языка более аутентичным и эффективным.*
Ключевые слова: *коммуникативная компетенция, цифровые технологии, интерактивное обучение, обучение иностранным языкам, мотивация, межкультурная коммуникация.*

*****

УДК 796.015

«BEEP SHUTTLE TEST» ӘДІСТЕМЕСІ КУРСАНТТАРДЫҢ ЖЫЛДАМДЫҚ ТӨЗІМДІЛІГІН ДАМЫТУ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ

ОРЫНБАЙ Н.Қ.
педагогика ғылымдарының магистрі, Алматы қаласы, ҚР ҰҚК Академиясы

Аннотация. *Бұл жұмыста «Beep shuttle test» әдістемесі сынақ тесті ретінде емес, курсанттардың дене дайындығының жаңа құралы ретінде қарастырылады. Әдістеме 20 метрлік көп сатылы жүгіруді біртіндеп жылдамдата отырып орындауға негізделген. Бұл білім алушылардың жылдамдық төзімділігі мен аэробтық қабілеттерін мақсатты түрде дамытуға мүмкіндік береді. Тақырыптың өзектілігі — қысқы уақытта ашық ауада жаттығу шектеулі болған жағдайда тиімді, әрі қолжетімді дене дайындығы құралдарын іздеу қажеттілігінде. «Beep shuttle test» әдістемесі жүктемені біртіндеп арттыруға және курсанттардың негізгі дене қасиеттерін дамытуға мүмкіндік беретін жаттығу құралы ретінде пайдаланылуы мүмкін. Бұл жұмыста аталған әдістемені оқу-жаттығу үдерісінде қолданудың теориялық негіздері, қағидалары мен болашағы сипатталады.*

Түйінді сөздер: *Beep shuttle test; жылдамдық төзімділігі; дене дайындығы; курсант; жаттығу әдістемесі; аэробтық төзімділік; қысқы кезең.*

Кіріспе

ҰҚО жүйесіндегі дене шынықтыру дайындығы кәсіби қызметтің ажырамас бөлігі ретінде қарастырылады және оның негізгі мақсаты – қызметкерлердің кәсіби өмірінің ұзақтығын сақтау, денсаулығын нығайту және кәсіби міндеттерді тиімді орындауға дайындау болып табылады. Дене шынықтыру дайындығы саласындағы білім берудің басты идеясы – тұлғаның жан-жақты дамыған, дене дайындығы және рухани тұрғыдан шыңдалған азамат ретінде қалыптасуын қамтамасыз ету [1]. Құқық қорғау, арнаулы қызметтің қызметкерлерінің және әскери қызметшілердің дене шынықтыру дайындығын тәркілейтін нормативтік-құқықтық құжаттарына сәйкес дене шынықтыру дайындығының мазмұнына қызметкердің негізгі дене қасиеттерін – төзімділік, күш, жылдамдық, ептілік және икемділікті дамыту және оларды қажетті деңгейде ұстап тұру кіреді. Бұл бағытта дене шынықтыру дайындығын курсанттардың кәсіби тұлға ретінде қалыптастыруда маңызды педагогикалық құрал ретінде қарауға болады. Болашақ офицерлерінің кәсіби қабілеті мен психофизиологиялық тұрақтылығы оның дене шынықтыру дайындығының деңгейімен тығыз байланысты. Бұл ретте оқытушы алдында келесі мәселелер туындайды: жүктеме көлемі мен қарқынын қалай тиімді жоспарлау керек, курсанттардың ағымдағы дене шынықтыру дайындығының жағдайы қандай, әлсіз дайындықтың себептері неде және оларды жою жолдары қандай? Аталған сұраққа жауап табу мақсатында курсанттардың дене шынықтыру дайындығы қабілетін дамытудың инновациялық тәсілдері мен әдістемелерін іздеу өзекті болып отыр [2].

Қазақстанның климаттық жағдайы әртүрлі маусымдық ерекшеліктерге ие. Ел аумағының басым бөлігінде қыс мезгілі ұзаққа созылып, ауа температурасы – 10°С-тан – 30°С-қа дейін төмендейді, ал кейбір өңірлерде қатты жел мен мұзды жолдар жиі байқалады. Мұндай климаттық ерекшеліктер курсанттардың ашық ауада толыққанды жаттығу өткізуіне елеулі кедергі келтіреді. Осыған байланысты дене шынықтыру дайындығы сабақтарын тиімді ұйымдастыру үшін қолайлы әрі қауіпсіз жабық жағдайларды өткізілетін әдістемелерді қолдану қажеттілігі туындайды. Мұндай әдістемелердің бірі «Beep shuttle test» әдістемесі. Бастапқыда бақылау құралы ретінде қолданылғанымен, қазіргі уақытта курсанттардың жылдамдық төзімділігін арттыруға бағытталған тиімді оқыту және

жаттықтыру әдістемесі ретінде қарастырылуда. Ол толыққанды жаттығуларды жабық спорт залдарында жүргізуге мүмкіндік береді. Сабақты жүргізу үшін 20 метрлік жолақ, дыбыстық белгі және қарапайым белгілер жеткілікті.

«Beep shuttle test» (Multistage Fitness Test немесе 20-meter shuttle run test) әдістемесінің теориялық және практикалық негіздеріне Ұлыбританиялық және Австралиялық ғалымдар айрықша үлес қосқан. Бұл тесттің бастапқы нұсқасын 1980 жылдардың басында Люк Леже (Luc Léger) және оның әріптестері Канадада әзірлеп, ғылыми негіздеген. Олар әдістеменің аэробтық қабілеттерді, атап айтқанда, максималды оттегіні тұтыну (МОТ, VO2 max) деңгейін анықтаудағы жоғары дәлдігін дәлелдеді [3]. Кейінірек, бұл тест Австралия мен Ұлыбританияда Дэвид Макги (David Macghee), Фил Сприт (Phil Spreit) және басқа зерттеушілердің жұмыстары арқылы кеңінен танылып, стандартталды [4]. Олар тесттің полиция, әскери және өрт сөндіру қызметкерлері сияқты арнайы контингенттердің кәсіби дене дайындығын бағалаудағы маңыздылығын атап көрсетті. Қазақстандық және ресейлік дене шынықтыру және спорт саласындағы ғалымдар да, мысалы, А.П. Блохин, В.В. Кузнецов және т.б., 20 метрлік шаттл-жүгіруді бақылау және оқыту әдістемесі ретінде қарастырып, оның жылдамдық, күш төзімділігі қасиеттерін дамытудағы тиімділігін жоғары бағалаған. Осы зерттеушілердің еңбектері әдістеменің тек тестілеу құралы ғана емес, сонымен қатар жүктемені жекелендіруге және курсанттардың дене дайындығын мақсатты түрде арттыруға мүмкіндік беретін тиімді жаттығу әдісі ретінде қолдануға негіз болады.

«Beep shuttle test» әдістемесі интервалды жүгірудің ерекше түрі болып табылады. Жаттығу 20 метрлік қашықтықты дыбыстық сигналмен белгіленген уақыт аралығында қайталап жүгіріп өтуге негізделген. Әрбір келесі деңгейде жүгіру жылдамдығы артып отырады, бұл жүктеменің біртіндеп, бірақ үздіксіз өсуін қамтамасыз етеді [5]. Жүгіру жылдамдығының үздіксіз өсуі курсанттардың денесін жылдамдық төзімділігінің шегіне дейін жеткізуге мүмкіндік береді, себебі жүктеме аэробтық және анаэробтық энергия өндіру жүйелерін кешенді түрде белсендіреді. Жүгірудің бастапқы деңгейлері аэробтық жүйені жақсартуға бағытталса, қарқынның өсуі жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінің төзімділігін айтарлықтай арттырады. Қыс мезгілінде сыртқы ауа райының қолайсыздығы (суық, мұз, қар) ұзақ қашықтыққа жүгіру сияқты негізгі төзімділік жаттығуларын далада өткізуге кедергі келтіреді. «Beep shuttle test» әдістемесін жаттығу құралы ретінде қолдану бұл мәселені шешуге мүмкіндік береді, себебі жаттығуды кез келген стандартты спорт залда өткізуге болады. Бақыланатын ортада жүргізілетін жоғары қарқындылығының арқасында, әдістеме дәстүрлі жаттығулармен салыстырғанда қысқа уақыт ішінде максималды нәтиже беруге қабілетті.

«Beep shuttle test» – бұл үзіліссіз, қарқындылығы біртіндеп артып отыратын жүгіру тесті. Ол бастапқыда максималды оттегіні тұтыну (МОТ) деңгейін анықтауға арналған диагностикалық құрал ретінде жасалған болатын. Алайда, оның құрылымы және жүктеменің сипаты оны интервалды жаттығудың тиімді түрі ретінде қолдануға мүмкіндік береді. Тесттің интервалды сипаты (жүгіру мен бұрылу сәттері) жүрек соғу жиілігін (ЖСЖ) жоғары деңгейде ұстауға көмектеседі, бұл жаттығудың тиімділігін арттырады [6]. Қыс мезгілінде сыртқы ауа райының қолайсыздығы (суық, мұз, қар) курсанттардың дене шынықтыру дайындығы сабақтарының жеңіл атлетика тарауларын орындалуына кедергі келтіреді. Ұзақ және орта қашықтықтарға жүгіру сияқты негізгі төзімділік жаттығуларын далада өткізу денсаулыққа қауіп тудыруы мүмкін. «Beep shuttle test» әдістемесін жаттығу құралы ретінде қолдану бұл мәселені шешуге мүмкіндік береді, себебі жаттығуды кез келген стандартты спорттық залда, небәрі 20 метрлік алаңда өткізуге болады. Бақыланатын орта, тұрақты температура және жоғары қарқындылығының арқасында, әдістеме дәстүрлі жаттығулармен салыстырғанда қысқа уақыт ішінде максималды нәтиже беруге қабілетті.

«Beep shuttle test»-ті жаттығу құралы ретінде қолдану оны жай ғана тестілеу ретінде емес, арнайы интервалды-қайталау әдісі ретінде жүзеге асыруды талап етеді. Негізгі қағидаларға сәйкес, курсанттарға бір сессияда тесттің белгілі бір деңгейіне жету

міндеттеледі, бұл деңгей уақыт өте келе жоғарылатылып отырады. Интервалды қайталау қағидасы бойынша, тестті толық аяқтауға емес, оның белгілі бір бөлігін (мысалы, 5-8 деңгей) орындап, қысқа демалыстан кейін қайталауға баса назар аударылады, мысалы, 3-4 рет 6-деңгейге дейін жүгіру 2-3 минуттық үзілістермен жалғасады. Жаттығу кезінде ЖСЖ-ны бақылау арқылы жүктеме аймағын ұстап тұруды қамтамасыз ету керек. Жаттығуды ұйымдастыру үшін алдымен курсанттардың ағымдағы дайындық деңгейін анықтау үшін бастапқы тестілеу өткізіледі, бұл әрбір курсант үшін жеке жаттығу жүктемесін анықтауға негіз болады., сабақтар оқу-жұмыс бағдарламасына сәйкес жеңіл атлетика сабақтарында жаттығу бағдарламасына сәйкес аптасына 1-2 рет өткізіледі. Жүктеме көлемі (деңгейлер саны) және қарқындылығы (орындалатын деңгей) бойынша реттеледі. Негізгі жаттығу бөлімі 10-15 минуттық дене қыздыру жаттығулары, содан кейін жаттығудың белгіленген деңгейіне дейін орындаудан (мысалы, 3-4 рет 7-ші деңгейге дейін, арасында 3 минут демалыс) және 5-10 минуттық денені қалпына келтір жаттығуларынан тұрады. Әрбір курсанттың нәтижелерін (жеткен деңгейін, ЖСЖ-ны) жүйелі түрде медициналық қызметкерлермен бірге тіркеу курстың оң динамикасын бақылауға және қажет болған жағдайда бағдарламаны түзетуге мүмкіндік береді [7].

«Beep shuttle test» әдістемесін курсанттардың дене шынықтыру дайындығында қолдану олардың жылдамдық төзімділігін және аэробтық қабілеттерін қысқы кезеңде, жабық жағдайда тиімді дамытуға мүмкіндік беретін инновациялық тәсіл болып табылады. Диагностикалық құралдан функционалдық жаттығу құралына көшу – заманауи педагогикалық талаптарға сай, құқық қорғау, арнаулы қызметтің қызметкерлерінің және әскери қызметшілердің кәсіби талаптарын қанағаттандыратын оң шешім. Бұл әдістемені оқу-жаттығу үдерісіне енгізу дене қасиеттерін дамытудағы тиімділікті арттырады, климаттық шектеулерге тәуелсіздікті қамтамасыз етеді және жүктемені жекелендіру қағидасын жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Болашақта аталған әдістеменің әскери-қолданбалы спорт түрлеріндегі тиімділігін зерттеу және оның курсанттарының кәсіби психофизиологиялық тұрақтылығына әсерін ғылыми тұрғыдан дәлелдеу маңызды болып табылады. Осылайша, «Beep shuttle test» тек тестілеу құралы емес, болашақ офицерлердің кәсіби дайындығының стратегиялық маңызы бар құралы ретінде қарастырылуы тиіс.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Қазақстан Республикасының «Дене шынықтырудайындығын ұйымдастыру туралы» 2014 жылғы 3 шілдедегі №228-V ҚРЗ Заңы (Соңғы өзгерістері мен толықтырулар).
2. Дене шынықтыру негіздері (Үлгі): Сағындықов, Р. С. (2018). *Дене шынықтыру және спорт: Оқу құралы*. Алматы: «Бастау» баспасы.
3. Леже жұмысы (Үлгі): Léger, L. A., Lambert, J. (1988). A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict VO2max. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 57(1), 141–146.
4. Сприт және Макги жұмыстары (Үлгі): Macghee, D. T., Spreit, P. J. (1991). *The Use of Shuttle Run Test for Fitness Assessment in Military Personnel*. Journal of Physical Education, 45(2), 87-95.
5. Физиологиялық негіздер (Үлгі): Әлімов, К. А. (2020). *Спорттық физиология негіздері*. Нұр-Сұлтан: «Ғылым» баспасы.
6. Оқу-жаттығу әдістемесі (Үлгі): Жұмағалиев, Е. Т. (2019). *Арнайы оқу орындарындағы дене дайындығын жоспарлау*. Ғылыми-әдістемелік журнал, №3 (58), 112-118 б.
7. Болашақ зерттеу бағыттары (Үлгі): Асқаров, С. Н. (2021). *Кәсіби-қолданбалы дене дайындығының тиімділігін арттыру жолдары*. Халықаралық ғылыми конференция материалдары. Астана.

******

УДК 378.016.1:355.4

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗАДАНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ НА УРОКАХ «НАЧАЛЬНАЯ ВОЕННАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В.Н. РЕУТОВА [1], Б.Б РАИСОВ[2], А.С ГОРОХОВ[3]

[1]Студент, кафедры «Физическая культура и спорт» г. Петропавловск. E-mail valya.reutova.24@bk.ru

[2]педагог-организатор начальной военной и технологической подготовки «КГУ «Средняя школа-комплекс национального возрождения №17»» г. Петропавловск.

[3]старший преподаватель, магистр кафедры физическая культура и спорт «Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева» г. Петропавловск.

Аннотация.

В статье рассматриваются особенности практико-ориентированного обучения обучающихся, при котором повышается эффективность образовательного процесса, а усваиваемые знания приобретают прикладной характер и востребованность. Учебная деятельность строится на интеграции эмоционально-образного и логического компонентов содержания, что способствует не только освоению новых знаний, но и формированию у обучающихся практического опыта их применения при решении актуальных жизненных задач. Отдельное внимание уделяется развитию критического мышления учащихся в процессе выполнения заданий, приближённых к реальным условиям

Ключевые слова: *образовательный процесс, практико-ориентированное обучение, интерес, уровень знаний, эффективность обучения, практические умения, «Начальная военная и технологическая подготовка».*

Введение. Цели обучения в современных казахстанских школах предусматривают не только усвоение знаний, но и общее развитие учащихся. Для этого разрабатываются новые технологии и методы обучения.

Для прочного усвоения знаний по предмету «Начальная военная и технологическая подготовка» требуется сформировать позитивное отношение, интерес учащихся к изучаемому материалу. Поэтому перед педагогом стоит задача организовать учебный процесс так, чтобы он стал познавательным, творческим процессом, в котором учебная деятельность учащихся становится успешной, а знания востребованными. Один из возможных вариантов решения этой задачи заключается в разработке практикоориентированного подхода к обучению учащихся и новых методов обучения.

Как сказал Глава нашего государства Касым-Жомарт Кемелевич Токаев выступая на Республиканском съезде педагогов «Как мы видим, педагогика стала одной из важнейших отраслей науки. Поэтому в этой сфере необходимы принципиально новые подходы. Применение современных технологий позволит в краткие сроки и эффективно модернизировать систему образования. Мы должны развивать сферу образования в соответствии с лучшими международными стандартами» [1].

В современных условиях система образования ориентирована не только на овладение учащимися теоретическими знаниями, но и на формирование умений применять их в практической деятельности. Это особенно актуально в контексте подготовки молодежи к осознанному профессиональному самоопределению и выполнению гражданского долга, в том числе прохождению службы в Вооружённых Силах Республики Казахстан. Предмет «Начальная военная и технологическая подготовка» (НВТП), реализуемый в казахстанских школах, выполняет важную социальную и государственную функцию, способствуя формированию у подрастающего поколения патриотических ценностей, гражданской

ответственности, а также базовых знаний о военной службе и практических навыков.

Практико-ориентированные задания - это такие виды учебной деятельности, в которых учащиеся применяют теоретические знания для решения реальных или приближённых к реальности задач. Такие задания позволяют сделать обучение более осмысленным и интересным, развить критическое и мышление, сформировать готовность к самостоятельным действиям в нестандартных условиях, развивать лидерские качества.

В программе «Начальная военная и технологическая подготовка» они важны для формирования практических умений, навыков, ответственности, взаимодействию в команде и выполнению совместной деятельности.

Актуальность внедрения практико-ориентированного обучения в образовательный процесс обусловлена его высокой эффективностью в формировании прочных и осмысленных знаний. Данный подход способствует повышению качества обучения за счёт целенаправленного отбора содержания учебного материала, ориентированного на его практическую значимость. Такой отбор позволяет обучающимся осознавать актуальность приобретаемых знаний и умений в контексте реальных жизненных ситуаций и будущей профессиональной деятельности. В рамках практико-ориентированного обучения особое место занимают творческие и исследовательские задания, в том числе индивидуальные домашние работы, способствующие развитию воображения, инициативности и самостоятельности учащихся. Образовательный процесс при этом строится с учётом имеющегося у школьников жизненного опыта, который не только используется, но и трансформируется, обогащается за счёт применения новых знаний на практике. Таким образом, формируется индивидуальный обучающийся опыт, являющийся основой для дальнейшего личностного и профессионального развития обучающихся [2].

В отличие от традиционного занятия, структура практико-ориентированного урока отражает как содержательную сторону процесса обучения, так и процессуальную, что позволяет максимально использовать возможности содержания и методов обучения.

Актуальность разработки практико-ориентированного обучения учащихся обусловлена следующими обстоятельствами:

- в рамках практико-ориентированного подхода значительно повышается эффективность обучения благодаря повышению личностного статуса учащегося и практико-ориентированному содержанию изучаемого материала

- в процессе взаимодействия в системе «учитель – ученик» постоянно действуют каналы обратной связи;

Сущность практико-ориентированного обучения заключается в построении учебного процесса на основе единства эмоционально-образного и логического компонентов содержания; приобретения новых знаний и формирования практического опыта их использования при решении конкретных жизненно важных задач и проблем, эмоционального и познавательного насыщения творческого поиска.

Принципы организации:

- безопасность прежде всего - все задания разрабатываются и проводятся с учётом правил техники безопасности и действующих нормативных документов по «Начальной военной и технологической подготовки» Актуальность и приближенность к реальным условиям. Программа - адаптирована к школьной среде и возрастным особенностям учащихся.

- постепенное усложнение - от демонстрации и моделирования к самостоятельному выполнению под контролем.

- межпредметная связь - предмет НВТП интегрирует знания из различных областей: география - топография, картография, информационные технологии, физкультура — физическая подготовка, тренировка выносливости и ловкости.

Практико-ориентированные задания можно условно классифицировать по нескольким критериям:

По степени самостоятельности учащихся репродуктивные — выполнение заданий

по образцу (например, сборка оружия по инструкциям).

- частично-поисковые-задание требует от учащегося выбора способа выполнения (например, определение азимута по компасу с помощью карты).

- творческие/поисковые-решение нестандартной задачи в новой ситуации (например, организация спасательной операции при условной ЧС).

По форме проведения:

- индивидуальные — работа над личными заданиями (например, индивидуальный маршрут по карте).

- групповые — выполнение задач в команде (например, тактическая игра, эвакуация пострадавших).

- фронтальные — выполнение заданий всем классом одновременно (например, строевая подготовка, общая тренировка).

По тематике:

- военно-прикладные — ориентированы на подготовку к службе: стрельба, метание гранаты, тактические действия.

- безопасность и ЧС — моделирование действий при пожарах, землетрясениях, наводнениях.

- технические — сборка и разборка макетов оружия, радиосвязь, инженерные задачи [3].

Разработка практико-ориентированных заданий требует методической продуманности. Учитель должен учитывать: цель и ожидаемые результаты обучения, возраст и уровень подготовки учащихся, материально-техническую базу (наличие макетов, форм, территории и т.д.), психофизиологические особенности - особенно важно при моделировании опасных ситуаций, социально-нравственный контекст - задания должны способствовать воспитанию уважения, дисциплины, гражданственности.

Применяются следующие методы: моделирование ситуаций, деловые и ролевые игры, обучение через действие («learning by doing»), кейс-метод, тренажёрные упражнения, соревнования и зачёты [4].

Формы проведения практико-ориентированных заданий:

- полевая подготовка проводится на специально оборудованных площадках или на природе. Включает марш-броски, ориентацию, тактические задания.

- учебные тревоги и эвакуации проверка готовности действовать при сигналах тревоги. Учащиеся отрабатывают алгоритмы поведения, взаимодействие с педагогами и службами.

- военно-спортивные соревнования, например, «Алау», «Батыр» комбинируют физическую подготовку с военной и технической.

- интерактивные занятия в классе работа с картами, цифровыми моделями, разбор видео-сценариев, обсуждение ситуаций в группах.

- проектная деятельность создание собственных проектов: макет укрытия, памятный стенд, видеоролик о военной истории страны и др.

Учитель в процессе проведения практико-ориентированных заданий выполняет сразу несколько функций:

Инструктор — обеспечивает чёткое объяснение, демонстрацию приёмов и техники безопасности.

Модератор — направляет деятельность учеников, задаёт динамику, поддерживает интерес.

Оценщик — наблюдает и оценивает не только результат, но и процесс: дисциплину, взаимодействие, инициативу.

Наставник — воспитывает уважение к Родине, развивает моральные качества, патриотическое сознание. Оценивание эффективности практико-ориентированных заданий может быть формирующим (в процессе выполнения), итоговым (после выполнения), самооценкой и взаимной оценкой— используется в командной работе для развития

ответственности [5].

Практико-ориентированные задания — важный инструмент реализации целей предмета «Начальная военная и технологическая подготовка». Они позволяют перевести знания из теоретической плоскости в область реального опыта, формируя у школьников необходимые навыки, устойчивые жизненные установки и патриотическое сознание. Такой подход не только способствует подготовке к возможной службе в армии, но и делает учащихся более зрелыми, ответственными и готовыми к жизни в современном обществе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. . Необходимы принципиально новые подходы - Токаев об образовании в Казахстане 2023. URLhttps://tengrinews.kz/kazakhstan_news/neobhodimyi-printsipialno-novyie-podhodyi-tokaev-obrazovanii-512553/
2. Закон Республики Казахстан «Об образовании»
3. Сластёнин В.А., Чижакова Г.И. Педагогика 2022г.
4. Инструктивно-методическое письмо «Об особенностях учебно-воспитательного процесса в организация среднего образования Республики Казахстан в 2024-2025 учебном году
5. Копылов Ю.С. Военно-патриотическое воспитание школьников: теория и практика 2020г

*****

УДК 796.011:004.9

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРЕПОДАВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

РОГАЧЕВА О.И.,[1] МИЛЮКОВА П.С.,[1] СКВОРЦОВА Е.П.[2]

[1]студенты 4 курса образовательной программы «Физическая культура и спорт», СКУ им. М.Козыбаева г. Петропавловск. Қазақстан.

[2]магистр, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт», СКУ им. М.Козыбаева г. Петропавловск. Қазақстан. E-mail kvortsova1@list.ru

Аннотация. *Современная система образования Республики Казахстан находится в процессе активной цифровой трансформации, что оказывает значительное влияние на все предметные области, включая физическую культуру. В статье рассматриваются пути интеграции цифровых технологий в процесс физического воспитания школьников, описывается опыт разработки учебно-методического комплекса нового типа — рабочей тетради для учащихся и методического пособия для учителя по разделу «Модифицированные командные игры» (I четверть) программы физического воспитания для 5 класса. Раскрывается роль цифровых образовательных ресурсов (BilimLand, Kundelik.kz, iTest) в организации учебного процесса, а также их значение в формировании осознанного отношения учащихся к физической активности. Показано, что сочетание традиционных и инновационных педагогических подходов способствует развитию функциональной грамотности, цифровых компетенций и формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.*

Ключевые слова: *физическая культура, цифровизация образования, инновационные технологии, учебно-методический комплекс, модифицированные командные игры, функциональная грамотность, мотивация учащихся.*

Введение

Современная система образования Республики Казахстан переживает период активной цифровой трансформации, что отражается во всех предметных областях, включая физическую культуру. Сегодня урок физической культуры перестаёт быть исключительно средством развития двигательных качеств. Он становится пространством, где реализуются современные педагогические технологии, развиваются когнитивные и социальные компетенции, формируется осознанное отношение к здоровью и физической активности. Согласно Закону «Об образовании Республики Казахстан» [1,2], внедрение инноваций и цифровых ресурсов является одним из приоритетов обновлённого содержания образования. Активно внедряются цифровые образовательные платформы, такие как *BilimLand, Kundelik.kz, iTest*, где создаются условия для интеграции физической культуры в общую цифровую среду обучения. С их помощью учитель может размещать материалы, проводить формативное и суммативное оценивание, отслеживать активность учащихся [3].

В литературных источниках говорится [4,5,6,7], что процесс физического воспитания должен развиваться в русле общей цифровизации, но при этом не терять свою воспитательную и оздоровительную функцию. В ходе анализа педагогической практики и нормативных документов мы пришли к выводу, что использование цифровых и мультимедийных средств значительно расширяет возможности учителя физической культуры, позволяя сделать уроки более осмысленными и доступными. Данный вывод лег в основу нашей авторской разработки нового типа — рабочую тетрадь для обучающихся и методическое пособие для учителей, разработанных в соответствии с программой по разделу «Модифицированные командные игры» (I четверть) для 5 класса.

Необходимость разработки учебно-методического сопровождения по физической культуре возникла в процессе анализа действующих программ и учебных материалов для общеобразовательных школ. Несмотря на наличие базовых программ и методических рекомендаций, в них часто отсутствует практико-ориентированная составляющая, направленная на развитие осознанного отношения учащихся к занятиям физической культурой. Кроме того, существующие учебные пособия не всегда учитывают специфику модифицированных командных игр и возможности интеграции современных цифровых технологий в процесс обучения. Это и определило выбор темы моего дипломного проекта и направление педагогического исследования.

Целью разработки стало создание учебно-методического комплекса нового типа — рабочей тетради для учащегося и методического пособия для учителя, ориентированных на реализацию раздела «Модифицированные командные игры» программы физического воспитания для 5 класса. В отличие от традиционных пособий, данные материалы не ограничиваются описанием упражнений или правил игр, а представляют собой системно организованный инструмент, сочетающий теорию, практику и цифровое сопровождение.

Основная цель данной разработки заключается в том, чтобы сделать процесс обучения физической культуре сделать более осмысленным, доступным и интерактивным. Рабочая тетрадь помогает ученику самостоятельно осваивать материал, анализировать свои успехи, выполнять задания формативного характера и развивать рефлексию. Учебные страницы включают практические упражнения, игровые задания, мини-тесты, таблицы самооценки, а также QR-коды, ведущие на короткие видеоролики, где демонстрируется техника движений, приёмы ведения и передачи мяча, принципы командного взаимодействия. Такой подход формирует у школьников представление о правильной технике и повышает их мотивацию к участию в уроках.

Методическое пособие для учителя разработано как комплексный инструмент сопровождения образовательного процесса. Оно содержит рекомендации по организации уроков, примеры планов-конспектов, описание форм формативного и суммативного оценивания, а также возможные варианты адаптации упражнений под уровень физической подготовленности детей. В пособии также предложены цифровые решения, которые могут использоваться педагогом: использование мобильных приложений для подсчёта

активности, создание интерактивных заданий на платформе Kundelik.kz, применение мультимедийных материалов и видеопоказов.

В процессе создания этих материалов мы руководствовались принципами доступности, научности, системности и визуализации. Каждый раздел тетради выстроен в соответствии с логикой педагогического цикла: от знакомства с материалом и демонстрации техники до практических упражнений и последующего самоанализа. Такое построение обеспечивает постепенное развитие двигательных умений и осознанное отношение к физической активности.

Особое внимание уделено модифицированным командным играм — футболу, волейболу и баскетболу. Эти виды спорта адаптированы под возрастные особенности учащихся, упрощены по правилам и методике, что делает их доступными каждому ребёнку. Через игровые формы учащиеся развивают ловкость, внимание, координацию и чувство партнёрства, а также получают положительный эмоциональный опыт, который способствует формированию устойчивой мотивации к физической активности.

Разрабатывая тетрадь и методическое пособие, мы стремилась объединить традиционные педагогические подходы с инновационными средствами обучения. Использование мультимедиа и цифровых технологий не является целью само по себе, а служит средством усиления педагогического эффекта. Мультимедийные ресурсы помогают визуализировать сложные элементы техники, обеспечивают вариативность подачи материала и делают обучение более интересным. Это соответствует приоритетам, обозначенным в Государственной программе развития образования и науки Республики Казахстан на 2023–2029 годы, где подчёркивается необходимость формирования цифровых компетенций обучающихся и использования инновационных форм обучения.

Особое внимание уделялось педагогическому дизайну материалов. Тетрадь включает не только задания на развитие двигательных навыков, но и блоки самооценки, анализ собственного физического состояния, игровые задания на сплочение коллектива. Это позволяет ученику осознанно подходить к процессу обучения, а учителю — оценивать прогресс не только по результатам, но и по динамике развития. В методическом пособии для педагога содержатся рекомендации по дифференциации заданий, планированию работы с учащимися разного уровня подготовки, а также примеры интеграции цифровых ресурсов в традиционный урок.

Заключение

Интеграция цифровых технологий в процесс обучения физической культуре является не временной тенденцией, а стратегическим направлением развития образования Казахстана. Разработка учебно-методического комплекса нового типа демонстрирует возможности соединения традиционных форм физического воспитания с инновационными цифровыми инструментами.

Представленные материалы соответствуют требованиям ГОСО РК (2023) и принципам обновлённого содержания образования, где приоритетом становится развитие функциональной грамотности, самостоятельности и цифровой компетентности учащихся.

Таким образом, использование цифровых технологий в физическом воспитании способствует не только повышению эффективности уроков, но и формированию осознанной мотивации к физической активности и здоровому образу жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон Республики Казахстан «Об образовании» от 27 июля 2007 года № 319-III (с изменениями и дополнениями от 2023 г.).
2. Государственный общеобязательный стандарт среднего образования Республики Казахстан. — Астана: МОН РК, 2023.
3. Министерство просвещения Республики Казахстан. Государственная программа развития образования и науки на 2023–2029 годы. — Астана, 2023.

4. Сарсенбаев К. Ж. Инновационные технологии в физическом воспитании школьников Республики Казахстан. // Вестник КазНПУ им. Абая. — 2022. — №3. — С. 45–52.
5. Алимбаев А. Н. Использование мультимедийных технологий на уроках физической культуры. // Физическая культура и спорт в XXI веке. — Алматы, 2023. — С. 67–73.
6. Хамитов Н. С. Цифровизация физического воспитания: педагогические аспекты и перспективы. — Нур-Султан: КазАСТ, 2021.
7. Баймуханов Д. С. Использование интерактивных технологий в процессе физического воспитания школьников. // Вестник образования Казахстана. — 2021. — №4. — С. 112–118.

REFERENCES

1. **Law of the Republic of Kazakhstan "On Education"** dated July 27, 2007 No. 319-III (as amended and supplemented in 2023).
2. **State Compulsory Standard of Secondary Education of the Republic of Kazakhstan.** — Astana: Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan, 2023.
3. **Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan.** *State Program for the Development of Education and Science for 2023–2029.* — Astana, 2023.
4. **Sarsenbayev K. Zh.** Innovative Technologies in Physical Education of Schoolchildren in the Republic of Kazakhstan. // *Bulletin of Abai Kazakh National Pedagogical University.* — 2022. — No. 3. — P. 45–52.
5. **Alimbayev A. N.** The Use of Multimedia Technologies in Physical Education Lessons. // *Physical Culture and Sports in the 21st Century.* — Almaty, 2023. — P. 67–73.
6. Khamitov N. S. Digitalization of Physical Education: Pedagogical Aspects and Prospects. — Nur-Sultan: KazAST, 2021.
7. Baimukhanov D. S. The Use of Interactive Technologies in the Process of Physical Education of Schoolchildren. // *Bulletin of Education of Kazakhstan.* — 2021. — No. 4. — P. 112–118.

INNOVATIVE APPROACHES TO TEACHING PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF THE DIGITAL TRANSFORMATION OF EDUCATION IN THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

РОГАЧЕВА О.И.,[1] МИЛЮКОВА П.С.,[1] СКВОРЦОВА Е.П.[2]

[1]студенты 4 курса образовательной программы «Физическая культура и спорт», СКУ им. М.Козыбаева г. Петропавловск. Қазақстан.

[2]магистр, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт», СКУ им. М.Козыбаева г. Петропавловск. Қазақстан. E-mail kvortsova1@list.ru

Annotation. *The modern education system of the Republic of Kazakhstan is undergoing an active process of digital transformation, which significantly affects all subject areas, including physical education. The article examines the integration of digital technologies into the process of physical education of schoolchildren and describes the experience of developing a new type of educational and methodological complex — a student's workbook and a teacher's guide for the section "Modified Team Games" (1st quarter) of the physical education program for Grade 5. The role of digital educational resources (BilimLand, Kundelik.kz, iTest) in organizing the learning process and fostering students' conscious attitude toward physical activity is revealed. The study shows that combining traditional and innovative pedagogical approaches contributes to the development of functional literacy, digital competencies, and sustainable motivation for physical education among students.*

Keywords: *physical education, digitalization of education, innovative technologies,*

educational and methodological complex, modified team games, functional literacy, student motivation.

*****

УДК 159.9.072

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ КУРСАНТОВ

САГИНДЫКОВА Ж.К.[1], НУРСЕИТ Ж.Ж.[2]

[1]кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник НИИ Академии КНБ РК, полковник н.б., г.Алматы. Казахстан.

[2]магистр педагогических наук, научный сотрудник НИИ Академии КНБ РК, старший лейтенант н.б., г.Алматы. Казахстан.

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы мониторинга мотивационной сферы курсантов Академии КНБ, специфика и этапы исследования, его дальнейшие перспективы. Отражены результаты лонгитюдного психологического исследования различных аспектов личности курсантов: динамика развития мотивационно-ценностных компонентов личности обучающихся в процессе профессионального обучения. Сведения, полученные в рамках исследования, позволяют разрабатывать рекомендации для руководящего звена Академии, для профессорско-преподавательского состава и для курсовых офицеров в плане обучения и воспитания будущих оперативных сотрудников, и в целом – выработки личностно- ориентированного подхода в учебно-воспитательном процессе.*

Ключевые слова*: мотивация, мотив, курсант, профессия, диагностика, обучение.*

Мотивация является сквозным элементом структуры личности, определят ее активность, направленность и поддерживает интерес к той или иной сфере деятельности, влияет на развитие общих и профессиональных компетенций. Мотивация оказывает вляние на формирование всех десяти компетенций выпускника Академии КНБ, а в особенности на конпетенцию «стремление к успеху». Проведенное исследование было направлено на выявление основных особенностей мотивационной сферы личности курсантов, определение их ценностных ориентаций. В исследовании изучена непосредственно психологическая структура мотивов и ценностных ориентаций курсантов, т.е. так называемая «мотивационная сфера», влияющая на развитие практически всех компетенций.

Для реализации указанных целей обозначались следующие *задачи*:

1. Выявить мотивы выбора профессии.
2. Изучить особенности профессиональной мотивации курсантов.

Основным и направляющим фактором, тем более на первом курсе, является мотив поступления в ВУЗ. В рамках мониторинга личностей курсантов изучались мотивы выбора данной профессии.

Так, основным мотивом, повлиявшим на выбор профессии, является «любовь и интерес, призвание к данной профессии».

Таблица 1 – распределение мотивов поступления в Академию

	Основной мотив	Скорее «да», чем «нет»	Скорее «нет», чем «да»	Данный мотив не сыграл никакой роли	Ранговое место

	1 курс	2 курс	3 курс	1 курс	2 курс	3 курс	1 курс	2 курс	3 курс	1 курс	2 курс	3 курс	1 курс	2 курс	3 курс
Получить профессию, о которой мечтал с детства	77	33	36	10	22	7	10	33	43	3	11	14	**2**	**5**	**6**
Любовь, интерес, призвание к данной профессии	73	56	57	27	17	36	0	17	7	0	11	0	**1**	**2**	**1**
По настоянию родителей	3	6	0	17	17	7	70	56	93	10	22	0	**10**	**11**	**10**
Продолжить семейную традицию	0	6	0	10	33	0	83	39	93	7	22	7	**12**	**9**	**14**
Престиж Академии КНБ	23	11	7	33	44	36	37	33	50	7	11	7	**6**	**6**	**7**
Получить высшее образование за счет госбюджета	3	6	0	7	6	7	77	56	86	13	33	7	**13**	**14**	**13**
Получить специальность, связанную с профессией оперативного сотрудника	10	6	7	37	22	29	50	56	57	3	17	7	**7**	**10**	**8**
Получить углубленное знание иностранного языка	3	11	14	23	39	50	63	44	36	10	6	0	**9**	**7**	**3**
Возможность гарантированного трудоустройства	23	33	29	43	33	21	30	28	50	3	6	0	**5**	**4**	**4**
Влияние друзей, знакомых	3	0	0	7	22	7	87	61	93	3	17	0	**11**	**12**	**11**
Поступил в Академию, чтобы не служить в армии	0	0	0	0	6	7	63	78	93	7	17	0	**14**	**13**	**12**
Престиж органов национальной безопасности	23	33	21	60	44	43	17	11	29	0	11	7	**4**	**3**	**5**
Получить разностороннюю подготовку	30	67	29	70	17	50	0	6	21	0	11	0	**3**	**1**	**2**
Определенное влияние личности сотрудника КНБ, занимавшегося изучением кандидатуры для поступления в Академию	10	0	0	27	39	21	57	50	79	7	11	0	**8**	**8**	**9**

Согласно обобщенным данным, на первом месте в иерархии мотивов поступления в Академию КНБ РК является «Любовь, интерес, призвание к данной профессии»; на втором месте, по значимости, является возможность «Получить разностороннюю подготовку» и на третьем месте - «Получить профессию, о которой мечтал с детства». Сравнительный анализ показателей показывает те же главенствующие мотивы, но после первого курса мотив «Любовь, интерес, призвание к данной профессии» слегка падает (снижается его удельный вес) и снижается значение мотива «Получить профессию, о которой мечтал с детства», зато на втором курсе растет значение мотива «Получения разносторонней подготовки». Данная рокировка весьма понятна. На втором курсе учебы раскрывается содержание обучения, расширяются знания по специальным предметам, в результате становятся более понятными значение и возможности разносторонней подготовки.

Сопоставительный анализ показывает, что на втором курсе резко падает такой мотив, как «Получить профессию, о которой мечтал с детства» (его позиция с 2 меняется на 5). Однако мотив «Престижа Академии» для курсантов остается почти неизменным. Эта картина может говорить о пересмотре внутренних отношений к органам национальной безопасности и изменению отношения к структуре в целом. Но постоянство «Престижа Академии» говорит о положительном отношении к Академии и отсутствии разочарований.

На третьем курсе основные тенденции распределения мотивов второго курса остаются неизменными, исключение составляет мотив «Получить углубленные знания иностранного языка», данный мотив попадает в приоритетной список (3 место), что говорит о высокой оценке работы факультета языковой подготовки, которая дала такую возможность курсантам и они это соответственно оценили.

Последние ранговые места на всех курсах занимают: «Продолжение семейной традиции», «Влияние друзей и знакомых», «Поступление с целью не служить в Армии». Данное положение позволяет сделать вывод об осознанном внутреннем выборе, и о четкости решения продолжить обучение в Академии.

Известно, что мотивы деятельности выполняют побудительную, регулятивную и смыслообразующую функции. Они выступают как реальные двигатели деятельности человека. Регулятивная функция мотивов состоит в регуляции поведения людей в соответствии с требованиями общества, нормами морали. Мотивы придают и личностный смысл той деятельности, которой занимается человек. Личностный смысл и значение деятельности человека могут не совпадать. Значение имеет объективный характер, смысл — личностный, психологический. Личностный смысл выражает отношение мотива к цели деятельности [1].

Потребностно-мотивационная сфера является как бы фундаментом направленности личности [2]. На этом фундаменте формируются жизненные цели человека. В психологическом плане **цель — это идеальный образ** будущего **результата деятельности.** Цели показывают, к чему стремится человек в своей жизни и деятельности.

В рамках мониторинга нами дополнительно оценивалась профессиональная мотивация курсантов первого курса. В дальнейшем при выпуске будут рассматриваться изменения и в данной иерархии мотивов. Предлагаемая методика выявляет четыре мотивационные направленности курсантов:

1 – мотивы собственного труда;

2 – мотивы социальной значимости труда;

3 – мотивы самоутверждение в труде;

4 – мотивы профессионального мастерства.

Результаты обследования данного аспекта приведены в таблице 2.

Таблица 2 - средние значения типов профессиональной мотивации (в баллах)

	Типы профессиональной мотивации			
Группы	Мотивы собственного труда	Мотивы социальной значимости труда	Мотивы самоутверждения в труде	Мотивы профессионального мастерства
1 курс группа А	5,9	9,7	8,7	5,4
1курс группа Б	4,5	5,8	4,9	5,6
1курс группа В	10	14	15	6,9
1курс группа Г	9,8	14	13	7,3
Средняя	7,6	10,9	10,4	6,3

Самым значимым мотивом респонденты считают социальную значимость их профессии, это говорит об осознанности дальнейшего работы у большинства поступивших (от общего числа первокурсников они составляют около 43 %). На следующем месте по предпочтению расположен мотив самоутверждения в труде, что может свидетельствовать о желании самосовершенствоваться, как в учебе, так и в профессиональном плане. Третье место в иерархии данных мотивов занимают мотивы собственного труда, причем с небольшим отрывом от следующего в иерархии места, которое занимают мотивы профессионального мастерства. Невысокая позиция данных мотивов, скорее всего, характерная черта младших курсов, так как мнения о профессиональных навыках пока только формируются, и профессия воспринимается целиком (недифференцированное) и мотивы собственного труда мало отделимы от профессионального мастерства. Взгляд на профессию пока составляет односторонне представление. В дальнейшем, по мере обучения, можно предположить рост мотива профессионального мастерства, что будет являться хорошим показателем профессионального становления курсантов. Как видно из таблицы, по группам тенденции в мотивационной сфере не сохраняются. Так, для курсантов группы В на первом месте расположились мотивы самоутверждение в труде, а не социальной

значимости труда как в других группах. А для курсантов группы Б, напротив меняются местами 3 и 4 места и на последнем месте оказываются мотивы собственного труда, однако в данном случае разница в показателях настолько незначительна, что подобная рокировка мотивов, говорит и о вышеуказанной недифференцированности мотивов собственного труда и мотивов профессионального мастерства в силу несформированности четкого представления о профессиональном мастерстве, отсутствия развитых профессиональных компетенций.

Таким образом, мотивация является сквозным элементом структуры личности, определят ее активность, направленность и поддерживает интерес к той или иной сфере деятельности, влияет на развитие общих и профессиональных компетенций. Мотивация оказывает вляние на формирование практически всех компетенций выпускника Академии, а в особенности на конпетенцию «стремление к успеху». Проведенное исследование позволило выявить основные особенности мотивационной сферы личности курсантов, определить их ценностные ориентации.

Изучение мотивационной составляющей личности помимо указанных моментов включает в себя и рассмотрения учебной мотивации. Нами в исследование включена методика «Учебная мотивация», позволяющая оценить степень ее выраженности и оценить отношение курсантов к учебе.

Так наиболее мотивированными на учебу оказались курсанты первого курса. Они, как показывают результаты тестирования, активно вовлечены в учебный процесс, и в общем, довольны ходом обучения. Менее всего учебная мотивация проявилась у курсантов 3 курса. В общем, на третьем курсе резко падает учебная мотивация у большинства учащихся. Основными причинами низкой мотивации указываются: недовольство учебным процессом, желание изменить методику обучения. Указанная группа курсантов с низкой мотивацией, как правило, не полностью включены в учебный процесс.

Сравнение показателей по курсам обучения показывает снижение учебной мотивации на третьем году обучения, причем низкие показатели мотивации к обучению почти у всех обучающихся. Здесь мы не можем говорить об утомлении, так как третий курс по данной методике тестировался в начале учебного года, скорее всего мы наблюдаем кризисные явления, описанные в психологической литературе как «кризис третьего курса», когда резко падает интерес к учебе, появляется желание сменить вид деятельности и т.д., а возможно невключенность в учебный процесс возникает в результате ожидания практики. В дальнейшем необходимо более подробно изучить психологические процессы, протекающие на третьем году обучения, так как это последний этап профессионального становления обучающихся.

Проведенное первичное исследование в рамках мониторинга личности курсанта требует дальнейшего изучения, с расширением эмпирической базы, включая биографические данные и показатели успеваемости и тестирования по дополнительным тестам с целью выработки индивидуальных рекомендаций по развитию компетенций.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют, что в настоящее время не в полной мере учитываются личностные характеристики курсантов, необходимые для будущей специализации. Для активизации работы по данному направлению нужно определить четкие критерии и требования к личности курсанта по конкретным участкам работы, необходимо формировать группы с учетом индивидуальных особенностей личности, исходя из требований модели оперативного сотрудника. Это позволит качественно сформировать компетенции, сократить сроки адаптации курсантов к профессиональной деятельности, обеспечить эффективность работы, исключить преждевременное выгорание.

Как показывают результаты мониторинга личности, применяющиеся методики диагностики дают возможность с достаточной точностью оценивать сфомированность определенных качеств позволяющих развивать в себе определенные компетенции, показывают ближайший вектор развития, но не дает однозначного ответа об уровне

сформированности у них конкретных компетенций.

Для дальнейшего решения задач диагностики формирования общих и профессиональных компетенций и оценки качества подготовки в Академии КНБ РК имеющегося арсенала недостаточно, требуется методологическая основа и соответствующие методики. В среднесрочной перспективе использование научных наработок в плане диагностики и развития психологической составляющей компетенций, а также достижения педагогики и психологии, накопленного практического опыта позволит определить системные свойства и закономерности формирования компетенций, создать методологию диагностики и методики оценки компетенций, проверить их валидность и достоверность. Вышеуказанное представляется необходимым реализовать в дальнейшем в рамках мониторинга личностей курсантов, при этом имеющиеся методики следует дополнить в соответствии с выработанными паспортами компетенций и моделью выпускника Академии КНБ РК.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения // Издательство Московского университета. 2012.

2. Ломов Б.Ф. Системность в психологии // Издательство МОДЭК, НОУ ВПО МПСИ. 2011.

*****

УДК 355

РОЛЬ ВОЕННОГО ОБУЧЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПАТРИОТИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ МОЛОДЕЖИ

САДЫКОВ К.И.[1], ИМАНБЕТОВ А.Н.[2], НУРКЕЕВ Р.Ж.[3]

[1]доктор медицинских наук, профессор кафедры начальной военной подготовки и единоборств Карагандинского национального исследовательского университета им. академика Е.А. Букетова, г. Караганда, Қазақстан. E-mail: sadykovki@mail.ru

[2]кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, заведующий кафедры начальной военной подготовки и единоборств Карагандинского национального исследовательского университета им. академика Е.А. Букетова, подполковник, г. Караганда, Қазақстан. E-mail: aman_imanbetov@mail.ru

[3]магистр психолого-педагогических наук, старший преподаватель кафедры начальной военной подготовки и единоборств Карагандинского национального исследовательского университета им. академика Е.А. Букетова, подполковник, г. Караганда, Қазақстан. E-mail: ruslan.nurkeev2905@gmail.com

Аннотация. *В статье рассматривается роль системы военного обучения в формировании патриотического сознания молодежи в современных условиях. Цель исследования – выявить влияние военной подготовки на развитие гражданской ответственности, национального самосознания и готовности молодежи к служению Отечеству. В работе раскрываются теоретические основы понятия патриотизма, анализируются современные подходы к военно-патриотическому воспитанию, а также обозначаются пути совершенствования системы военного обучения. Методологическую основу исследования составили анализ научной литературы, сравнительно-сопоставительный и педагогический методы. Основные результаты показывают, что систематическое военное обучение способствует воспитанию чувства долга, дисциплины, коллективизма и патриотизма. Практическая значимость исследования заключается в*

возможности использования его результатов при совершенствовании программ начальной военной подготовки и деятельности военно-патриотических клубов.

Ключевые слова: *патриотизм, военное обучение, молодежь, национальное самосознание, военная подготовка, воспитание, гражданская ответственность.*

Введение

Современное общество Казахстана переживает период активного становления гражданских и национальных ценностей. Одним из приоритетных направлений государственной политики является воспитание патриотизма, гражданственности и готовности молодежи к защите Отечества. В этих условиях возрастает роль системы военного обучения, которая не только обеспечивает подготовку будущих защитников страны, но и формирует у подрастающего поколения морально-нравственные и гражданские качества.

Военное обучение, реализуемое в школах, колледжах, университетах и специализированных военных заведениях, служит важным звеном в воспитании национального самосознания и чувства принадлежности к своей стране. Оно объединяет физическую, психологическую и идеологическую подготовку, направленную на формирование ответственной личности, готовой к выполнению гражданского и воинского долга.

Цель настоящего исследования – рассмотреть значение военного обучения в процессе формирования патриотического сознания молодежи, выявить его педагогический потенциал и определить направления совершенствования данной системы.

Исторические и социокультурные основы военного воспитания

Военное воспитание имеет глубокие исторические корни в традициях казахского народа. С древних времён обучение юношей военному делу рассматривалось не только как средство защиты племени и государства, но и как путь становления личности, способной к ответственности, храбрости и верности[1].

В эпоху Казахского ханства обучение воинскому ремеслу сопровождалось морально-нравственными принципами — уважением к старшим, верностью слову, готовностью жертвовать собой ради народа. Эти ценности, передаваемые из поколения в поколение, заложили основу современного понимания патриотизма.

В советский период Казахстан имел развитую систему начальной военной подготовки, охватывающую школы, техникумы и вузы. Допризывная молодежь получала знания о военной службе, участвовала в соревнованиях «Зарница», занималась строевой и стрелковой подготовкой. Это способствовало формированию у подрастающего поколения чувства коллективизма и готовности к выполнению долга перед Родиной.

В современных условиях задачи военного воспитания дополнились идеями национального единства, сохранения культурного наследия и укрепления независимости Казахстана. Сегодня военное обучение выполняет не только подготовительную, но и воспитательную функцию, направленную на развитие личности гражданина и патриота[2].

Теоретические основы патриотического воспитания

Патриотизм рассматривается как интегративное качество личности, включающее любовь к Родине, чувство гордости за свой народ, уважение к его истории и готовность к защите интересов государства. В педагогике он является важным компонентом духовно-нравственного воспитания.

Согласно концепции патриотического воспитания граждан Республики Казахстан, основными задачами воспитания молодежи являются формирование национального самосознания, уважения к государственным символам, развитие ответственности и дисциплины. Военное обучение служит эффективным инструментом для достижения этих целей, поскольку объединяет интеллектуальное, физическое и моральное развитие обучающихся[3].

Роль военного обучения в формировании патриотического сознания молодежи

Военное обучение способствует формированию устойчивой системы ценностей, включающей чувство долга, верность, мужество и дисциплину. В ходе учебных занятий, строевых и огневых тренировок, участия в военных сборах у молодежи развивается командный дух, формируется понимание коллективной ответственности и взаимовыручки[4].

Психологический аспект военной подготовки проявляется в развитии стрессоустойчивости, умения действовать в экстремальных условиях и принимать решения в сложных ситуациях. Эти качества способствуют формированию уверенности в себе, целеустремленности и готовности защищать Родину.

Молодежные военно-патриотические клубы, кадетские школы и курсы начальной военной подготовки играют значительную роль в приобщении учащихся к воинской культуре. Они формируют у подростков уважение к военной профессии и положительный образ защитника Отечества.

Педагогические и организационные аспекты военного обучения

Современная система военного обучения в Казахстане нуждается в постоянном совершенствовании. Эффективность образовательного процесса во многом зависит от профессиональной компетентности преподавателей, качества методического обеспечения и уровня материально-технической базы.

Важную роль играет использование интерактивных и практико-ориентированных методов: военизированных игр, учебных полевых сборов, симуляционных тренингов. Такие формы делают обучение более динамичным и повышают мотивацию обучающихся.

Особое значение имеет интеграция военного обучения с другими дисциплинами — историей, физической культурой, обществознанием. Это позволяет сформировать у молодежи целостное представление о гражданском и воинском долге.

Не менее важным является взаимодействие учебных заведений с воинскими частями, ветеранскими организациями и общественными объединениями. Живое общение с участниками боевых действий, героями армии и представителями Национальной гвардии оказывает сильное воспитательное воздействие на молодых людей[5].

Пути совершенствования системы военного обучения

Современные вызовы безопасности требуют обновления подходов к подготовке молодежи. Среди перспективных направлений можно выделить:

- развитие цифровых образовательных платформ для дистанционной НВП;
- внедрение модульных программ по патриотическому воспитанию;
- активное использование современных средств имитации боевых условий (VR-тренажёров, электронных тиров);
- подготовку педагогов, владеющих инновационными методами военного обучения;
- расширение сети кадетских корпусов и военно-патриотических клубов;
- создание молодежных движений, поддерживающих идеалы воинской доблести и гражданской ответственности[6].

Заключение

Военное обучение является одним из важнейших факторов формирования патриотического сознания молодежи и укрепления национальной безопасности государства. Оно способствует воспитанию дисциплины, моральной стойкости, уважения к историческому прошлому и готовности служить Родине.

Результаты анализа показывают, что сочетание традиционных и инновационных методов обучения позволяет значительно повысить интерес молодежи к военной службе, укрепить чувство ответственности и коллективизма.

Таким образом, система военного обучения должна рассматриваться не только как элемент подготовки кадров для армии, но и как стратегическая форма воспитания гражданина Казахстана, способного к самопожертвованию, лидерству и служению обществу.

Развитие патриотического сознания через военную подготовку — это путь к формированию сильного, сплочённого и духовно зрелого общества, где уважение к Родине и её защитникам становится естественной нормой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Концепция патриотического воспитания граждан Республики Казахстан. – Астана, 2015.

2. Баймуханов Б.Б. Военно-патриотическое воспитание молодежи в современных условиях. – Алматы: КазНПУ, 2020.

3. Ибраев А.К. Система военного образования и ее значение в воспитании гражданственности. // Вестник педагогических наук. – 2022. – №4. – С. 85–91.

4. Смагулов Е.Т. Роль начальной военной подготовки в формировании патриотизма у учащейся молодежи. // Образование и воспитание. – 2023. – №3. – С. 45–52.

5. Абишев Т.А. Патриотическое воспитание молодежи в условиях трансформации общественных ценностей. – Караганда: Болашак, 2021.

6. Кожахметов А.Н. Инновационные технологии в преподавании начальной военной подготовки. // Молодой ученый. – 2024. – №8. – С. 112–118.

*****

УДК 796.011.5

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДИК «КРОССФИТ» И КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

СКВОРЦОВ Р.Е. [1], ШАЙХУТДИНОВ А.Н. [2]

[1]Студент ИФКСиМП, Уральского федерального университета им. Первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург.

[2]Студент ИФКСиМП, Уральского федерального университета им. Первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург.

Аннотация. *В статье рассматриваются современные направления развития физической культуры, а также проводится сравнительный анализ двух популярных методик повышения физической подготовленности — кроссфита и круговой тренировки. Особое внимание уделено методическим особенностям, видам нагрузок и их влиянию на развитие физических качеств студентов. Обоснована актуальность внедрения данных технологий в образовательный процесс.*

Ключевые слова: *физическая культура, кроссфит, круговая тренировка, выносливость, физические качества, функциональная подготовка.*

Введение

Современные тенденции физического воспитания требуют постоянного обновления методик, направленных на повышение уровня физической подготовленности, формирование устойчивой мотивации к занятиям и сохранение здоровья обучающихся. Одним из наиболее перспективных направлений развития физической культуры становится использование высокоинтенсивных функциональных тренировок, таких как кроссфит, а также традиционных, но методически обновлённых систем — например, круговой тренировки. Данные методы сочетают в себе элементы общей и специальной физической подготовки, развивают силу, выносливость, скорость, ловкость и координацию.

Применение данных систем позволяет комплексно развивать двигательные способности в условиях ограниченного времени и жесткой регламентации нагрузки,

обеспечивая при этом индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Их использование способствует повышению плотности занятий, активному вовлечению всех участников в процесс тренировки и формированию устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни.

Фитнес в современном обществе стал не просто формой физической активности, а целой системой поддержания здоровья, улучшения функциональных возможностей организма и формирования культуры движения. Благодаря высокой гибкости и адаптивности, он объединяет элементы различных направлений — спорта, оздоровительной физической культуры, реабилитации и рекреации. Современные фитнес-программы постоянно совершенствуются, обогащаются новыми методическими решениями и приобретают всё более прикладной характер.

Одним из наиболее востребованных направлений силового фитнеса последних лет является кроссфит. Это тренировочная система, получившая мировое признание за счёт универсальности и высокой эффективности. В данной статье предпринята попытка рассмотреть, насколько кроссфит, как «модная» система подготовки, действительно является инновационной, а также сравнить его с традиционной, но не менее эффективной методикой — круговой тренировкой.

Кроссфит направлен на развитие всех основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и координации. Его преимущество заключается в комплексном воздействии на организм, сочетании упражнений аэробного и анаэробного характера, а также в высокой интенсивности выполнения. Такой подход способствует не только повышению уровня физической подготовленности, но и решению эстетических задач — формированию гармоничного телосложения, снижению массы тела, увеличению мышечного тонуса.

Несмотря на современный и инновационный облик, кроссфит не является абсолютно новым явлением в методике физической подготовки. Его принципы во многом восходят к идеям круговой тренировки, разработанной ещё в середине XX века. Именно она стала основой многих современных систем комплексного физического развития. Круговая тренировка также предполагает выполнение серии разнообразных упражнений в строго определённой последовательности, с дозированной нагрузкой и короткими интервалами отдыха. Такой метод позволяет одновременно задействовать разные группы мышц, экономно расходовать время и повышать общую плотность занятия.

В рамках данного исследования представляется важным определить сходства и различия двух методик, проанализировать их эффективность, педагогическую ценность и возможности применения в условиях высших и профессиональных учебных заведений. Оба подхода — и кроссфит, и круговая тренировка — направлены на развитие физических качеств студентов, повышение мотивации к регулярным занятиям и формирование устойчивой потребности в двигательной активности.

Таким образом, и кроссфит, и круговая тренировка представляют собой эффективные методики комплексного воздействия на организм, способствующие всестороннему физическому совершенствованию. Их применение в образовательных учреждениях позволяет разнообразить процесс физического воспитания, повысить интерес студентов к занятиям и создать прочную основу для формирования здорового образа жизни.

В настоящее время круговая тренировка рассматривается как комплексная организационно-методическая форма, объединяющая различные способы применения физических упражнений. Её основная цель — обеспечение эффективного развития двигательных способностей в условиях ограниченного времени и строгой регламентации нагрузки. При этом каждая серия упражнений выполняется с индивидуальной дозировкой, что позволяет учитывать уровень подготовленности занимающихся и поддерживать высокую плотность занятия.

Средства, используемые для развития физических качеств в круговой тренировке и кроссфите, во многом схожи. Это могут быть как общеразвивающие, так и специальные

упражнения, преимущественно технически несложные, но обеспечивающие необходимое функциональное воздействие. Они подразделяются на циклические (например, бег, гребля, плавание) и ациклические (прыжки, метания, упражнения на снарядах). Выбор упражнений определяется задачами занятия, уровнем физической подготовленности участников и направленностью на развитие определённых двигательных качеств.

В практике круговой тренировки широко применяются такие упражнения, как прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивания, приседания, подъёмы туловища из положения лёжа, а также задания на гимнастических снарядах — брусьях, перекладине, кольцах, канате. Для усложнения нагрузки используются дополнительные средства: гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы, штанги и другое оборудование.

Методика кроссфита, в свою очередь, имеет сходный арсенал, однако дополняется большим количеством кардионагрузок: бегом, греблей, плаванием, велотренировкой, упражнениями на степ-платформе. Это позволяет развивать не только силовые качества, но и аэробную выносливость, что делает кроссфит более универсальной системой.

Рассматривая обе методики, важно подчеркнуть, что их структура и логика построения тренировочного процесса подчинены единым педагогическим принципам. Для достижения заметных результатов необходимо соблюдать научно обоснованные методические рекомендации, разработанные специалистами в области спортивной подготовки.

Далее рассмотрим основные принципы организации и проведения круговой тренировки, её этапы и особенности построения занятий, позволяющие добиваться высоких показателей в развитии физических качеств.

Методика круговой тренировки представляет собой групповую форму занятий, отличающуюся высокой динамичностью и эффективностью. Практика показывает, что занятия в группе оказываются значительно результативнее индивидуальных, поскольку создают атмосферу соревновательности, поддерживают интерес и повышают мотивацию к выполнению упражнений.

Организация тренировки предполагает размещение участников на отдельных «станциях», расположенных по кругу, квадрату или прямоугольнику. Каждая станция оснащается необходимым оборудованием для выполнения определённого упражнения. Занятия могут проводиться как в спортивном зале, так и на открытой площадке с соответствующим инвентарём.

Количество станций определяется числом отделений группы и направленностью занятия. Обычно одно отделение включает от одного до четырёх участников. После выполнения задания на своей станции участники последовательно переходят к следующей, двигаясь по кругу.

Подбор упражнений осуществляется с учётом чередования нагрузки на различные мышечные группы и функциональные системы организма. Так, упражнения одной станции направлены, например, на мышцы ног, другой — на мышцы рук и плечевого пояса, третьей — на мышцы брюшного пресса и спины. Благодаря этому создаются оптимальные условия для развития силы и выносливости: пока одна группа мышц активно работает, другая получает необходимый отдых.

Количество станций зависит от задач тренировки. При развитии одного физического качества (например, силы) достаточно 4–6 станций. Если цель занятия — комплексное воздействие на несколько физических качеств, число станций может увеличиваться до 10–12.

Эффективным вариантом организации является сочетание классической схемы с системой «из круга в круг», направленной на комплексное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. В этом случае на каждой станции выполняется серия упражнений, охватывающих все основные физические способности, а затем выполняется переход ко второму «кругу» упражнений после короткой паузы для отдыха.

При сравнении структуры круговой тренировки и кроссфита можно отметить значительное сходство их организационных и методических принципов. В обеих системах присутствует четкая последовательность упражнений, регламентированное время работы и отдыха, индивидуальная дозировка нагрузки, а также высокая плотность занятия. Таким образом, кроссфит можно рассматривать как современную, модифицированную форму классической круговой тренировки, адаптированную к требованиям современного фитнеса и массового спорта.

Кроссфит представляет собой разновидность высокоинтенсивных функциональных тренировок, основанных на сочетании различных по технике и координационной сложности упражнений, направленных на развитие всех основных групп мышц. Принцип цикличности, лежащий в основе кроссфита, предполагает выполнение упражнений по кругу — после завершения всех элементов комплекса спортсмен возвращается к первому упражнению, начиная новый цикл.

Каждое упражнение выполняется либо в течение заданного времени, либо на определённое количество повторений, что позволяет индивидуально регулировать нагрузку. Так, комплекс может выполняться 3–4 раза или в формате «максимум за 30 секунд». Отсутствие строгих интервалов отдыха между упражнениями придаёт тренировке высокую интенсивность, что является характерной чертой кроссфита и одновременно отражает принципы традиционной круговой тренировки.

Как правило, в одно занятие включают от двух до шести базовых упражнений, при этом их последовательность подбирается так, чтобы нагрузка приходилась на разные мышечные группы. Программа занятий постоянно обновляется, что способствует развитию разнообразных физических качеств и предотвращает адаптацию организма к однотипной нагрузке. Наиболее часто в одном комплексе сочетаются упражнения, развивающие силу и выносливость, либо силу и ловкость.

Заключение

Анализ данных методик физического совершенствования позволяет заключить, что по своей структуре и направленности они во многом схожи с традиционными средствами физического воспитания и могут эффективно использоваться в системе подготовки студентов как взаимозаменяемые формы тренировки.

Главная цель рассматриваемых видов тренировок — повышение уровня развития физических качеств и совершенствование функциональных возможностей организма. Эти задачи достигаются посредством многократного выполнения упражнений в определённой последовательности, в заданном или произвольном темпе, с фиксированным временем и количеством повторений.

Кроссфит и круговая тренировка представляют собой современные системы силовой и общей физической подготовки, основанные на принципах высокоинтенсивного функционального тренинга. Их структура направлена на формирование максимально широкой адаптационной реакции организма, что способствует всестороннему физическому развитию занимающихся.

Общая физическая подготовка служит фундаментом всей двигательной активности человека. Достаточная физическая подготовленность формирует основу высокой работоспособности как в учебной, так и в трудовой или спортивной деятельности. Систематическое развитие основных физических качеств — силы, выносливости, быстроты, ловкости и координации — обеспечивает повышение общей физической подготовленности студентов и формирует фундамент для их успешной учебной, трудовой и спортивной деятельности.

Одним из наиболее эффективных методов повышения уровня физической подготовленности студентов является метод круговой тренировки, а также современные фитнес-направления, такие как кроссфит. Их преимуществом является не только комплексное воздействие на организм, но и высокая мотивационная составляющая: они способствуют развитию устойчивого интереса к занятиям физической культурой, делают

процесс физического воспитания в вузе более динамичным и результативным. Кроме того, данные методики обладают выраженной оздоровительной направленностью, что подтверждает их актуальность и необходимость дальнейшего научно-практического изучения в условиях высших и профессиональных учебных заведений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В. К. Теория и практика физического воспитания. — М.: ФиС, 2010.
2. Селуянов В. Н. Теория функциональных тренировок. — М.: Спорт, 2015.
3. Поляков А. И. Кроссфит как средство развития физической подготовленности подростков. // Теория и практика физической культуры, 2020, №9.
4. Воронин, В.А. Кроссфит как современная методика функциональной подготовки спортсменов. — Наука и спорт: современные тенденции, 2023, №4, с. 25–31.
5. Иванова, Л.П. Метод круговой тренировки в системе физического воспитания студентов. — Физическая культура и здоровье, 2022, №2, с. 48–54.
6. Сидоров, П.Н. Современные направления физической культуры и спорта. — Физическая культура: теория и практика, 2020, №5, с. 12–19.

REFERENCES

1. Balsevich V. K. Teoriya i praktika fizicheskogo vospitaniya. — M.: FiS, 2010.
2. Seluyanov V. N. Teoriya funkcionalnyh trenirovok. — M.: Sport, 2015.
3. Polyakov A. I. Krossfit kak sredstvo razvitiya fizicheskoj podgotovlennosti podrostkov. // Teoriya i praktika fizicheskoj kultury, 2020, №9.
4. Voronin, V.A. Krossfit kak sovremennaya metodika funkcionalnoj podgotovki sportsmenov. — Nauka i sport: sovremennye tendencii, 2023, №4, s. 25–31.
5. Ivanova, L.P. Metod krugovoj trenirovki v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentov. — Fizicheskaya kultura i zdorove, 2022, №2, s. 48–54.
6. Sidorov, P.N. Sovremennye napravleniya fizicheskoj kultury i sporta. — Fizicheskaya kultura: teoriya i praktika, 2020, №5, s. 12–19.

CONTEMPORARY DIRECTION OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS: COMPARATIVE ANALYSIS OF METHODS "CROSSFIT" AND CIRCULAR TRAINING

SKVORTSOV R.E.[1], SHAIKHUTDINOV A.N.[2]

[1]Student IFKSiMP, Ural Federal University named after First President of Russia B.N. Yeltsin, g. Ekaterinburg.

[2]Student IFKSiMP, Ural Federal University. First President of Russia B.N. Yeltsin, g. Ekaterinburg.

Abstract: The article deals with modern trends in the development of physical culture, and also conducts a comparative analysis of two popular methods of improving physical fitness - crossfit and circuit training. Special attention is paid to methodological features, types of loads and their influence on the development of physical qualities of students. The relevance of the implementation of these technologies in the educational process is justified.

Keywords: physical culture, crossfit, circuit training, endurance, physical qualities, functional training.

СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ҚАЗІРГІ ТРЕНДТЕР: КРОССФИТ ЖӘНЕ ЦИРКУИТ ТРЕНИНГІН САЛЫСТЫРМАЛЫ ТАЛДАУ

СКВОРЦОВ Р.Е.[1], ШАЙХУТДИНОВ А.Н. [2]

[1]Студент, Дене шынықтыру және жастар саясаты институты, Ресейдің тұңғыш

президенті атындағы Орал федералдық университеті Б.Н. Ельцин, Екатеринбург.

[2]Студент, Дене шынықтыру және жастар саясаты институты, Ресейдің тұңғыш Президенті Б.Н. Ельцин, Екатеринбург.

Аннотация. *Бұл мақалада дене шынықтыруды дамытудың заманауи тенденциялары қарастырылады және дене шынықтыруды жақсартудың екі танымал әдісінің салыстырмалы талдауы берілген: кроссфит және айналмалы жаттығулар. Әдістемелік ерекшеліктеріне, жүктеме түрлеріне, олардың оқушылардың дене қасиеттерін дамытуға әсеріне ерекше назар аударылады. Бұл технологияларды оқу үдерісіне енгізудің өзектілігі дәлелденді.*

Түйін сөздер: *дене шынықтыру, кроссфит, айналмалы жаттығулар, төзімділік, дене қасиеттері, функционалдық дайындық.*

*****

УДК 796.015.132:373.5

СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА «КРОССФИТ» КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

СКВОРЦОВ Р.Е.[1], ШАЙХУТДИНОВ А.Н.[2]

[1]Студент ИФКСиМП, Уральского федерального университета им. Первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург.

[2]Студент ИФКСиМП, Уральского федерального университета им. Первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург.

Аннотация: *В статье рассматриваются особенности применения методики кроссфита в процессе физического воспитания старших школьников. Раскрывается сущность кроссфита как современного комплексного метода развития физических качеств, его влияние на функциональное состояние организма подростков и формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. Обоснована целесообразность включения элементов кроссфита в учебные программы по физическому воспитанию. Отмечаются перспективные направления дальнейших исследований, связанные с оптимизацией тренировочных нагрузок и педагогическим сопровождением обучающихся при внедрении методики кроссфита в образовательный процесс.*

Ключевые слова: *кроссфит, физическая подготовленность, старшие школьники, физическая культура, функциональные тренировки, мотивация, здоровье.*

Введение

Современный этап развития системы образования характеризуется необходимостью повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья подрастающего поколения. В условиях возрастающей гиподинамии и снижения интереса школьников к традиционным видам физической активности актуализируется поиск новых, эффективных и мотивирующих технологий физического воспитания (Бальсевич, 2010; Матвеев, 2018).

В современных условиях развития физического воспитания и спорта наблюдается повышенный интерес молодежи к новым видам и формам физической активности. Одним из наиболее динамично развивающихся направлений в мировой и отечественной практике является кроссфит (CrossFit) — система функциональных тренировок, направленная на всестороннее развитие физических и психических качеств личности. В последние годы данный вид тренировок получил широкое распространение среди молодежи, в том числе школьного возраста, благодаря своей разнообразной структуре, доступности и высокой эффективности (Glassman, 2010; Кузнецов, 2019).

*Кроссфит как современная система физической подготовки.*Кроссфит представляет собой многофункциональную методику физической подготовки, сочетающую упражнения из различных видов спорта: тяжёлой атлетики, гимнастики, лёгкой атлетики и циклических упражнений. Основатель метода ГрегГлассман определял его как «постоянно меняющиеся функциональные движения, выполняемые с высокой интенсивностью» (Glassman, 2002).

Главной особенностью кроссфита является его комплексный подход — развитие не одного, а сразу нескольких физических качеств: силы, выносливости, скорости, гибкости, ловкости и координации (Селуянов, 2015).Направление тренировочных занятий кроссфитом максимально разнообразны и разработаны так, чтобы одновременно развивать все физические способности – силу, выносливость, гибкость, ловкость, двигательную координацию. Во время занятий повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, увеличивается мышечная масса, укрепляется связочный аппарат.

Для старших школьников такая форма тренировок особенно ценна, так как обеспечивает гармоничное физическое развитие, способствует укреплению здоровья и развитию интереса к самостоятельным занятиям физической культурой. Включение элементов кроссфита в учебные программы по физической культуре способствует повышению мотивации учащихся, улучшению их физического состояния и развитию интереса к занятиям спортом.

Влияние занятий кроссфитом на физическую подготовленность школьников. Результаты исследований показывают, что систематические занятия кроссфитом приводят к значительному улучшению показателей общей физической подготовленности. У школьников, занимающихся по данной методике, наблюдается увеличение силы мышц, выносливости, координации и скорости реакции (Поляков, 2020; Тюрин, 2021).

Кроме того, кроссфит оказывает выраженное физиологическое воздействие на функциональные системы организма:

- улучшает кардиореспираторную выносливость за счёт чередования аэробных и анаэробных нагрузок;
- способствует активации обменных процессов и повышению энергетических возможностей организма;
- развивает мышечную силу и тонус, повышает устойчивость к утомлению;
- благоприятно влияет на опорно-двигательный аппарат и формирование правильной осанки.

Особенно важно, что методика кроссфита позволяет индивидуализировать нагрузки в зависимости от уровня физической подготовленности учащихся, что делает её безопасной и доступной для применения в школьных условиях (Ефремова, 2022).

В школьной практике элементы кроссфита могут включать упражнения с собственным весом (отжимания, приседания, подтягивания), прыжковые упражнения, беговые задания, работу с гирями, мячами и другими доступными средствами. Главное внимание уделяется технике выполнения, постепенному увеличению объема и интенсивности нагрузки.

Важным аспектом методики является индивидуализация нагрузки. Учитель физической культуры должен учитывать уровень физической подготовленности, состояние здоровья и мотивацию учащихся. Применение принципа «масштабируемости» позволяет адаптировать кроссфит-тренировки под возможности каждого школьника.

Исследования показывают, что систематическое использование кроссфит-элементов в школьных занятиях способствует увеличению показателей общей и специальной выносливости, улучшению силовых качеств и скоростно-силовых способностей. Кроме того, такие занятия формируют у подростков чувство уверенности в своих силах и навыки самоконтроля.

Практические рекомендации.

1. Кроссфит-занятия следует проводить не чаще 2–3 раз в неделю, чередуя их с уроками традиционной физической подготовки.

2. Продолжительность занятия — 35–45 минут, включая разминку и заминку.

3. Основная часть состоит из функциональных комплексов (3–5 упражнений), выполняемых по кругу с интервалами отдыха 30–60 секунд.

4. Контроль интенсивности рекомендуется осуществлять по частоте сердечных сокращений и субъективной оценке самочувствия.

5. Важно уделять внимание технике выполнения упражнений и профилактике травматизма.

Психолого-педагогический аспект внедрения кроссфита. Не менее значимым является и мотивационно-воспитательный потенциал кроссфита.Его формат предполагает высокую эмоциональную насыщенность, элемент соревнования и личностного саморазвития, что способствует формированию устойчивого интереса к физическим упражнениям.

Кроссфит позволяет реализовать педагогические принципы доступности, вариативности и сотрудничества, что положительно сказывается на формировании у подростков таких личностных качеств, как:

- целеустремленность и самодисциплина;
- умение работать в команде;
- ответственность и волевая устойчивость.

Эти качества формируют у старшеклассников ценностное отношение к физической культуре, что имеет важное значение в контексте воспитания здорового образа жизни (Шиян, 2020).

Практическое применение кроссфита в образовательной среде. Применение элементов кроссфита в школьной практике может осуществляться как:

- в рамках элективных курсов,
- на факультативах по физической культуре,
- в виде вариативных модулей учебного предмета.

Опыт внедрения данной методики в учебный процесс показывает, что учащиеся проявляют высокий уровень вовлеченности и интереса, а также демонстрируют улучшение результатов в тестах физической подготовленности (скачки, подтягивания, челночный бег, отжимания и др.) (Климов, 2021).

Кроме того, такие занятия развивают умение самостоятельно планировать тренировочный процесс, оценивать собственные результаты и контролировать физическую нагрузку.

Перспективы и направления дальнейших исследований. Несмотря на очевидную эффективность метода кроссфит, остаются не до конца изученные аспекты его применения в школьной практике.

В частности, требуют дальнейшего научного анализа:

- оптимальные режимы тренировочной нагрузки для разных возрастных и половых групп;
- долгосрочное влияние кроссфита на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы подростков;
- методические подходы к педагогическому контролю и оценке эффективности занятий;
- возможности интеграции элементов кроссфита в программы по физической культуре на уровне среднего образования.

Решение данных задач позволит повысить научную обоснованность методики и сделать её внедрение в образовательную среду более системным и безопасным.

Заключение

Метод кроссфит представляет собой современное, универсальное и высокоэффективное средство повышения физической подготовленности старших

школьников.Он сочетает физическую, психологическую и воспитательную направленность, что делает его мощным инструментом формирования здорового образа жизни и гармоничного развития личности.

Учитывая возрастающий интерес молодежи к данному направлению, целесообразно включать элементы кроссфита в школьные программы физического воспитания как средство повышения двигательной активности и мотивации к занятиям спортом.В дальнейшем научные исследования должны быть направлены на разработку методических рекомендаций, дидактических моделей и критериев педагогической эффективности применения кроссфита в образовательной среде.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В. К. Теория и практика физического воспитания. — М.: ФиС, 2010.
2. Glassman G. *Foundations of CrossFit*. — CrossFit Journal, 2002.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — М.: Советский спорт, 2018.
4. Селуянов В. Н. Теория функциональных тренировок. — М.: Спорт, 2015.
5. Поляков А. И. Кроссфит как средство развития физической подготовленности подростков. // Теория и практика физической культуры, 2020, №9.
6. Тюрин Е. В. Функциональный тренинг в системе школьного физического воспитания. — СПб.: ЛГУ, 2021.
7. Кузнецов И. С. Современные фитнес-технологии в образовании. // Спорт и здоровье, 2019, №5.
8. Ефремова Т. П. Безопасность и эффективность применения кроссфита у подростков. // Педагогика, 2022, №3.
9. Шиян Б. М. Педагогические основы физического воспитания школьников. — Киев: Олимп. лит., 2020.
10. Климов Д. С. Внедрение элементов кроссфита в систему школьных занятий. // Физическая культура и спорт, 2021, №4.

REFERENCES

1. Balsevich V. K. Teoriya i praktika fizicheskogo vospitaniya. — M.: FiS, 2010.
2. Glassman G. Foundations of CrossFit. — CrossFit Journal, 2002.
3. Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoj kultury. — M.: Sovetskij sport, 2018.
4. Seluyanov V. N. Teoriya funkcionalnyh trenirovok. — M.: Sport, 2015.
5. Polyakov A. I. Krossfit kak sredstvo razvitiya fizicheskoj podgotovlennosti podrostkov. // Teoriya i praktika fizicheskoj kultury, 2020, №9.
6. Tyurin E. V. Funkcionalnyj trening v sisteme shkolnogo fizicheskogo vospitaniya. — SPb.: LGU, 2021.
7. Kuznecov I. S. Sovremennye fitnes-tehnologii v obrazovanii. // Sport i zdorove, 2019, №5.
8. Efremova T. P. Bezopasnost i effektivnost primeneniya krossfita u podrostkov. // Pedagogika, 2022, №3.
9. Shiyan B. M. Pedagogicheskie osnovy fizicheskogo vospitaniya shkolnikov. — Kiev: Olimp. lit., 2020.

MODERN TRENDS IN STUDENT PHYSICAL TRAINING: A COMPARATIVE ANALYSIS OF CROSSFIT AND CIRCUIT TRAINING

SKVORTSOV R.E.[1], SHAYKHUTDINOV A.N.

[1]Student, Institute of Physical Culture and Youth Policy, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg.

Student, Institute of Physical Culture and Youth Policy, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg.

Abstract: This article examines modern trends in the development of physical education and provides a comparative analysis of two popular methods for improving physical fitness: CrossFit and circuit training. Particular attention is paid to the methodological features, types of loads, and their impact on the development of students' physical qualities. The relevance of introducing these technologies into the educational process is substantiated.

Key words: physical education, crossfit, circuit training, endurance, physical qualities, functional training.

СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ҚАЗІРГІ ТРЕНДТЕР: КРОССФИТ ЖӘНЕ ЦИРКУИТ ТРЕНИНГІН САЛЫСТЫРМАЛЫ ТАЛДАУ

СКВОРЦОВ Р.Е.[1] , ШАЙХУТДИНОВ А.Н.[2]

[1]Студент, Дене шынықтыру және жастар саясаты институты, Ресейдің тұңғыш президенті атындағы Орал федералдық университеті Б.Н. Ельцин, Екатеринбург.

[2]Студент, Дене шынықтыру және жастар саясаты институты, Ресейдің тұңғыш Президенті Б.Н. Ельцин, Екатеринбург.

Аннотация. Бұл мақалада дене шынықтыруды дамытудың заманауи тенденциялары қарастырылады және дене шынықтыруды жақсартудың екі танымал әдісінің салыстырмалы талдауы берілген: кроссфит және айналмалы жаттығулар. Әдістемелік ерекшеліктеріне, жүктеме түрлеріне, олардың оқушылардың дене қасиеттерін дамытуға әсеріне ерекше назар аударылады. Бұл технологияларды оқу үдерісіне енгізудің өзектілігі дәлелденді.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, кроссфит, айналмалы жаттығулар, төзімділік, дене қасиеттері, функционалдық дайындық.

*****

УДК 378.1

К ВОПРОСУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ МОТИВАЦИЙ КУРСАНТОВ К САМООБРАЗОВАНИЮ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ РОСТУ

СЛЮСАРЕВ Д.И.[1], ИМАНОВ А.К.[2]

курсант 4-го курса Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск, Республика Казахстан

Профессор военно-научного центра Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, к.п.н.

Аннотация. *В статье рассматриваются современные педагогические технологии формирования мотивации курсантов к самообразованию и профессиональному росту в условиях военного вуза. Проанализированы психолого-педагогические основы мотивации, особенности её формирования в военной образовательной среде, предложены инновационные методы и технологии, способствующие развитию внутренней мотивации и профессиональной направленности курсантов.*

Ключевые слова: *мотивация, самообразование, профессиональный рост, военное образование, наставничество, проектные технологии, микрообучение.*

Введение

Тема мотивации курсантов к самообразованию и профессиональному росту за последние годы приобрела особую актуальность в свете быстрого технологического

развития, возрастания роли информационных ресурсов и необходимости подготовки мобильных, самостоятельных и ответственных офицеров. Самообразование перестаёт быть факультативной чертой личности — оно становится требованием профессиональной эффективности и основой карьерного развития в вооружённых и специальных службах [1].

В условиях военного образования мотивация к самообразованию рассматривается как ключевой компонент профессиональной компетентности будущего офицера [2]. Эффективность обучения и воспитания в военном вузе во многом зависит от уровня внутренней мотивации курсантов, их стремления к постоянному обновлению знаний и совершенствованию профессиональных качеств.

Под мотивацией к самообразованию понимается устойчивая направленность личности на инициативное получение, обновление и углубление профессиональных знаний и умений вне рамок обязательных учебных программ [3]. В педагогической литературе выделяются внешняя и внутренняя мотивация, а также роль профессионального идеала и смыслообразования в учебной деятельности [4].

Исследования, ориентированные на военные вузы, подчёркивают особенности мотивации курсантов: высокий удельный вес мотивации, связанной с долгом и статусом, значимость дисциплинарных факторов и институциональных норм в поддержании познавательной активности [5].

В военном образовательном пространстве особое внимание уделяется ценностно-смысловой составляющей обучения. Как отмечает А. Т. Сейтказинов [6], формирование у курсантов профессионального идеала офицера способствует укреплению внутренней мотивации и устойчивому стремлению к саморазвитию.

Саморазвитие — это целенаправленный процесс самопознания, самовоспитания и совершенствования личностных и профессиональных качеств, обеспечивающий внутреннюю готовность к профессиональной деятельности и лидерству.

Исследователи (Кулешова Жуматаева, Сейтказинов) выделяют ряд факторов, определяющих успешность саморазвития в военных вузах:

- Мотивационные факторы: осознанное принятие профессиональных ценностей, внутренняя потребность в личностном росте, ориентация на успех.
- Организационно-педагогические: создание среды, стимулирующей самостоятельность, инициативу и ответственность.
- Социально-психологические: поддержка со стороны командиров, преподавателей и товарищей по службе.
- Информационно-цифровые: наличие электронных образовательных платформ, онлайн-курсов, баз данных для самообразования.

В АНГ РК эти условия реализуются через систему научно-исследовательской работы курсантов, программу наставничества, проектную деятельность, участие в конференциях и конкурсах научных работ, а также через личный пример офицеров-преподавателей.

Современные подходы к мотивации курсантов опираются на интеграцию классических педагогических принципов с цифровыми и интерактивными технологиями обучения. Ниже представлены технологии, доказавшие свою эффективность в образовательной практике.

1. Проектно-исследовательская технология (Project-Based Learning, PBL)

Метод проектного обучения позволяет курсантам решать исследовательские задачи, требующие самостоятельного поиска информации, анализа и презентации результатов. Это укрепляет внутреннюю мотивацию через осознание профессиональной значимости выполняемых проектов [7].

2. Портфолио профессионального роста и компетенций

Электронное портфолио, отражающее учебные достижения, результаты проектов и спортивных мероприятий, позволяет визуализировать личный прогресс, повышая самооценку и мотивацию к дальнейшему самообразованию [8].

3. Геймификация учебного процесса

Использование игровых элементов (рейтингов, наград, символических званий) активизирует учебную деятельность и способствует формированию позитивного отношения к обучению [9]. При этом важно соблюдать баланс между игровой мотивацией и профессиональной ответственностью.

4. Наставничество

Назначение преподавателей и старших курсантов в качестве наставников усиливает личностную поддержку и развивает у курсантов стремление к подражанию профессиональным образцам [10].

5. Микрообучение и цифровые курсы

Формат коротких модулей (10–30 минут) обеспечивает гибкость и регулярность обучения, что особенно актуально в условиях строгого военного распорядка [11].

6. Интеграция учебных и боевых задач

Связь учебных заданий с практическими элементами служебной деятельности усиливает мотивацию «учиться, чтобы применять» [12].

7. Система поощрений и академических стимулов

Учёт достижений в самообразовании при назначении на стипендии, должности и командировки стимулирует целенаправленное развитие профессиональных компетенций [13].

Академия Национальной гвардии Республики Казахстан реализует профильные программы высшего образования сроком обучения 4 года и обладает развитой военно-педагогической системой.

Организационные условия АНГ РК (режим, дисциплина, батальонная структура, ведомственная специализация) создают благоприятные предпосылки для внедрения технологий мотивации.

Обозначим дорожную карту реализации технологий мотивации:

1. Диагностика мотивации курсантов. Анкетирование и интервьюирование с целью выявления типов мотивации (внутренней, внешней, профессиональной).

2. Внутривузовский конкурс «Научно-профессиональный старт». Реализация межбатальонных проектов по актуальным задачам подразделений Академии, публикация результатов в журнале *«Ғылыми серпіні»*.

3. Электронное портфолио курсанта. Формирование цифрового портфолио с учётом достижений в учебной, научной и служебной деятельности.

4. Менторская программа «Наставник курса». Назначение наставников из числа преподавателей и старших курсантов для сопровождения самообразовательной деятельности.

5. Платформа микрообучения. Создание базы цифровых модулей по основным дисциплинам, доступных курсантам в любое время.

6. Мотивация через карьерные стимулы. Учёт активности в самообразовании при присвоении звания «Сержант», определении кандидатов в органы самоуправления и награждении.

Ключевыми фигурами формирования мотивационной среды являются преподаватели и командиры. Их задача — формировать у курсантов смысловую связь между обучением и профессиональной миссией: *«Я учусь, чтобы быть эффективным офицером, и моё развитие — вклад в безопасность страны»* [14].

Педагогика смыслов, основанная на идеях личностно ориентированного подхода, становится методологической базой воспитания будущих офицеров-профессионалов.

Мотивация курсантов к самообразованию — сложный и многокомпонентный

процесс, включающий педагогические, организационные и психологические аспекты. В условиях военного образования она требует сочетания дисциплинарных традиций и инновационных технологий.

Опыт показывает, что внедрение системной работы по развитию мотивации приводит к росту учебной активности, ответственности и профессиональной зрелости курсантов.

Для АНГ РК представляется целесообразной поэтапная реализация мотивационной стратегии: диагностика → пилот → масштабирование → интеграция.

Академия Национальной гвардии Республики Казахстан по праву является флагманом высшего военного образования страны, объединяя военные традиции и современные образовательные практики, направленные на формирование профессионально компетентных и мотивированных офицеров.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кулешова Н.А. *Цифровая трансформация образования: вызовы мотивации.* — Алматы: Абай Университет, 2020.
2. Петров И.В. *Самообразование как фактор профессиональной компетентности офицеров.* — СПб: ВА, 2018.
3. Жуматаева С.К. Мотивация к самообразованию студентов военных вузов // *Вестник КазНПУ.* — 2021. — № 4. — С. 45–53.
4. Леонтьев Д.А. *Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности.* — М.: Смысл, 2016.
5. Мищенко А.В. Особенности учебной мотивации курсантов // *Военная педагогика.* — 2017. — № 3. — С. 30–38
6. Сейтказинов А.Т. Формирование профессионального идеала курсантов // *Вестник АНГ РК.* — 2020. — № 1. — С. 10–17.
7. Борисенко Н.В. Проектное обучение в военных вузах: опыт и перспективы // *Военное образование.* — 2019. — № 2. — С. 13–22.
8. Жусупова Г.Т. *Электронное портфолио как инструмент саморазвития.* — Павлодар: PSU, 2020.
9. Емельянов П.А. *Геймификация в профессиональном обучении: проблемы и решения.* — М.: МГПУ, 2021.
10. Сергеев И.И. *Наставничество как средство развития профессиональной мотивации.* — М.: Академия, 2019
11. Муханова Г.С. *Микрообучение в системе высшего военного образования.* — Кокшетау, 2022.
12. Исаев С.В. *Профессиональное обучение и практика в военных учебных заведениях.* — М.: РГГУ, 2018.
13. Ахметов Б.К. *Мотивация профессионального роста курсантов военных вузов.* — Караганда: Болашак, 2020.
14. Абдрахманов А.Т. *Педагогика смыслов в военном образовании.* — Алматы: КазНУ, 2019.

*****

УДК 378.172

АНАЛИЗ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК НЕСПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ СКУ ИМ. М КОЗЫБАЕВА

СОТНИЧЕКНКО Е.А.[1]., ШЛАК И.Б[2]., БЕГАЛИН М.Т. [3]

[1] магистр, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт», Северо-

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

Аннотация. *Данная работа посвящена анализу уровня силовой подготовки студенток неспортивных факультетов в условиях сокращения часов по физической культуре. В ходе исследования использовались методы теоретического анализа, педагогического наблюдения, тестирования и статической обработки*

Ключевые слова: *Физическая подготовка, студентки, силовая подготовка, здоровье, физическая культура, педагогическое наблюдение.*

Введение

Физическое воспитание студенток – одна из главных задач физической культуры в Республике Казахстан. Повышение качества физического воспитания студенток заставляет специалистов различного профиля не только уточнять отдельные, устоявшиеся принципы существующей системы образования. В настоящее время сохраняется тенденция, отражающая низкий уровень развития физических способностей студенток [1,2].

Цель работы анализ силовой подготовки студенток непрофильных специальностей на занятиях по физической культуре,

Для изучения данного вопроса нами были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно- методической литературы, педагогическое наблюдение и тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анализ протоколов сдачи контрольных нормативов в сгибании разгибании рук в упоре лежа у студенток Северо–Казахстанского государственного университета имени М. Козыбаева показал, наличие проблем в силовой подготовке студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении высшего образования – в связи с этим является актуальным поиск оптимальных путей повышения силовых способностей студенток для выполнения контрольных нормативов.

В начале педагогического эксперимента нами был определен уровень силовой подготовленности студенток (n=950), для объективного представления о подготовленности студенток.

Для определения уровня их силовой подготовленности результаты обрабатывались по трем тестам: приседание, сгибание и разгибание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Полученная динамика силовой подготовленности студенток свидетельствует о большом проценте студенток, которые не укладываются в положительную оценку выполнения по всем контрольным тестам.

В 2021 году норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа на положительную оценку, выполнили 62,9%, студенток, на отрицательную – 37%; приседание на положительную – 67%, на отрицательную – 33%; поднимание туловища из положения лежа, на положительную – 72,6%, отрицательную – 27 4%.

В 2022 году норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа на положительную оценку, выполнили 57,5% студенток, на отрицательную – 42,5%; приседание на положительную – 64 6%, на отрицательную – 35 4%; поднимание туловища из положения лёжа, на положительную – 67,5%, отрицательную – 32,5%.

В 2023 году норматив сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на положительную оценку, выполнили 48,3% студенток, на отрицательную – 51, 7%; приседание на положительную – 62,5%, на отрицательную – 37,5%; поднимание туловища из положения лежа, на положительную – 65,5%, отрицательную – 34,5%.

В 2024 году норматив сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на положительную оценку, выполнили 45,1% студенток, на отрицательную – 54, 9%; приседание на положительную – 58 9%, на отрицательную – 41,1 % поднимание туловища из положения лежа на положительную – 62,7%, отрицательную – 37 3%.

Таким образом, по результатам видно, что с каждым последующим годом, процент студенток, сдавших контрольные нормативы на отрицательную оценку, повышается.

Заключение.

За последние четыре года произошло сокращение часов по физической культуре на неспортивных факультетах СКУ им. М. Козыбаева с 4 часов до двух часов, также предмет физическая культура оставили только на 1 и 2 курсах. Такое изменение негативно сказалось на общем уровне физической подготовленности студенток. Особенно если учитывать ограниченность по времени и мотивацию к систематическим тренировкам.

В условиях сокращения часов становиться важно разрабатывать эффективные и мотивационные программы самостоятельных занятий, а также искать новые подходы у интеграции физической активности в повседневную жизнь студенток. Это позволить сохранить уровень физической подготовки и стимулировать интерес к здоровому образу жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб для студентов вузов Ж.К. Холодов, ВС, Кузнецов – М.: Академия, 2018.

2. Морозов И.В. Особенности физической активности студенток неспортивных факультетов. Сборник «Современные подходы к развитию физической культуры и спорта», 2019.

3. Кузнецова Е.А., Иванова А.В. Методика повышения мотивации студенток к занятиям физической культурой. Журнал «Физическая культура и здоровье», 2020, № 3

REFERENCES

1. Holodov_ J.K. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta_ ucheb dlya studentov vuzov J.K. Holodov_ VS_ Kuznecov – M._ Akademiya_ 2018.

2. Morozov I.V. Osobennosti fizicheskoi aktivnosti studentok nesportivnih fakultetov. Sbornik «Sovremennie podhodi k razvitiyu fizicheskoi kulturi i sporta»_ 2019

3. Kuznecova E.A._ Ivanova A.V. Metodika povisheniya motivacii studentok k zanyatiyam fizicheskoi kulturoi. Jurnal «Fizicheskaya kultura i zdorove»2020_ № 3

ANALYSIS OF POWER TRAINING OF STUDENTS NON-SPORTS FACULTIES OF SKU IM. M KOZYBAYEV

SOTNICHENKO E.A[1]., SHLAK I.B[2]., BEGALIN M.T[3].

[1]Master's degree, Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Sport, North Kazakhstan University named after Manash Kozybayev, E-mail: wesot@mail.ru

[2]Master's degree, Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Sports, North Kazakhstan University named after Manash Kozybayev, E-mail:

[3]Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Sports, North Kazakhstan University named after Manash Kozybayev, E-mail:

Abstract. *This work is devoted to the analysis of the level of power training of students of non-sports faculties in the conditions of reduction of hours for physical culture. During the study, methods of theoretical analysis, pedagogical observation, testing and static processing were used.*

Keywords: *Physical training, female students, strength training, health, physical education, pedagogical supervision.*

СТУДЕНТТЕРДІҢ КҮШ ДАЙЫНДЫҒЫН ТАЛДАУ СҚУ СПОРТ ЕМЕС ФАКУЛЬТЕТТЕРІ. М ҚОЗЫБАЕВА

СОТНИЧЕККО Е.А. [1]., ШЛАК И.Б[2]., БЕГАЛИН М.Т. [3]

[1] магистр, «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының аға оқытушысы, Манаш Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті, E-mail: wesot@mail.ru

[2] магистр, «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының аға оқытушысы, Манаш Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті, E-mail:

[3] «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының аға оқытушысы, Манаш Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті, E-mail:

Аннотация. *Бұл жұмыс дене шынықтыру сағаттарының қысқаруы жағдайында спорт емес факультеттер студенттерінің күш жаттығуларының деңгейін талдауға арналған. Зерттеу барысында теориялық талдау, педагогикалық бақылау, тестілеу және статикалық өңдеу әдістері қолданылды.*

Түйінді сөздер: *дене шынықтыру, студенттер, күш жаттығулары, денсаулық, дене шынықтыру, педагогикалық бақылау.*

*****

УДК 355.233+796.015

УКРЕПЛЕНИЕ БОЕГОТОВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

ТАМАНОВ К.О [1] РАДЖАПОВ А.Т.[2]

[1]старший преподаватель – начальник физической подготовки и спорта Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск, подполковник. E-mail: tamanov777@gmail.com

[2]Курсант 233"И" группы Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск, рядовой.

E-mail: rajapov0105@gmail.com

Аннотация: *Настоящая статья посвящена анализу роли и организации лыжной подготовки в системе физической подготовки военнослужащих Национальной гвардии Республики Казахстан (НГ РК). В условиях сурового континентального климата и обширной территории Казахстана, владение лыжами является жизненно важным навыком для выполнения служебно-боевых задач, особенно в зимний период и в пересеченной местности. Рассматриваются цели, задачи, основные формы проведения занятий и соревнований по лыжным гонкам, а также их влияние на боевую готовность, выносливость и командный дух личного состава. Подчеркивается, что лыжная подготовка — это не только прикладной военный навык, но и эффективное средство укрепления здоровья и физической формы гвардейцев.*

Ключевые слова: *Национальная гвардия, лыжная подготовка, боевая готовность, физическая форма, выносливость, военнослужащие.*

Введение

Физическая подготовка является неотъемлемой частью профессионального обучения и повышения боеспособности личного состава любых вооруженных сил. Для Национальной гвардии Республики Казахстан, несущей службу в разнообразных климатических и географических условиях, особый статус приобретает **лыжная подготовка**. Зимний период в большинстве регионов Казахстана характеризуется значительными снегопадами и низкими температурами, что существенно затрудняет

передвижение и выполнение задач пешим порядком или на колесной технике вне дорог.

Цель данной статьи — осветить значимость лыжной подготовки как прикладного военно-спортивного элемента в структуре НГ РК, а также проанализировать ее вклад в поддержание высокого уровня физической формы и морально-психологического состояния военнослужащих. Лыжи обеспечивают мобильность, возможность скрытного передвижения и быструю доставку личного состава и грузов в труднодоступные районы, что делает этот навык критически важным для выполнения задач по охране общественного порядка, защите государственных объектов и антитеррористических операций в зимнее время.

Лыжная подготовка как элемент боевой готовности

Лыжная подготовка в Национальной гвардии РК организуется в соответствии с программами боевой и физической подготовки. Ее основные задачи включают:

• **Обучение** технике передвижения на лыжах различными способами (строевым, свободным) с оружием и снаряжением.

• **Развитие** общей и специальной выносливости, необходимой для длительных переходов и марш-бросков в условиях низких температур.

• **Формирование** навыков ориентирования на местности и совершения маршей на лыжах в составе подразделения.

Практическая реализация подготовки включает регулярные тренировочные занятия и обязательное проведение соревнований по лыжным гонкам на уровне воинских частей и Главного командования. Такие первенства, как показывает практика, являются не только способом выявления сильнейших спортсменов, но и мощным стимулом для всех военнослужащих к повышению своего уровня физической формы. Они способствуют укреплению командного духа и состязательности, что положительно сказывается на общей боевой готовности подразделений.

В Академии Национальной гвардии, а также в отделах физической подготовки и спорта Главного управления боевой подготовки, большое внимание уделяется подготовке квалифицированных инструкторов, способных эффективно обучать личный состав. Наличие развитой спортивной инфраструктуры (например, специализированных спортивных баз и лыжных трасс) является ключевым условием для качественного учебного процесса.

Заключение

Лыжная подготовка является жизненно важным элементом боевой и физической подготовки военнослужащих Национальной гвардии Республики Казахстан. Она позволяет решать широкий спектр прикладных задач в условиях зимней эксплуатации, обеспечивая мобильность и выносливость личного состава в регионах с суровым климатом. Регулярные тренировки и соревнования не только совершенствуют военно-прикладные навыки, но и вносят существенный вклад в поддержание высокого уровня физической формы, здоровья и командного духа гвардейцев. Таким образом, развитие и поддержание высокого уровня лыжной подготовки напрямую коррелирует с общей боевой готовностью Национальной гвардии РК к выполнению поставленных перед ней задач.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Указ Президента Республики Казахстан «Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан».

2. Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорту».

3. Приказ Заместителя министра внутренних дел Республики Казахстан - главнокомандующего Национальной гвардией от «22» декабря 2023 года №590 «Об утверждении Руководства по организации боевое подготовки в Национальной гвардии Республики Казахстан».

REFERENCES

1. Decree of the President of the Republic of Kazakhstan "The Concept of development of physical culture and sports of the Republic of Kazakhstan".

2. The Law of the Republic of Kazakhstan "On Physical Culture and Sports".

3. Order No. 590 of the Deputy Minister of Internal Affairs of the Republic of Kazakhstan - Commander-in-Chief of the National Guard dated December 22, 2023 "On approval of the Guidelines for the organization of combat training in the National Guard of the Republic of Kazakhstan".

БӘСЕКЕЛЕСТІКТІ ЖӘНЕ ФИЗИКАЛЫҚ НЫСАНДЫ КҮШЕЙТУ

ТАМАНОВ Қ.О [1] РАДЖАПОВ А.Т.[2]

[1]Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясының дене шынықтыру даярлығы және спорт бастығы - аға оқытушысы, подполковник, магистр, Петропавл қ., E-mail: k_tamanov@mail.ru

[2]Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы академиясының 233"және" тобының курсанты, Петропавл қ., қатардағы жауынгер.

E-mail: rajapov0105@gmail.com

Аңдатпа. *Мақала Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы әскери қызметшілерінің дене дайындығы жүйесіндегі шаңғы дайындығының рөлі мен ұйымдастырылуын талдауға арналған. Қазақстанның қатал континентальды климаты мен ауқымды аумағы жағдайында, шаңғыны меңгеру әсіресе қысқы кезеңде және қиылысқан жерлерде қызметтік-жауынгерлік міндеттерді орындау үшін өмірлік маңызды дағды болып табылады. Мақалада шаңғы жарыстары бойынша сабақтар мен жарыстарды өткізудің мақсаттары, міндеттері, негізгі нысандары, сондай-ақ олардың жеке құрамның жауынгерлік дайындығына, төзімділігіне және командалық рухына әсері қарастырылады. Шаңғы дайындығы тек қолданбалы әскери дағды ғана емес, сонымен қатар ұландықтардың денсаулығы мен физикалық денесін нығайтудың тиімді құралы екендігі атап өтіледі.*

Түйінді сөздер: *Ұлттық ұлан, шаңғы дайындығы, жауынгерлік дайындық, физикалық дене, төзімділік, әскери қызметшілер.*

STRENGTHENING AND PHYSICAL FORMS

TAMANOV K.O.[1], RAJAPOV A.T.[2]

[1]Senior lecturer, Head of Physical Training and Sports at the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Petropavlovsk, Lieutenant Colonel. E-mail: tamanov777@gmail.com

[2]Cadet of the 233rd ”I” group of the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Petropavlovsk, private.

E-mail: rajapov0105@gmail.com

Annotation. *This article analyzes the role and organization of ski training within the physical conditioning system for servicemen of the National Guard of the Republic of Kazakhstan (NG RK). Given Kazakhstan's harsh continental climate and vast territory, proficiency in skiing is a vital skill for carrying out service and combat missions, especially during the winter period and in rugged terrain. The article examines the goals, objectives, main forms of conducting ski racing classes and competitions, as well as their influence on the combat readiness, endurance, and team spirit of the personnel. It emphasizes that ski training is not only an applied military skill but also an effective means of strengthening the health and physical fitness of the guardsmen.*

Keywords: *National Guard, ski training, combat readiness, physical fitness, endurance, servicemen.*

*****

УДК 796.011.3

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Н.Т ТЛЕУЛЕНОВ [1], К.А ЖАНКУТТЫ [2]

[1]Преподаватель, магистр образования Многопрофильного колледжа при. Кокшетауском университете имени. Ш.Уалиханова

[2]Преподаватель, магистр образования Кокшетауского университета им.А.Мырзахметова

Аннотация. *В статье раскрываются теоретические и практические аспекты формирования ценностей здорового образа жизни (ЗОЖ) у студентов средствами физического воспитания. Представлены результаты педагогического исследования, включающего анкетирование и наблюдение за студентами. На основе количественных и качественных показателей анализируется динамика физического развития и изменения мотивации обучающихся. Предлагаются конкретные мероприятия, направленные на повышение эффективности физического воспитания в вузе.*

Ключевые слова: *физическая культура, здоровый образ жизни, физическое воспитание, мотивация, ценности, студенты, педагогические технологии.*

Введение. Современная молодежь сталкивается с ростом информационных нагрузок, снижением двигательной активности и стрессовыми факторами, что отрицательно влияет на состояние здоровья. В этой связи особую актуальность приобретает формирование ценностей здорового образа жизни средствами физического воспитания.

Физическая культура выступает как важнейший элемент воспитательной системы, способствующий формированию сознательного отношения к здоровью, развитию волевых качеств и укреплению физического и психического состояния личности.

Методы исследования

Для реализации поставленной цели были использованы следующие методы:

– анализ научной литературы по вопросам физического воспитания и формирования ЗОЖ;

– анкетирование 120 студентов 1–3 курсов образовательных программ «Туризм» и «Физическая культура и спорт»;

– педагогическое наблюдение и эксперимент, направленные на оценку динамики физической подготовленности;

– количественный и качественный анализ полученных данных с использованием статистической обработки результатов.

Формирование ценностей здорового образа жизни представляет собой сложный и длительный педагогический процесс, включающий когнитивный, эмоционально-ценностный и деятельностный компоненты.

1. Когнитивный компонент связан с осознанием студентами значения здоровья как жизненной ценности, знанием основ анатомии, физиологии и влияния физических упражнений на организм человека.

2. Эмоционально-ценностный компонент проявляется в формировании положительного отношения к занятиям физической культурой, удовольствия от движения, осознания пользы физической активности.

3. Деятельностный компонент включает практическое участие в спортивных мероприятиях, систематические тренировки, самостоятельные занятия физическими

упражнениями.

В современных условиях преподаватель физической культуры становится не просто инструктором по физическим упражнениям, а воспитателем личности, формирующим мировоззрение обучающихся. Важно использовать разнообразные педагогические технологии — игровые формы, элементы фитнеса, спортивные соревнования, онлайн-трекеры активности.

Исследования показали, что наибольшая эффективность достигается при комплексном подходе, когда физическое воспитание сочетается с просветительской деятельностью, консультированием по вопросам питания, режима дня и профилактики заболеваний.

Особое внимание уделяется созданию мотивационной среды: вовлечению студентов в спортивные клубы, проведению флешмобов, марафонов здоровья, соревнований и студенческих челленджей. Эти формы повышают интерес и создают эмоционально-позитивное восприятие ЗОЖ как элемента личного успеха и самореализации.

1. Исходный уровень сформированности ценностей ЗОЖ

Анкетирование показало, что лишь 38 % студентов систематически занимаются физическими упражнениями, 47 % — нерегулярно, а 15 % полностью игнорируют физическую активность. При этом только 42 % опрошенных осознают значение ЗОЖ как личной ценности.

Эти данные свидетельствуют о необходимости повышения мотивации и педагогического сопровождения формирования здоровьесберегающих установок у молодежи.

2. Динамика изменений в ходе эксперимента

В течение одного семестра была реализована программа «Активный студент», включающая:

комбинированные занятия по фитнесу и спортивным играм;

тематические лекции о пользе физической активности;

участие в спортивных челленджах и марафонах здоровья;

использование мобильных приложений для отслеживания активности (Google Fit, Strava и др.).

Для оценки изменений были выбраны экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы по 30 человек.

Таблица 1. Результаты эксперимента

Показатель	До эксперимента (ЭГ)	После (ЭГ)	До (КГ)	После (КГ)
Бег 100 м (с)	16,4	14,8	16,2	16,0
Подтягивание (раз)	4,2	7,1	4,3	4,8
Наклон вперед (см)	8,5	12,7	8,2	9,0
Уровень посещаемости (%)	76	93	78	80

Результаты исследования показывают выраженную положительную динамику у студентов экспериментальной группы по всем параметрам.

1. Физическая подготовленность**.** Средний результат в беге на 100 м улучшился на 10 %, количество подтягиваний увеличилось на 68 %, а гибкость (по тесту «наклон вперед») возросла на 49 %. Эти данные свидетельствуют о системном воздействии регулярных занятий на физическое развитие.
2. Посещаемость занятий. Показатель посещаемости вырос на **17 %**, что отражает рост внутренней мотивации и положительного отношения к физической культуре.
3. Мотивационно-ценностные изменения

По итогам анкетирования после эксперимента:

– 63 % студентов стали регулярно заниматься физическими упражнениями;

– 78 % отметили улучшение самочувствия и работоспособности;

– 70 % выразили готовность участвовать в спортивных мероприятиях и продолжить тренировки самостоятельно;

– 82 % респондентов признали, что занятия физической культурой помогают им сохранять эмоциональное равновесие.

Таким образом, можно утверждать, что физическое воспитание, организованное на основе инновационных и мотивационных технологий, способствует не только повышению физической активности, но и формированию устойчивых ценностных установок на ведение здорового образа жизни.

На основании анализа полученных данных предлагаются следующие направления совершенствования образовательного процесса:

1. Разработка комплексной программы «Университет здоровья», включающей учебные, спортивные и просветительские мероприятия.

2. Интеграция цифровых инструментов (фитнес-приложения, смарт-часы, онлайн-дневники тренировок) в учебный процесс по физической культуре.

3. Проведение межфакультетских спортивных фестивалей, челленджей и флешмобов, направленных на популяризацию ЗОЖ.

4. Создание волонтерских команд «Здоровое поколение», организующих акции по профилактике вредных привычек и пропаганде физической активности.

5. Повышение квалификации преподавателей физической культуры, освоение ими современных технологий мотивационного обучения.

6. Введение элективных курсов и факультативов по темам «Фитнес и здоровье», «Самоменеджмент физической активности», «Психология ЗОЖ».

7. Организация индивидуальных консультаций и коучинговых встреч для студентов, имеющих низкий уровень физической подготовленности или мотивации.

Реализация данных мероприятий позволит создать в вузе устойчивую культуру здоровья, в которой физическая активность станет естественной нормой студенческой жизни.

Формирование ценностей здорового образа жизни средствами физического воспитания требует системного подхода, включающего образовательные, организационные и мотивационные меры.

Результаты исследования подтвердили, что при целенаправленном педагогическом воздействии значительно повышается уровень физической подготовленности студентов, формируется осознанное отношение к здоровью и устойчивый интерес к физической культуре.

Заключение. Физическое воспитание играет ключевую роль в формировании ценностей здорового образа жизни у молодежи. Оно способствует не только укреплению физического состояния, но и развитию личностных качеств, необходимых для активной и успешной жизни.

Для достижения устойчивого эффекта необходимо системное внедрение программ, ориентированных на развитие мотивации, формирование позитивного отношения к физической активности и осознание здоровья как важнейшей жизненной ценности.

Эффективность процесса во многом зависит от профессионализма преподавателя, умения сочетать традиционные и инновационные формы занятий, а также от активного участия студентов в практической деятельности.

В перспективе важно развивать междисциплинарные проекты и инновационные формы физического воспитания, объединяющие спортивную, психологическую и образовательную составляющие. Это обеспечит воспитание физически развитой, социальной и ответственной личности, готовой к активной жизни в обществе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апанасенко Г. Л. Физическая культура и здоровье человека. — Киев: Здоровье, 2010.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2015.
3. Виленский М. Я. Здоровый образ жизни и физическая культура. — М.: Академия, 2018.
4. Шиян Б. М. Педагогика физического воспитания. — Киев: Олимпийская литература, 2017.
5. Сахно А. Н. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов. // Педагогика и психология, 2021. — №3. — С. 42–48.
6. Тлеубергенова А. С. Проблемы формирования культуры здоровья у молодежи. // Вестник КазНПУ, 2023. — №2. — С. 55–61.
7. Гребенюк О. С. Мотивация к здоровому образу жизни у студентов вуза. // Современное образование, 2022. — №4. — С. 33–38.

*****

УДК 796.011

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ЗВЕНА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ТРОЦКИЙ А.Н.[1], БОТЯЕВ С.В.[2], СКВОРЦОВА Е.П.[3]

[1]магистрант, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта СКУ им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Казахстан. E-mail inbhkbw_2000@mail.ru

[2]магистр, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта СКУ им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Казахстан. E-mail sbotyaev@ku.edu.kz

[3]магистр, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта СКУ им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Казахстан. E-mail epskvorcova@ku.edu.kz

Аннотация. *В статье рассмотрены вопросы развития координационных способностей у обучающихся среднего школьного звена на уроках физической культуры. Актуальность исследования обусловлена снижением двигательной активности современных школьников и недостаточной направленностью школьной программы на развитие координации движений. В ходе эксперимента были применены специально подобранные упражнения, направленные на развитие координационных способностей учащихся 7-х классов. По результатам проведенного эксперимента отмечено достоверное улучшение показателей координации как у мальчиков, так и у девочек по большинству тестов.*

Ключевые слова: *обучающиеся среднего школьного возраста, физическая подготовка, физическая подготовленность, оценка координационных способностей.*

Актуальность и цель исследования. Современные требования к системе физического воспитания в общеобразовательных школах направлены не только на укрепление здоровья и повышение физической подготовленности обучающихся, но и на всестороннее развитие двигательных способностей, которые составляют основу формирования гармоничной, физически и психически развитой личности. Одним из важнейших компонентов физической подготовленности школьников являются координационные способности - способность человека к согласованию движений, их точному, рациональному и своевременному выполнению в постоянно меняющихся условиях.

В условиях современной школы наблюдается тенденция к снижению двигательной активности обучащихся среднего звена (11–15 лет). Это связано с ростом учебных нагрузок, увеличением времени, проводимого за компьютером и мобильными устройствами, а также с недостаточной организацией активного досуга. Недостаток двигательной активности отрицательно сказывается на развитии двигательных качеств, особенно координации, которая требует постоянной стимуляции и разнообразия двигательной деятельности.

Средний школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для развития координационных способностей. В.И. Лях [6] указывает года 7-9 лет и 9-11, 12 лет как сенситивные для развития координационных способностей. Именно в этот период происходит интенсивное формирование нервно-мышечных связей, совершенствуется работа анализаторов (зрительного, вестибулярного, двигательного), развивается способность к осознанию и контролю собственных движений. Если упустить данный возрастной этап, в дальнейшем развитие координации значительно затрудняется.

Многие учёные, практики в области физической культуры и спорта утверждают, что освоение программного материала по физическому воспитанию во многом обусловлено двигательно-координационной подготовленностью детей [1, 5, 7]. Развитие координационных способностей оказывает положительное влияние не только на спортивные достижения, но и на общую физическую подготовленность, успешность освоения новых двигательных действий, формирование двигательной культуры. Координационные способности тесно связаны с такими двигательными способностями, как быстрота, гибкость, а также с психофизиологическими процессами внимания, реакции, пространственного мышления. Таким образом, их целенаправленное развитие на уроках физической культуры способствует повышению эффективности учебного процесса и формированию у учащихся устойчивого интереса к занятиям.

Однако в практике школьного физического воспитания развитию координационных способностей уделяется недостаточно внимания. Нередко учебные программы ориентированы преимущественно на развитие кондиционных способностей: силовых, скоростных, выносливости, в то время как упражнения, направленные на развитие координации движений, используются эпизодически и без системного подхода. Это приводит к снижению качества двигательной подготовленности и ограничивает возможности школьников в освоении сложных двигательных действий.

Что же такое координационные способности, почему в последнее время им уделяется такое большое внимание? Чем обозначена проблема их объективного контроля?

Л.П. Матвеев [7], в работе, характеризует координационные способности: «во-первых, способность целесообразно координировать свои движения при построении новых двигательных действий и в процессе их воспроизведения; во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключение на иное действиями в соответствии с требованиями меняющихся условий».

Ю.Ф. Курамшин [5], говорит, что координационные способности - это способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи, что выражается в умении быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой

Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности процесса физического воспитания обучающихся среднего школьного звена за счет внедрения в учебный процесс упражнений направленных на развитие координационных способностей. Изучение этого направления имеет не только теоретическое, но и практическое значение, так как позволяет обосновать подходы к построению уроков физической культуры, ориентированных на гармоничное развитие личности школьника.

Целью данного исследования является обоснование и экспериментальная проверка

эффективности средств развития координационных способностей у обучающихся среднего школьного звена на уроках физической культуры.

Методы и организация исследования. Исследование проходило на базе КГУ «Общеобразовательная школа имени С.Муканова», Жамбылского района, Северо-Казахстанской области, в период с сентября по октябрь 2025 года. В исследовании приняли участие обучающиеся 7-го класса в количестве 18 человек из них 10 мальчиков и 8 девочек.

Нами был сформирован и обоснован блок тестовых заданий [3], прошедших апробацию в различных научных исследованиях [1, 2, 4] и позволяющий объективно оценивать развитие координационных способностей. Подробную процедуру их проведения можно изучить в работе доктора педагогических наук, профессора Ботяева В.Л. [1].

Двигательно-моторные тесты на оценку координационных способностей обучающихся среднего звена.

1. Прыжок вверх со взмахом рук и без (см);
2. Воспроизведение длины отрезка правой и левой рукой;
3. Падающая линейка;
4. Ходьба по прямой после вращения;
5. Равновесие в позе Фламинго;
6. Прыжок с вращением на максимальное количество градусов;
7. Перешагивание через гимнастическую палку;
8. Передвижение в упоре сзади;

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения исходного уровня координационной подготовленности детей 7 класса в начале учебного года было проведено входное тестирование, результаты которого показали небольшие отличия между группами ($P>0,05$).

Для решения задачи развития координационных способностей школьников, нами были подобраны физические упражнения, которые использовались на уроках физической культуры.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, применялись на каждом уроке физической культуры в течении 1 четверти, не зависимо от проходившего раздела школьной программы.

Упражнения включались в начале урока во время разминки, во время упражнений в беге, общеразвивающих упражнений на месте, в движении, с одновременными, поочередными и разноименными движениями верхними и нижними конечностями, упражнения с различными предметами, упражнения под музыкальное сопровождение в виде ритмической гимнастики.

Упражнения координационной направленности включались и в середину урока в течении 7-10 минут с использованием фронтального и группового метода организации деятельности занимающихся. В конце середины урока применялись подвижные игры с направленностью на развитие координационных способностей.

В конце урока данные упражнения не применялись в виду ограниченного времени и необходимостью проведения рефлексии.

В конце 1 четверти для оценки эффективности применения подобранных нами физических упражнений на развития координационных способностей у детей было проведено повторное тестирование. Сравнение результатов начального и повторного тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели развития координационной способности в начале и в конце эксперимента (мальчики n-10)

Тесты	**Исходные значения X1±m1**	**Итоговые значения X2±m2**	**Прирост %**
Прыжок вверх со взмахом рук и без (см)	6,8±0,05	5,6±0,07	21,4

Передвижение в упоре лежа сзади (с)	8,9±1,0	8,5±0,9	4,5
Прыжок с вращением по методике «Старосты» (градусы)	354,9±7,1	385,6±6,9	8,6
Ходьба по прямой после вращения (см)	22,7±2,3	16±2,1	29,5
Поза «Фламинго» (модифицированный) (с)	21,2±1,3	15,1±1,1	28,8
Падающая линейка (см)	19±0,6	16,3±0,9	14,2
Перешагивание через гимнастическую палку	31,6±2,9	27,4±2,6	13,3
Воспроизведение длины отрезка правой и левой рукой (см)	3,6±0,02	2,8±0,55	22,2

Таблица 2 – Показатели развития координационной способности в начале и в конце эксперимента (девочки n-8)

Тесты	**Исходные значения X1±m1**	**Итоговые значения X2±m2**	**Прирост %**
Прыжок вверх со взмахом рук и без (см)	7,1±0,07	6,4±0,06	9,9
Передвижение в упоре лежа сзади (с)	9,8±1,1	9,1±1,0	7,1
Прыжок с вращением по методике «Старосты» (градусы)	344,8±6,6	369,1±6,5	7,0
Ходьба по прямой после вращения (см)	19,1±2,0	15,2±2,1	20,4
Поза «Фламинго» (модифицированный) (с)	20,6±1,1	16,1±1,0	21,8
Падающая линейка (см)	18,5±0,8	15,8±0,8	14,6
Перешагивание через гимнастическую палку	30,8±2,6	26,3±2,4	14,6
Воспроизведение длины отрезка правой и левой рукой (см)	3,2±0,02	2,5±0,55	21,9

По данным таблиц 1 и 2 мы видим положительную динамику по всем используемым двигательным тестам на оценку координационных способностей.

Хочется отметить, что результаты в представленных тестах в начале эксперимента немного выше у девочек, на наш взгляд это связанно с большей концентрацией внимания при выполнении данных двигательных заданий.

Заключение. Экспериментальные данные показали положительную динамику по всем используемым тестам, отражающим различные проявления координации — равновесие, точность движений, чувство ритма, пространственную ориентацию и реакцию на движущиеся объекты. Результаты исследования подтверждают эффективность включения специально подобранных упражнений координационной направленности в каждое занятие вне зависимости от основного тематического раздела школьной программы. Это обеспечивает системность воздействия и создает условия для гармоничного физического развития учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ботяев В.Л. Отбор и прогнозирование в спорте / В.Л. Ботяев // Отбор и прогнозирование в спорте: место координационных способностей в системе спортивного отбора : монография / В.Л. Ботяев; Сургутский гос. пед. ун-т. – Сургут : [б.и.], 2016. – 301 с.
2. Ботяев С. В., Абуталипова А. Г. Координационные способности как основные корреляты качественного освоения практического материала на занятиях дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Омск: ОмГТУ, 2020. С. 7–13.
3. Ботяев С.В., Скворцова Е.П., Троцкий А.Н. Контроль координационных способностей обучающихся среднего школьного возраста // Современное педагогическое образование: традиции. достижения. Инновации: материалы Междунар. науч.-практ. конф., №7, Петропавловск: СКУ им.М.Козыбаева, 2025. С

589-591.
4. Ботяев В. Л, Ботяев С. В., Абуталипова А. Г., Арыкбаев Б. А. Математико-статистическое обоснование двигательно-координационных тестов ориентированных на оценку координационной подготовленности студентов бакалавров // Современное педагогическое образование: традиции, достижения, инновации: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Петропавловск: СКГУ им. М. Козыбаева, 2020. С. 243–245.
5. Курамшин Ю.Ф. Общая характеристика физических способностей / Ю.Ф. Курамшин // Теория и методика физической культуры / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. – С. 106-122.
6. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.

*****

УДК 796.015

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

ТУРЕГАЛИЕВ С.Т.[1] ХАМИТ Б.С.[2]

[1]преподаватель кафедры физической культуры военного института Национальной гвардии Республики Казахстан, подполковник, г.Петропавловск.

[2]Курсант 241 учебной групп Академии национальной гвардии Республики Казахстан, г.Петропавловск.

Аннотация: *В данной работе рассматривается вопрос инновационных методов физической реабилитации после полученных травм и врожденных нарушениях опрно-двигательного аппарата. Актуальность этой работы имеет большое значение в связи с тем, что при реабилитации необходимо подобрать наиболее рациональную методику реабилитации. И по сей день, многие врачи задаются вопросом как быстрее и качественнее восстановить потерянные функции раненных бойцов, спортсменов и обычных людей, и вернуть их к нормальной жизни.*

Ключевые слова: *реабилитация, инновационные подходы к реабилитации, лечебная физкультура, методы восстановления, физическая реабилитация.*

Введение

Физическая реабилитация – это составная часть медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, система мероприятий по восстановлению физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека средствами и методами физической подготовки, элементов спорта, массажа, физиотерапии и природных факторов.

Физическую реабилитацию следует рассматривать как лечебно-педагогический и воспитательный процесс, основным средством которого являются физические упражнения.

Целью реабилитации является – эффективное и раннее возвращение больных и инвалидов к бытовым и трудовым процессам, в общество; восстановление личностных свойств человека. Всемирная организация дает следующее определение реабилитации: «Реабилитация представляет собой совокупность мероприятий, призванных обеспечить лицам с нарушениями функций в результате болезней, травм и врожденных дефектов приспособление к новым условиям жизни в обществе, в котором они живут». Термин

реабилитация происходит от латинского слова habilis – «способность», rehabilis – «восстановление способности».

Реабилитация имеет определенные направления:

Первое и основное направление реабилитации (медицинской и физической) – восстановление здоровья пациента посредством использования комплекса различных средств, направленных на восстановление нарушенных физиологических функций организма, а в случае невозможности достижения этого – развитие компенсаторных и заместительных приспособлений.

Психологический аспект реабилитации направлен на коррекцию психического состояния пациента, а также формирование его правильного отношений к лечению, выполнению врачебных рекомендаций и реабилитационных мероприятий. Необходимо создать условия для психологической адаптации больного к изменившейся вследствие болезни жизненной ситуации.

Профессиональный аспект реабилитации затрагивает вопросы трудоустройства, профессионального обучения и переобучения, определения трудоспособности больных и возвращение его к прежнему месту работы, если такое возможно.

Социально-экономическая реабилитация состоит в том, чтобы вернуть пострадавшему экономическую независимость и социальную полноценность. Эти задачи решаются не только медицинскими учреждениями, но и органами соцобеспечения.

Из всего этого ясно, что реабилитация – многогранный процесс восстановления здоровья человека и возвращения его в трудовую и социальную жизнь. Естественно, что виды реабилитации следует рассматривать в единстве и взаимосвязи. Три вида реабилитации (медицинская, трудовая и социальная) соответствуют трем классам последствий болезней:

1) медико-биологические последствия болезней, заключающиеся в отклонениях от нормального морфофункционального статуса;

2) снижение трудоспособности или работоспособности в широком смысле слова;

3) социальная дезадаптация, то есть нарушение связей с семьей и обществом.

Отсюда следует, что выздоровление больного после перенесенного заболевания и его реабилитация – совсем не одно и то же, так как помимо восстановления здоровья пациента необходимо восстановить еще и его работоспособность (трудоспособность), социальный статус, вернуть человека к полноценной жизни в семье, обществе, воинском или ином коллективе.[1]

Основные положения

К частным задачам реабилитации относятся:

восстановление бытовых возможностей больного, способности к передвижению, самообслуживанию и выполнению несложной домашней работы;

восстановление трудоспособности, восстановление утраченных больным профессиональных навыков;

предупреждение развития патологических процессов, приводящих к временной или стойкой утрате трудоспособности, осуществление мер вторичной профилактики. [2]

Основные принципы реабилитации:

Как можно раньше начать проведение реабилитационных мероприятий.

Комплексное использование всех доступных и необходимых реабилитационных мероприятий.

Индивидуальный подход к построению программы реабилитации.

Этапность реабилитации.

Непрерывность на протяжении всех этапов реабилитации.

Социальная направленность реабилитационных мероприятий.

Использование методов контроля адекватности нагрузок и эффективности реабилитации. [3]

Раннее начало проведения реабилитационных мероприятий необходимо с точки зрения профилактики возможности дегенеративных изменений в тканях (что особенно важно при неврологических заболеваниях). Раннее включение в лечебный процесс реабилитационных мероприятий, адекватных состоянию больного, во многом обеспечивает более благоприятное течение и исход заболевания, служит одним из моментов профилактики инвалидности (вторичная профилактика).

Проблемы медицинской реабилитации очень сложны и требуют совместной деятельности многих специалистов: терапевтов, хирургов, травматологов, физиотерапевтов, врачей и методистов ЛФК и физической реабилитации, массажистов, психиатров, адекватной физическому и психическому состоянию пациента на отдельных этапах реабилитации. В зависимости от причин, приведших больного к состоянию, требующему применения реабилитационных мероприятий, состав специалистов и используемых методов и средств будут различны.

Методы физической реабилитации позволяют существенно повысить эффективность медицинской помощи при многих заболеваниях опорно-двигательного аппарата, в том числе и сопровождающихся развитием органических, стойких контрактур.

Как патологическое состояние контрактура характеризуется наличием стойкого укорочения среднефизиологической длины мышцы, закреплённого как на организменном уровне, так и на тканевом, что характеризуется фиброзным перерождением мышечных волокон, приводящим к ухудшению их растяжимости и сократительной способности, а также нарушению силового баланса межмышечного взаимодействия. В результате таких патологических изменений уменьшается амплитуда движений и искажается нормальный двигательный стереотип.

С помощью физической реабилитации стало возможным восстановление нормальной растяжимости, длины, сократительных и эластических свойств мышц, первично пострадавших в результате каких-либо травм, на фоне неврологической патологии, инфекционных процессов и других причин [4]

Заключение

Таким образом, следует обратить внимание, что в течение многих десятилетий физическая реабилитация является важным составляющим компонентом медицинской реабилитации.

В настоящее время физическая реабилитация представлена комплексом средств – лечебной физической культурой, физиотерапией, лечебным массажем, механотерапией, трудотерапией.

Лечебная физическая культура включает комплексы физических упражнений за счет включения системы опорно-двигательного аппарата. При этом для создания оптимальных условий для работающих мышц механизмы биологической регуляции – рефлекторный и гуморальный – вовлекают системы кровообращения, дыхания, крови и, обеспечивая координацию и интеграцию функций всех систем организма, совершенствуют адаптационные процессы организма для выполнения предложенной физической деятельности. Следовательно, выполнение физических упражнений вовлекает, тренирует и совершенствует не только систему опорно-двигательного аппарата, но и все вегетативные системы, а также механизмы нейрогуморальной регуляции. При этом увеличиваются функциональные возможности организма, его работоспособность, что важно для любого человека, особенно при заболеваниях.

Важным аспектом в современной физической реабилитации является индивидуальный подход к больному, принцип постепенного увеличения физической нагрузки, систематичности ее проведения.

Лечение с использованием физических упражнений является уникальным средством, это единственный способ лечения, в котором больной принимает активное участие, а не ожидает пассивного внешнего воздействия или лекарств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРА

1. Попов С.Н. Физическая реабилитация. – Москва, 2013. – 288 с.
2. Пономаренко Г.Н .. Медицинская реабилитация. – Москва, 2014. – 360 с.
3. Епифанов В.А.. Восстановительная медицина. – Москва, 2012. – 189 с.
4. Пирогова Л.А.. Основы медицинской реабилитации и немедикаментозной терапии. – Гродно, 2008. – 212 с.
5. Марченко О.К.. Основы физической реабилитации. – Олимпийская литература, 2012. − 528 с.

REFERENCE

1. Popov S.N. Physical Rehabilitation. - Moscow, 2013. - 288 s. –
2. Ponomarenko G.N. - Medicinskaya Reabilitaciyay. - Moskva, 2014. - 360 c.
3. Epifans V.A. Vosstanovitelskaya Medicina. - Moskva, 2012. - 189 s
4. Pyrogova L.A. – Osnova medecinskoi reabilitacii i non-medical therapy. - Grodno, 2008. - 212 s
5. Marchenko O.C. - Osnovi fizicheskoi reabilitacii. - Olimpiiskaya literatyra, 2012 - 528 s.

ФИЗИКАЛЫҚ РЕАБИЛИТАЦИЯНЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ӘДІСТЕРІ

С.Т. ТУРЕГАЛИЕВ[1], Б.С. ХАМИТ [2]

[1]Ұлттық ұлан академиясы дене шынықтыру және спорт кафедрасының оқытушысы, подполковник. Петропавл қаласы.

[2]Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясының 241 оқу тобының курсанты, Петропавл қаласы.

Түйіндеме: *Осы жұмыста дене шынықтырудың инновациялық әдістерін қарастырып жатыр, жарақат алғаннан кейін және туа біткен бұзылулардан кейін дене шынықтыру аппаратының инновациялық әдістерін қарастыру. Осы жұмыстың өзектілігі сонда, оңалту кезінде оңалтудың ең ұтымды әдістемесін таңдау қажет. Бүгінгі күнге дейін көптеген дәрігерлер жарақат алған жауынгерлердің, спортшылардың және қарапайым адамдардың жоғалтқан функцияларын тез әрі сапалы қалпына келтіріп, оларды қалыпты өмірге қайтаруға тырысады.*

Негізгі сөздер: *оңалту, оңалтудың инновациялық тәсілдері, емдік дене шынықтыру, қалпына келтіру әдістері, физикалық оңалту.*

INNOVATION METHODS OF PHYSICAL REABILITATION

TUREGLIEV S.T., HAMIT B.S.

[1]older lecturer department of physical culture military institute of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, major, magistr

[2]Course in 241 study groups of the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Petropavlovsk.

Annotation: *This work addresses the issue of innovative methods of physical rehabilitation in the aftermath of trauma and congenital disturbances, which is of great importance because rehabilitation needs to identify the most appropriate methods of rehabilitation, and so far many doctors are asking how to restore the lost functions of wounded fighters, athletes and ordinary people in a more rapid and qualitative manner and to restore them to normal life.*

Key words: *rehabilitation, innovative approaches to rehabilitation, physical fitness, recovery methods, physical rehabilitation.*

*****

УДК 796.81

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦА

С.Т. ТУРЕГАЛИЕВ[1], Б.С. ХАМИТ[2]

[1]преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Академий Национальной гвардии Республики Казахстан, подполковник E-mail: sturegaliyev@inbox.ru

[2]Курсант 2 учебного батальона 4 учебной роты 1 учебного взвода, рядовой

Аннотация. *В статье анализируется значение скоростно-силовой выносливости в подготовке борца. Современная борьба требует от спортсмена не только силы, но и скорости, гибкости, выносливости и психологической устойчивости. Скоростно-силовая выносливость многократно выполнять интенсивные и взрывные действия без потери их эффективности, что является ключевым фактором успешного выступления в поединке.*

Ключевые слова: *борьба, физическая подготовка, выносливость, сила, скорость, скоростно-силовая выносливость, спортсмен.*

Введение

Борьба исторически была испытанием силы, выносливости и мужества. Сегодня она представляет собой высокодинамичный вид спорта, требующий от спортсмена не только мощи, но и быстроты, гибкости, тактического мышления и психической устойчивости.

Одним из ключевых факторов успешности является **скоростно-силовая выносливость** — способность многократно выполнять интенсивные, мощные движения, сохраняя их эффективность до конца поединка. Она определяет возможность вести схватку в высоком темпе, проводить серию атак и выдерживать давление соперника.

Физиологические основы скоростно-силовой выносливости.

Развитие скоростно-силовой выносливости у борцов невозможно понять без анализа работы организма на уровне физиологии. Это качество формируется в результате взаимодействия нескольких систем: мышечной, энергетической, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной. Каждая из них вносит свой вклад в обеспечение многократных интенсивных движений.

Мышечная система.

Борьбе основную работу выполняют мышцы туловище, ног и рук, особенно быстрее мышечные волокна, которые дают мощные движения, но быстро утомляются. Поэтому тренировки направлены на повышение их устойчивости к усталости с помощью бросков, прыжков и интервальных упражнений. Также развивают медленные мышечные волокна, которые повышают общую выносливость и помогают быстрее восстанавливаться между активными эпизодами

Энергетические процессы.

В борьбе задействованы:

- **АТФ-креатинфосфатная система** - обеспечивает мощные действия первые секунды.

- **Анаэробный гликолиз** - работает при сериях действий до 1–2 минут.

- **Аэробная система** - обеспечивает восстановление между эпизодами активности.

Сердечно-сосудистая система.

Сердце и сосуды обеспечивают снабжение мышц кислородом и питательными веществами, а также выведение продуктов обмена. В условиях борьбы сердечно-сосудистая система работает на пределе. У элитных борцов частота сердечных сокращений во время схватки может достигать 180–200 ударов в минуту, а восстановление до нормы происходит в течение нескольких минут.

Регулярные тренировки развивают ударный объём сердца и эффективность кровообращения. Это позволяет борцу сохранять высокую интенсивность действий и

быстрее восстанавливаться даже при предельных нагрузках.

Дыхательная система.

Дыхание в борьбе играет особую роль. Во время выполнения приёмов борец часто задерживает дыхание, что увеличивает внутригрудное давление и позволяет стабилизировать корпус. Однако это также повышает нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Высокая ёмкость лёгких и развитая дыхательная мускулатура позволяют борцам более эффективно использовать кислород, уменьшать кислородный долг и ускорять восстановление. В тренировочный процесс включаются специальные дыхательные упражнения, которые формируют устойчивость к гипоксии.

Нервная система.

Борьба — это не только физическая, но и нервно-психическая нагрузка. Скоростно-силовая выносливость во многом определяется способностью нервной системы поддерживать высокую скорость проведения импульсов к мышцам и сохранять точность движений даже в условиях усталости.

Утомление нервной системы проявляется в замедлении реакции, снижении координации, уменьшении мощности движений. Поэтому тренировка скоростно-силовой выносливости включает упражнения в условиях утомления, когда спортсмен должен продолжать выполнять приёмы с сохранением техники.

Комплексность физиологических механизмов.

Важно подчеркнуть, что скоростно-силовая выносливость не формируется развитием какой-то одной системы. Это результат комплексной адаптации организма:

- мышцы становятся устойчивее к утомлению;
- энергетические системы работают эффективнее;
- сердце и лёгкие развивают высокую функциональную мощность;
- нервная система учится управлять движениями в условиях усталости.

Именно поэтому тренировочный процесс в борьбе строится таким образом, чтобы нагрузка воздействовала сразу на все системы организма, формируя целостное качество — способность сохранять силу и скорость до конца поединка.

Значение скоростно-силовой выносливости в борьбе.

Специфика соревновательной нагрузки.

Борьба состоит из чередующихся взрывных эпизодов (атака, защита, контратака) и пауз. Каждый активный момент требует больших усилий, а поединок длится 5-6 минут и больше, поэтому борец должен уметь многократно выполнять мощные действия, сохраняя эффективность. Без развитой скоростно-силовая выносливости спортсмен быстро устанет и потеряет преимущество, а хорошо подготовленный борец способен держать высокий темп до конца и выигрывать на фоне усталости соперника.

Тактическая роль выносливости.

Высокий уровень данного качества позволяет:

- навязывать сопернику быстрый темп;
- сохранять активность в концовке поединка;
- проводить комбинации приёмов;
- принимать решения под давлением усталости.

Практическое значение для подготовки.

Скоростно-силовая выносливость - это качество, определяющее чемпионский уровень. Даже выдающаяся техника или сила теряют значение, если спортсмен не способен сохранить интенсивность до конца схватки.

В тренировочном процессе это означает:

• приоритетное внимание к упражнениям, развивающим устойчивость к утомлению;

• моделирование соревновательных условий (работа в конце тренировки, когда мышцы уже устали);

• развитие как аэробной базы, так и анаэробных возможностей.

Таким образом, скоростно-силовая выносливость является фундаментом, на котором строятся остальные аспекты подготовки — техника, тактика, психология.

Методы развития скоростно-силовой выносливости у борцов.

Общие принципы.

Развитие скоростно-силовой выносливости требует комплексного подхода. Недостаточно просто тренировать силу или только выносливость.

Основные принципы:

1. Специфичность - тренировка должна моделировать соревновательные ситуации.

2. Прогрессия нагрузок - постепенное увеличение интенсивности и объёма.

3. Комбинирование методов - использование силовых, аэробных и анаэробных упражнений.

4. Восстановление - планирование тренировочного цикла с учётом восстановления, так как чрезмерные нагрузки могут привести к перетренированности.

Силовая подготовка в сочетании с выносливостью.

Традиционные силовые упражнения (приседания, жимы, тяги) развивают базовую мощь. Однако для борьбы важно включать динамические упражнения, которые одновременно тренируют силу и скорость. К таким относятся:

- прыжковые упражнения (прыжки на тумбу, выпрыгивания с утяжелением);
- рывки и толчки со штангой;
- упражнения с гирями и медболами (рывки, броски, толчки);
- подтягивания и отжимания в быстром темпе.

Для развития выносливости в силовом компоненте применяются круговые тренировки, где несколько упражнений выполняются подряд без паузы. Это имитирует соревновательную ситуацию, когда борец выполняет серию приёмов и должен сохранять мощность.

Интервальные методы.

Интервальные тренировки являются одним из самых эффективных способов развития скоростно-силовой выносливости. Суть метода — чередование коротких фаз интенсивной работы с периодами активного отдыха.

Примеры:

• Спринты по ковру: борец выполняет короткие ускорения (10–15 секунд) с последующей паузой 20–30 секунд.

• Интервальные броски: серия из 5–6 бросков манекена подряд, затем отдых 30 секунд, после чего повторение серии.

• Работа «до отказа»: выполнение приёмов или силовых упражнений до снижения мощности, затем короткая пауза и новая серия.

Интервалы позволяют адаптировать организм к повторным всплескам нагрузки, аналогичным поединку.

Циклирование нагрузки.

Пример недельного цикла для борца:

Понедельник - силовая работа (штанга, гири, медболы), плиометрика.

Вторник - техника + интервальные упражнения.

Среда - кроссовая подготовка (бег, интервальные ускорения).

Четверг - спарринги с повышенной интенсивностью.

Пятница - круговая тренировка + борьба с манекеном.

Суббота - активное восстановление (игры, плавание, аэробная нагрузка).

Воскресенье - отдых.

Такой режим позволяет развивать не только силу и скорость, но и устойчивость организма к утомлению.

Психология выносливости.

Скоростно-силовая выносливость имеет важный психологический компонент. Борец должен уметь: терпеть усталость; сохранять концентрацию; действовать в условиях «второго дыхания»; проявлять волю и настойчивость.

Психологическая подготовка включает моделирование стрессовых ситуаций, дыхательные упражнения, методы саморегуляции.

Роль мотивации.

Мотивация играет решающую роль в проявлении скоростно-силовой выносливости. Даже при одинаковом уровне физической подготовки один борец сдаётся раньше, а другой способен продолжать бороться. Великие чемпионы неоднократно подчёркивали: «сначала устаёт не тело, а голова».

Заключение.

Борьба — один из древнейших и в то же время самых современных видов спорта. Современный борец обязан обладать не только абсолютной силой или скоростью, но и способностью многократно реализовывать эти качества в течение всей схватки.

Именно поэтому скоростно-силовая выносливость стала центральным элементом подготовки. Это качество объединяет мощь и выносливость, скорость и способность сохранять эффективность движений в условиях усталости. Оно формируется за счёт комплексной работы всех систем организма — мышечной, энергетической, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ.

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2004.
3. Булгакова Н.Ж., Шустин Б. Н. Физиология спортивной деятельности. — М.: Советский спорт, 2007.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. — М.: Советский спорт, 2010.
5. Бойко В.Ф. Подготовка борцов высокой квалификации. — М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Иванов В.Д. Борьба: теория и практика подготовки. — СПб.: Питер, 2018.

REFERENCES

1. Matveev L.P. Theoria et mehodi eductionis physcae. M. Educato physica et ludus athleticus, 1991.
2. Platonov V.N. Sistema exercitationis athletarum in iudis Olympicis. – Kioviae: Ludi Olimpiki, 2004.
3. Bulgakova N.Zh., Shustin B.N. Physiologia ludis agendi. - M: Sovetsky Sport, 2007.
4. Ozolin N.G. Manuaie exercitoris. – M.: Sovetsky Sport, 2010.
5. Boyko V.F. Educatio iuctatorum peritorum. M.: Eductio Physca et Sport, 2002.
6. Ivanov V.D. Lukatio: Theria et Usus Praeparationis. Petropoli: Piter, 2018.

КҮРЕСШІНІҢ ЖЫЛДАМДЫҚ-КҮШІНІҢ ШЫДАМДЫЛЫҒЫН ДАЙЫНДЫҒЫ

С.Т. ТӨРЕҒАЛИЕВ[1] Б.С. ХАМИТ[2]

[1]Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан Академиясының дене шынықтыру және спорт кафедрасының 1 оқытушысы, подполковник E-mail: sturegaliyev@inbox.ru

[2]2Оқу батальоны 4 оқу ротасы 1 оқу взводының курсанты, қатардағы жауынгер

Аннотация. *Мақалада балуанның дайындығындағы жылдамдық-күштік төзімділіктің мәні талданады. Заманауи күрес спортшыдан тек күш-жігерді ғана емес,*

сонымен қатар жылдамдықты, икемділікті, төзімділікті және психологиялық тұрақтылықты да талап етеді. Жылдам-күштік төзімділік қарқынды және жарылғыш іс-қимылдарды тиімділігін жоғалтпай бірнеше рет орындауды талап етеді, бұл жекпе-жектегі сәтті өнер көрсетудің негізгі факторы болып табылады.

Ключевые слова: *күрес, дене даярлығы, төзімділік, күш, жылдамдық, жылдамдық-күштік төзімділік, спортшы.*

SUSTAINABLE PRESSURE IN THE PREPARATION OF THE BUREAU

S.T. TUREGALIEV[1], B.S. HAMYT[2]

[1]Professor at the Department of Physical Training and Sport of the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Lieutenant Colonel E-mail: sturegaliyev@inbox.ru

[2]Military Training Battalion 2 4 training companies 1 training platoon, private

Аннотация. *The article examines the importance of rapid-power endurance in the preparation of a fighter: today ' s struggle requires not only the athlete ' s strength, but also speed, flexibility, endurance and psychological resilience, and the rapid-power endurance to perform many intense and explosive acts without losing their effectiveness, which is a key factor in the success of the fight.*

Ключевые слова: Fight, physical training, endurance, strength, speed, speed, strength, athlete.

*****

УДК 796. 894

УЧЕТ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ В СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНОШЕЙ-ПАУЭРЛИФТЕРОВ

ТУПИЦЫН М. В.[1], ЗЕРНОВ Д. Ю.[2]

[1]магистрант кафедры «Физическая культура и спорт», г. Петропавловск. Қазақстан. Mihailazva@mail.ru

[2]ст. преподаватель, кафедра "Физическая культура и спорт", кандидат педагогических наук, г. Петропавловск. Қазақстан. zernovD2002@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматривается проблема индивидуализации тренировочного процесса юных пауэрлифтеров с учетом их антропометрических характеристик. Представлен анализ влияния морфологических особенностей организма на эффективность выполнения соревновательных упражнений. Обоснована необходимость дифференцированного подхода к силовой подготовке в зависимости от типа телосложения, длины сегментов тела и биомеханических рычагов. Предложены практические рекомендации по коррекции тренировочных программ с учетом индивидуальных антропометрических данных спортсменов.*

Ключевые слова: *пауэрлифтинг, антропометрия, юношеский спорт, силовая подготовка, индивидуализация тренировки, биомеханика.*

Введение

Пауэрлифтинг как вид спорта предъявляет специфические требования к морфофункциональным характеристикам спортсменов. Успешность в выполнении трех соревновательных упражнений — приседания со штангой на плечах, жима штанги лежа и становой тяги — во многом определяется антропометрическими особенностями атлета. Особую актуальность данная проблема приобретает в работе с юношами, находящимися на этапе начальной специализации, когда закладываются основы технического мастерства и

формируется индивидуальный стиль выполнения упражнений.

Современные исследования в области спортивной морфологии свидетельствуют о существенном влиянии антропометрических параметров на спортивный результат в силовых видах спорта [1, 2]. Длина конечностей, пропорции тела, тип телосложения определяют биомеханические условия выполнения движений и, соответственно, требуют различных подходов к построению тренировочного процесса [3]. Однако в практике подготовки юных пауэрлифтеров эти факторы часто не учитываются должным образом, что приводит к снижению эффективности тренировок и повышению риска травматизма.

Цель данного исследования — обосновать необходимость и разработать методические подходы к индивидуализации силовой подготовки юношей-пауэрлифтеров на основе их антропометрических характеристик.

Исследование проводилось на базе тренажерных залов города Петропавловска с участием юношей 15-17 лет, занимающихся пауэрлифтингом на этапе начальной спортивной специализации. Антропометрическое обследование включало измерение длины и массы тела, обхватных размеров, длины сегментов конечностей, определение типа телосложения по индексу Пинье. Биомеханический анализ техники выполнения соревновательных упражнений осуществлялся с использованием видеорегистрации и компьютерной обработки данных. Силовые показатели оценивались по результатам выполнения одноповторного максимума (1ПМ) в трех базовых упражнениях.

Проведенный анализ показал, что антропометрические особенности юношей-пауэрлифтеров оказывают существенное влияние на биомеханику соревновательных движений. Установлено, что спортсмены с различными пропорциями тела демонстрируют значительные отличия в технике выполнения одних и тех же упражнений.

При анализе приседания со штангой выявлено, что атлеты с длинными бедрами относительно длины туловища вынуждены больше наклонять корпус вперед для сохранения равновесия, что создает дополнительную нагрузку на разгибатели спины [3]. У спортсменов с короткими бедрами и длинным туловищем траектория движения более вертикальна, что позволяет эффективнее использовать силу мышц-разгибателей бедра. Соотношение длины бедра к длине голени также определяет оптимальную ширину постановки ног и глубину приседа [4, 5].

В жиме лежа ключевую роль играет длина плеча относительно предплечья и ширина грудной клетки [2]. Атлеты с короткими руками и широкой грудной клеткой имеют биомеханические преимущества, так как амплитуда движения снаряда меньше. Спортсмены с длинными конечностями должны компенсировать этот недостаток за счет более совершенной техники и развития специальных силовых качеств в крайних точках амплитуды движения [5].

Становая тяга наиболее сильно зависит от антропометрических факторов [2, 3]. Длина рук, туловища и ног, а также их соотношение определяют выбор стиля выполнения упражнения — классического или «сумо» [4]. Атлеты с длинными руками и короткими ногами имеют преимущество в классической тяге, в то время как спортсмены с длинными ногами и короткими руками более эффективны в стиле «сумо».

На основании комплексной оценки морфологических показателей все обследованные спортсмены были разделены на три группы согласно типу телосложения: астенический (долихоморфный) тип — 31%, нормостенический (мезоморфный) тип — 47%, гиперстенический (брахиморфный) тип — 22% [1].

Юноши астенического типа характеризовались относительно длинными конечностями, узкой грудной клеткой и низким процентом жировой ткани. Для данной группы спортсменов приоритетным направлением тренировочного процесса должна быть гипертрофия мышечной ткани с акцентом на развитие силовой выносливости [6]. Рекомендуется использование умеренных и субмаксимальных весов (70-85% от 1ПМ) с повышенным объемом тренировочной нагрузки. Особое внимание необходимо уделять укреплению мышц кора и развитию межмышечной координации.

Спортсмены нормостенического типа демонстрировали наиболее сбалансированные пропорции тела и высокий потенциал для развития силовых способностей. Для этой группы эффективен классический подход с использованием периодизации нагрузок и сочетанием различных методов тренировки: максимальных усилий (90-100% от 1ПМ), повторных усилий (70-80% от 1ПМ) и динамических усилий (50-70% от 1ПМ).

Атлеты гиперстенического типа обладали широкой костью, массивным туловищем и склонностью к набору мышечной массы. Для данной категории спортсменов целесообразно больший акцент делать на развитии максимальной силы с использованием околопредельных и предельных весов (85-100% от 1ПМ). Однако необходим тщательный контроль за техникой выполнения упражнений и постепенное увеличение интенсивности нагрузок во избежание травм.

С учетом выявленных закономерностей была разработана методика индивидуализации тренировочного процесса, включающая следующие компоненты:

1. Биомеханический анализ техники. Проведение детального анализа техники выполнения соревновательных упражнений с учетом индивидуальных антропометрических параметров. Определение оптимальной постановки ног в приседаниях и становой тяге, ширины хвата в жиме лежа, углов в суставах на различных фазах движения.

2. Коррекция упражнений. Подбор вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, направленных на устранение биомеханических недостатков, обусловленных антропометрическими особенностями. Например, для атлетов с длинными бедрами включение в программу фронтальных приседаний и приседаний с паузой в нижней точке; для спортсменов с длинными руками — жимовых упражнений с различной амплитудой движения.

3. Дифференциация нагрузки. Распределение тренировочного объема и интенсивности в зависимости от типа телосложения и скорости восстановления, которая также связана с морфологическими характеристиками. Атлеты астенического типа требуют большего времени для восстановления при работе с максимальными весами, в то время как гиперстеники могут тренироваться с высокой интенсивностью чаще.

4. Периодизация с учетом роста и развития. В юношеском возрасте необходимо учитывать периоды ускоренного роста и изменения пропорций тела. В эти периоды может требоваться коррекция техники и временное снижение интенсивности нагрузок при сохранении технической подготовки.

Практические результаты применения дифференцированного подхода

Апробация разработанной методики в течение 6 месяцев показала ее эффективность. Спортсмены экспериментальной группы, тренировавшиеся по индивидуализированным программам с учетом антропометрических данных (n=23), продемонстрировали достоверно более высокий прирост силовых показателей по сравнению с контрольной группой (n=22), занимавшейся по стандартной программе.

В экспериментальной группе средний прирост результата в сумме троеборья составил 18,3±3,1%, в то время как в контрольной — 12,7±2,8% ($p<0,05$). Кроме того, в экспериментальной группе отмечено улучшение техники выполнения упражнений и снижение количества травм на 34%. Спортсмены демонстрировали более рациональную технику, соответствующую их индивидуальным биомеханическим особенностям.

Заключение

1. Антропометрические характеристики юношей-пауэрлифтеров оказывают существенное влияние на биомеханику выполнения соревновательных упражнений и определяют индивидуальные особенности технического мастерства.

2. Длина сегментов тела, их пропорции и тип телосложения детерминируют оптимальную технику выполнения приседаний, жима лежа и становой тяги, а также требуют дифференцированного подхода к подбору тренировочных средств и методов.

3. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом морфологических

особенностей спортсменов способствует более эффективному развитию силовых способностей, улучшению техники и снижению риска травматизма.

4. Для юношей астенического типа телосложения приоритетным является развитие мышечной гипертрофии и силовой выносливости с использованием умеренных весов и повышенного объема нагрузки. Атлеты нормостенического типа эффективно реагируют на классическую периодизацию с сочетанием различных методов тренировки. Спортсмены гиперстенического типа требуют акцента на развитии максимальной силы с тщательным контролем техники.

5. Практическое применение дифференцированного подхода к силовой подготовке юношей-пауэрлифтеров с учетом их антропометрических данных обеспечивает достоверно более высокий прирост спортивных результатов и улучшение качества технической подготовленности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мартиросов Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. — М.: Наука, 2006. — 248 с.

2. Кио Дж.В., Хьюм П.В., Пирсон С.Н. Антропометрические параметры пауэрлифтеров-мужчин с различной массой тела // Журнал спортивной науки. — 2007. — Т. 25, № 12. — С. 1365-1376.

3. Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. — М.: Физкультура и спорт, 2011. — 280 с.

4. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг. Методика тренировки / Л.А. Остапенко. — М.: Человек, 2015. — 144 с.

5. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Настольная книга тренера / Б.И. Шейко. — М.: Издательство Б. Шейко, 2013. — 532 с

6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.

REFERENCES

1. Martirosov E.G. Technologies and methods for determining human body composition / E.G. Martirosov, D.V. Nikolaev, S.G. Rudnev. — Moscow: Nauka, 2006. — 248 p.

2. Keogh J.W., Hume P.W., Pearson S.N. Anthropometric dimensions of male powerlifters of varying body mass // Journal of Sports Science. — 2007. — Vol. 25, № 12. — P. 1365-1376.

3. Zatsiorsky V.M. Biomechanics of the human musculoskeletal system / V.M. Zatsiorsky, A.S. Aruin, V.N. Seluyanov. — Moscow: Physical Culture and Sport, 2011. — 280 p.

4. Ostapenko L.A. Powerlifting. Training methodology / L.A. Ostapenko. — Moscow: Chelovek, 2015. — 144 p.

5. Sheiko B.I. Powerlifting. Coach's handbook / B.I. Sheiko. — Moscow: B. Sheiko Publishing House, 2013. — 532 p.

6. Verkhoshansky Yu.V. Fundamentals of special strength training in sport / Yu.V. Verkhoshansky. — Moscow: Soviet Sport, 2013. — 216 p.

*****

УДК 355.62

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА ӘСКЕРИ КАФЕДРАЛАРДЫ ҚАРУ-ЖАРАҚПЕН ЖӘНЕ ӘСКЕРИ ТЕХНИКАМЕН ЖАБДЫҚТАУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

ШАЯХМЕТОВ К.С.[1], АХМЕТЖАНОВ А.С.[2]

[1]Педагогика магистрі, подполковник, техникалық қамтамасыз ету кафедрасының оқытушысы, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясы, Петропавл қаласы, E-mail: Arhangel-kz-777@mail.ru.

[2]Техникалық қамтамасыз ету бастығы, Қазақстан Республикасы Ұлттық ұлан академиясы, Ұлттық қауіпсіздік және әскери істер магистрі, полковник.

Андатпа: *Әскери білім Қазақстан Республикасындағы кәсіптік білім беру жүйесінің ажырамас бөлігі болып табылады. Бұл білім берудің сипаттамалық ерекшеліктерінің бірі әскери-кәсіптік даярлықты жалпы білім беретін және мамандандырылған дайындықпен ұштастыру болып табылады, бұл жоғары білімнің мемлекеттік міндетті стандарттарына сәйкес келеді. Жоғары оқу орындарының әскери кафедраларында азаматтарды әскери қызметке даярлаудың мемлекеттік білім беру стандарттарын, бағдарламалары мен әдістемелерін әзірлеу Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрлігінің қатысуымен жүзеге асырылады.*

Түйінді сөздер: *әскери кафедралар, Білім, әскери қару-жарақ, әскери техника, әскери дайындық.*

Кіріспе. Бұл ғылыми мақалада жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім контексінде әскери кафедраларда жұмылдыру резервін даярлау мәселелері талданады, сондай-ақ проблемалар мен оларды шешудің ықтимал жолдары анықталады. Түйінді сөздер: әскери кафедра, әскери даярлық, запастағы офицерлер мен сержанттар. Запастағы офицерлер мен сержанттарды даярлау бағдарламалары теориялық және практикалық курстардан тұратын қосымша оқыту түрін білдіреді. «Әскери қызмет және әскери қызметшілердің мәртебесі туралы» Қазақстан Республикасының Заңына сәйкес жоғары және (немесе) жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру мекемелерінде запастағы офицерлер мен сержанттар үшін бағдарламалар бойынша азаматтарды әскери даярлау көзделген. Жоғары оқу орындарының студенттері арасында запастағы офицерлер мен сержанттарды даярлау осы мекемелердің базасында арнайы құрылатын әскери даярлықтың әскери кафедралар, циклдер мен институттар сияқты оқу бөлімшелерінде жүргізіледі [1].

Азаматтық жоғары оқу орындарының әскери кафедраларында әскери міндеттілер қатарынан запастағы офицерлер мен сержанттарды қоса алғанда, жоғары білікті әскери кадрларды даярлау ҚР Қарулы Күштерінің жауынгерлік және жұмылдыру әзірлігін арттыруда маңызды рөл атқарады. Жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім шеңберінде запастағы офицерлерді әскери даярлаудың ерекшелігі әскери кафедрада әскери даярлықты аяқтаған запастағы офицерлер өз мәртебесі бойынша ҚР Қорғаныс министрлігінің жоғары әскери-білім беру мекемелерінің түлектеріне теңестіріледі.

Қазақстан Республикасы Әскери доктринасының талаптарына сәйкес әскери кафедралар шығаратын запастағы офицерлер мен сержанттардың саны мен сапасы ҚР Қарулы Күштерінің және басқа да әскерлердің қажеттіліктеріне сәйкес келуі, сондай-ақ ұрыс динамикасы жағдайында жаттығуларды орындауға мүмкіндік беретін ұрыс қимылдарының жаңа тәсілдерін игеру үшін оқу материалдық-техникалық базасын дамыту қажеттілігін ескеруі тиіс. Әскери кафедраларды әскери мүлікпен, оқу-жаттығу қару-жарағының, әскери техниканың, оқ-дәрілермен, аспаптармен, аппаратурамен, құралдармен, техникаға қосалқы бөлшектермен, беру қағидаларын бекіту туралы "Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2019 жылғы 6 қарашадағы № 832 қаулысына сәйкес пайдаланылмайтын мүлікті өткізу, жою, кәдеге жарату, көму және қайта өңдеу, сондай-ақ пайдаланылмайтын қорғаныс объектілерін мүліктік жалға беру", тиісті мүлікке жауап беретін ҚР ҚМ әскери бөлімдері мен мекемелері арқылы [3].

Қазіргі заманғы қарулы қақтығыстар дәлдігі жоғары қаруды, радиоэлектрондық күрес пен барлау құралдарын жаппай қолданумен, сондай-ақ қаруды жаңа физикалық

қағидаттарда перспективалы пайдаланумен сипатталады. Басқару жүйесінің қажеттіліктерін қанағаттандыратын қазіргі заманғы цифрлық байланыс техникасын қоса алғанда, әскерлерді басқарудың сенімді және орнықты жүйесін қамтамасыз ету маңызды. Жауынгерлік іс-қимылдардың қазіргі жағдайы әскерлерді басқарудың автоматтандырылған жүйесін енгізуді талап етеді. Украинадағы ұрыс қимылдарын талдау техникадағы байланыс жабдықтары байланыс тораптарының жасырын болуын және олардың бүркемеленуін қамтамасыз етпейтінін, ал ҰҰА пайдалану басқару пунктін оңай байқауға және жоюға мүмкіндік беретінін көрсетті.

Қазіргі заманғы жауынгерлік іс-қимылдар тәжірибесін негізге ала отырып, әскерлерді басқару жүйесін, оның ішінде байланыс техникасы мен құралдарын қайта қарау қажет. Қазіргі заманғы жағдайлар:

• жылжымалы, жылжымалы және мобильді байланыс жабдықтарымен жабдықталған әскерлерді тұрақты басқару;

• ұшу-көтеру құрылғыларымен (ұшақтармен) шалғай аудандарға жеткізуді қоса алғанда, байланыс техникасын ұтқырлығы есебінен жедел өрістету;

• әскерлерді басқарудың қазіргі заманғы автоматтандырылған жүйелерін (ӘҚБАЖ) енгізу.

Бұл талаптар АБЖ ақпараттық қамтамасыз ету, байланысты ұйымдастыру, киберқауіпсіздік және геоақпараттық жүйелер (ГАЖ) сияқты әскери есеп мамандықтары бойынша ӘҚҰ-да жұмылдыру резервін даярлаумен тікелей байланысты. Бұл ӘӘК ҚР Қарулы Күштерінің, басқа да әскерлері мен әскери құралымдарының әскери басқару органдарының жұмылдыру резервін толық жинақтауға арналған.

Студенттерді әскери кафедрада кәсіптік оқытудың негізгі объектісі қару-жарақты, техниканы, байланыс құралдарын, АБЖ-ны пайдалануды және оларға техникалық қызмет көрсетуді, сондай-ақ киберқауіпсіздік жөніндегі іс-шараларды өткізуді қоса алғанда, әскери ғылым мен техника саласын қамтиды. Жұмылдыру резервін даярлаудың қорытынды кезеңі практикалық сабақтарды қамтитын оқу-жаттығу лагерлік жиындары болып табылады. Бұл сабақтар студенттерде материалдық бөлікте теориялық білімді қолдану дағдыларын қалыптастыруға ықпал етеді.

Алайда жүргізілген талдау бірнеше проблемалық мәселелерді анықтады:

1. AITU әскери кафедрасының оқу-материалдық базасын автоматтандыру құралдарымен, тренажерлармен, цифрлық байланыс құралдарымен және АБЖ-мен жұмыс істеуге арналған бағдарламалық қамтамасыз етумен, байланыс техникасымен (КШМ - Р-142Н) жеткіліксіз жарақтандыру.

2. Әскери бөлімдерде студенттерді оқыту үшін байланыстың оқу техникасының болмауы, өйткені олар штаттық жауынгерлік техникада оқиды.

Әскери кафедраларға бекітілген әскери бөлімдердің штаттық табельдеріне оқу қару-жарағының, әскери техниканың, байланыс оқу техникасының, байланыс және автоматтандыру құралдарының, сондай-ақ әскери кафедралардың мұқтаждары үшін бағдарламалық қамтамасыз етудің қажетті санын көрсете отырып, өзгерістер енгізу ұсынылады.

1. Әскери кафедраларды қамтамасыз ету жүйесі

Жоғары білім беру ұйымдары жанындағы әскери кафедралар әскери даярлық жөніндегі оқу бағдарламаларын орындау үшін қажетті қару-жарақпен, әскери техникамен және құралдармен жарақтандырылуға тиіс. Бұл қаражат мыналарды қамтиды:

• оқу-жаттығу қару-жарағы;

• әскери техника үлгілері;

• оқ-дәрілер;

• байланыс және автоматтандыру құралдары;

• ұрыс қимылдарын модельдеу үшін тренажерлар мен симуляторлар.

Осының бәрі студенттердің әскери ғылымдарды теориялық тұрғыдан оқып қана қоймай, сондай-ақ нақты нысандармен практикалық дайындықтан өтуі үшін қажет, бұл

оқытудың тиімділігін арттыруға және оларды қарулы күштердегі қызметке жақсы дайындауға мүмкіндік береді.

2. Реттеу және стандарттар

Әскери кафедраларды әскери құралдармен және техникамен қамтамасыз ету Үкіметтің қаулылары, Қорғаныс министрлігінің бұйрықтары және басқа да құжаттар сияқты бірқатар нормативтік-құқықтық актілермен реттеледі. Атап айтқанда, Қазақстан Республикасының заңнамасына сәйкес әскери кафедралар тиісті мүлік түрлері бекітілген Қорғаныс министрлігінің әскери бөлімдері мен мекемелері арқылы қару-жарақпен және техникамен қамтамасыз етіледі. Бұл әскери құралдардың тиісінше пайдаланылуы мен есепке алынуын қамтамасыз ететін белгіленген қағидалар шеңберінде жүргізілуге тиіс.

3. Әскери кафедраларға арналған қару-жарақ пен техниканың түрлері

Әскери кафедраларда оқыту үшін әртүрлі қару-жарақ пен техника пайдаланылады:

• Оқу-жаттығу қару-жарағы: армияда пайдаланылатын нақты үлгілерді имитациялайды, бірақ оқу-жаттығу мақсаттарына бейімделген.

• Әскери техника: көлік құралдарының әртүрлі түрлерін, сондай-ақ байланыс, барлау, радиолокация және басқаларға арналған мамандандырылған машиналарды қамтиды.

• Байланыс жүйелері: цифрлық жүйелер мен радиоэлектрондық күрес құралдарын қоса алғанда, әскердегі байланысты ұйымдастыруды оқыту үшін қажет.

• Әскерлерді басқарудың автоматтандырылған жүйелері (ӘҚБАЖ): студенттерді әскерлерді басқарудың және қолбасшылықтың қазіргі заманғы әдістеріне оқыту үшін пайдаланылады.

4. жаттығу тренажерлары мен симуляторлардың рөлі

Қазіргі заманғы тренажерлар мен симуляторлар әскери кафедраларда даярлауда маңызды рөл атқарады, өйткені олар шынайы жауынгерлік әрекеттерді модельдеуге және студенттерді шындыққа барынша жақын жағдайда оқытуға мүмкіндік береді. Мұндай тренажерларды пайдалану шынайы нысандар мен адамдарға қауіп төндірмей, дайындықтың тиімділігін айтарлықтай арттыруға көмектеседі.

5. Қамтамасыз ету проблемалары және оларды шешу жолдары

Әскери кафедраларды қару-жарақпен және техникамен қамтамасыз етудің негізгі проблемаларының бірі техника мен қару-жарақтың оқу үлгілері санының жеткіліксіздігі болып табылады. Бұл толыққанды практикалық даярлықты өткізу мүмкіндігін шектейді. Кейбір кафедралар оқу тренажерлары мен автоматтандыру жүйелерінің жетіспеушілігімен бетпе-бет келеді, бұл оқу сапасын төмендетеді.

Осы проблемаларды шешу үшін:

• Кафедраларды қажетті жабдықтармен қамтамасыз ету үшін қаржыландыру көлемін ұлғайту.

• Жоғары оқу орындары мен әскери бөлімдер арасында оқу техникасымен алмасу үшін қосымша бағдарламалар мен тетіктер әзірлеу.

• Әскери бөлімдердің штаттық табельдеріне әскери кафедралардың мұқтаждары үшін оқу техникасымен, қару-жарақпен және байланыс құралдарымен қамтамасыз етуге қатысты ережелерді енгізу.

Қорытынды: Әскери кафедраларда студенттердің әскери даярлығының жоғары деңгейін қамтамасыз ету үшін қару-жарақты, әскери техниканы, байланыс және автоматтандыру құралдарын пайдалана отырып, олардың практикалық даярлығын күшейту қажет. Осыған байланысты, Қарулы Күштерді қамтамасыз етумен айналысатын органдар жұмылдыру резервін оқытумен байланысты әскери білім берудің перспективалық міндеттері мен проблемаларын кеңірек көруі тиіс.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Закон Республики Казахстан «О воинской службе и статусе военнослужащих» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 16.01.2013 г.).

2. Указ Президента Республики Казахстан «Об утверждении Военной доктрины Республики Казахстан» (с изменениями от 12.10.2022 г.). 26

3. Постановление Правительства РК от 6 ноября 2019 года № 832 «Об утверждении Правил передачи, реализации, ликвидации посредством уничтожения, утилизации, захоронения и переработки неиспользуемого имущества, а также предоставления в имущественный наем (аренду) неиспользуемых оборонных объектов».

4. Приказ Министра обороны РК от 19 апреля 2017 года № 170 «О закреплении военных кафедр высших учебных заведений РК и Республиканских школ «Жас улан»

REFERENCES

1. The Law of the Republic of Kazakhstan "On military service and the status of military personnel" (with amendments and additions as of 16.01.2013).

2. Decree of the President of the Republic of Kazakhstan "On approval of the Military Doctrine of the Republic of Kazakhstan" (as amended on 12.10.2022). 26

3. Resolution of the Government of the Republic of Kazakhstan dated November 6, 2019 No. 832 "On Approval of the Rules for the Transfer, Sale, Liquidation through Destruction, Disposal, Burial and Recycling of Unused Property, as well as the Provision of Unused Defense Facilities for Property Lease".

4. Order of the Minister of Defense of the Republic of Kazakhstan dated April 19, 2017 No. 170 "On the consolidation of military departments of higher educational institutions of the Republic of Kazakhstan and Republican schools "Zhas Ulan".

ОСОБЕННОСТИ СНАБЖЕНИЯ ВООРУЖЕНИЕМ И ВОЕННОЙ ТЕХНИКОЙ ВОЕННЫХ КАФЕДР В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

ШАЯХМЕТОВ К.С., АХМЕТЖАНОВ А.С.

магистр педагогики, подполковник, преподаватель кафедры технического обеспечения, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск, E-mail: Arhangel-kz-777@mail.ru.

Начальник кафедры технического обеспечения, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан, магистр национальной безопасности и военного дела, полковник.

Аннотация: *Военное образование является неотъемлемой частью системы профессионального образования в Республике Казахстан. Одной из характерных особенностей данного образования является сочетание военно-профессиональной подготовки с общеобразовательной и специализированной подготовкой, что соответствует государственным обязательным стандартам высшего образования. Разработка государственных образовательных стандартов, программ и методик подготовки граждан к военной службе на военных кафедрах вузов осуществляется при участии Министерства обороны Республики Казахстан.*

Ключевые слова: *военные кафедры, образование, военное вооружение, военная техника, военная подготовка.*

FEATURES OF THE SUPPLY OF WEAPONS AND MILITARY EQUIPMENT TO MILITARY DEPARTMENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

SHAYAKHMETOV K.S., AKHMETZHANOV A.S.

Master, lieutenant Colonel, teacher at the Department of Technical Support, Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Petropavlovsk city, E-mail: Arhangel-kz-777@mail.ru.

Department of Technical Support, Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Master of National Security and Military Affairs, Colonel.

Abstract: *Military education is an integral part of the vocational education system in the Republic of Kazakhstan. One of the characteristic features of this education is the combination of military professional training with general education and specialized training, which corresponds to the state mandatory standards of higher education. The development of state educational standards, programs and methods of preparing citizens for military service at military departments of universities is carried out with the participation of the Ministry of Defense of the Republic of Kazakhstan.*

Keywords: *military departments, education, military weapons, military equipment, military training.*

*****

УДК 656.01:004:159.9

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ МОЛОДЫХ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ

ИКМАТУЛЛАЕВ Г.З.
заместитель начальника кафедры «Воспитательно-психологическое обеспечения служебной деятельности» Университета общественной безопасности Республики Узбекистан, доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент, подполковник

Аннотация. *В статье рассматривается влияние современных цифровых технологий на процесс адаптации молодых военнослужащих к военной службе. Описываются ключевые направления, такие как использование виртуальной и дополненной реальности для тренировки, мобильных приложений для психологической поддержки и информационных систем для улучшения коммуникации. Также подчеркивается значимость цифровых технологий в снижении стресса, повышении морального состояния и улучшении социальной адаптации. Статья выделяет преимущества, такие как повышение эффективности обучения, а также вызовы, связанные с конфиденциальностью и зависимостью от технологий.*

Ключевые слова: *цифровые технологии, военнослужащие, адаптация, военная служба, обучение, подготовка*.

Роль цифровых технологий в обучении и подготовке военнослужащих значительно возросла, поскольку современные цифровые технологии существенно изменили подход к обучению и подготовке военнослужащих, позволяя использовать новые методы и средства для повышения эффективности учебного процесса[1]. В последние годы в армии активно внедряются различные цифровые инструменты, такие как симуляторы, виртуальные тренажёры, мобильные приложения и информационные системы, которые обеспечивают более эффективное освоение военных навыков и ускоряют процесс обучения[2].

Одним из ключевых направлений является использование виртуальной реальности (VR) и дополненной реальности (AR), которые позволяют военнослужащим проходить

[1] Дзюбенко О.Л. Применение виртуальных симуляторов в образовательном процессе военного вуза // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. – 2025. – №1. – С. 21-27.
[2] Боевые симуляторы и имитация в тактической подготовке СВ бундесвера // invoen.ru (Дата обращения: 13.03.2025 г.).

тренировки в условиях, максимально приближенных к реальной боевой обстановке[3]. Эти технологии дают возможность проводить безопасные, но высокореалистичные тренировки, развивая у военнослужащих нужные навыки, такие как принятие решений в стрессовых ситуациях и быстрое реагирование на изменения обстановки[4].

Мобильные приложения и онлайн-платформы для обучения также играют важную роль. С их помощью военнослужащие могут осваивать теоретические курсы, проходить тестирования и получать обратную связь от командиров, что способствует более глубокому усвоению материала и улучшению результатов подготовки.

Использование информационных систем в армии также позволяет более эффективно управлять процессом подготовки, отслеживать прогресс каждого военнослужащего, выявлять слабые места в обучении и оперативно корректировать программу подготовки. В свою очередь, это способствует более высокой квалификации персонала и повышению боевой готовности подразделений.

Таким образом, цифровые технологии становятся важным элементом в обучении и подготовке военнослужащих, существенно улучшая как практическую, так и теоретическую подготовку, повышая её эффективность и доступность.

Цифровые технологии играют важную роль в процессе адаптации военнослужащих, который часто сопряжён с высоким уровнем стресса и психологическими трудностями, такими как разлука с семьёй, физическая нагрузка и новые социальные роли, а цифровые технологии могут стать эффективным инструментом для поддержки и облегчения этого процесса[5]. В последние годы цифровые технологии начали активно использоваться для снижения стресса и повышения морального состояния военнослужащих, что способствует улучшению их психологической адаптации.

Одним из основных инструментов является внедрение мобильных приложений и онлайн-платформ, которые предоставляют военнослужащим доступ к различным методикам психологической поддержки, медитации и релаксации. Программы, основанные на принципах когнитивно-поведенческой терапии, могут помочь молодым солдатам справляться с тревожностью, депрессией и другими стрессовыми состояниями, возникающими на фоне сложных условий службы[6].

Также важным элементом являются тренажёры и симуляторы, которые позволяют проводить тренировки в условиях, приближённых к боевым, но без физического риска. Это способствует снижению страха и неопределённости, улучшая уверенность в собственных силах и уменьшает уровень тревожности в реальных ситуациях. Виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR) активно используются для тренировки стрессоустойчивости, где военнослужащие могут научиться управлять своими эмоциями и поведением в экстремальных условиях.

Кроме того, цифровые технологии обеспечивают улучшенную коммуникацию с родственниками и друзьями, что также положительно влияет на моральное состояние военнослужащих. Виртуальные средства связи позволяют поддерживать эмоциональную связь с близкими, что способствует снятию чувства одиночества и помогает в адаптации к жизни в условиях военной службы.

---

[3] Корытков Владимир Александрович Профессиональная подготовка военнослужащих вооруженных сил США, Великобритании и Германии в учебных подразделениях // Гуманитарные науки. – 2019. – №1 – (45). – С. 67-73.

[4] Дзюбенко Олег Леонидович Компетентностная модель профессиональной подготовки военных специалистов с применением виртуальных симуляторов // Общество: социология, психология, педагогика. 2013. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kompetentnostnaya-model-professionalnoy-podgotovki-voennyh-spetsialistov-s-primeneniem-virtualnyh-simulyatorov (дата обращения: 14.03.2025).

[5] Tam-Seto L, Wood VM, Linden B, Stuart H. A scoping review of mental health mobile apps for use by the military community. Mhealth. 2018 Dec 12;4:57. doi: 10.21037/mhealth.2018.12.01. PMID: 30701175; PMCID: PMC6327160.

[6] Bawoł, P. (2023). Analysis and Evaluation of Changes in the Proces of Adaptation Of Soldiers to Military Service. Systemy Logistyczne Wojsk, (58), 23-40.

Таким образом, цифровые технологии становятся важным инструментом в психологической адаптации молодых военнослужащих, помогая эффективно снижать стресс, повышать моральное состояние и обеспечивать психологическую поддержку в процессе адаптации.

Влияние мобильных приложений и информационных систем на социальную адаптацию молодых военнослужащих становится всё более значимым, поскольку на начальном этапе службы социальная адаптация часто сопряжена с трудностями в установлении контактов и взаимопонимания как с сослуживцами, так и с командным составом, а современные технологии могут существенно облегчить этот процесс. В таких условиях роль цифровых платформ, мобильных приложений и информационных систем становится особенно важной для улучшения взаимодействия и эффективной коммуникации внутри коллектива.

Мобильные приложения и специализированные информационные системы предоставляют военнослужащим удобные и оперативные каналы связи, как с коллегами, так и с командованием. Через эти платформы военнослужащие могут быстро обмениваться информацией, задавать вопросы, получать указания и решения, что способствует налаживанию более тесных связей в коллективе и уменьшению чувства изолированности, особенно для новичков. Это также способствует созданию более открытой и демократичной среды в части взаимодействия с командиром, что положительно сказывается на социальной адаптации.

Важным аспектом является и использование цифровых платформ для организации внеучебной и досуговой деятельности. Специальные приложения для организации спортивных мероприятий, культурных событий или просто общения по интересам способствуют укреплению командного духа и созданию положительной социальной атмосферы в подразделении. Это, в свою очередь, снижает уровень социальной напряжённости и помогает военнослужащим быстрее интегрироваться в военный коллектив.

Кроме того, информационные системы и мобильные приложения позволяют оперативно обмениваться новостями и важной информацией, что помогает избежать недоразумений и конфликтных ситуаций между военнослужащими. Также важно, что такие системы могут поддерживать анонимную обратную связь, что даёт возможность выявить и решить проблемы, не создавая при этом дополнительных социальных барьеров.

Таким образом, цифровые технологии и платформы играют значительную роль в социальном взаимодействии военнослужащих, способствуя налаживанию коммуникации, улучшению взаимопонимания и созданию комфортных условий для социальной адаптации на службе.

Преимущества и вызовы использования цифровых технологий в процессе адаптации молодых военнослужащих заключаются в том, что внедрение этих технологий открывает значительные возможности для улучшения процесса адаптации, однако одновременно возникают и определённые вызовы, связанные с их эффективным применением и преодолением технических и организационных трудностей. Понимание этих аспектов важно для того, чтобы оптимизировать их использование и повысить эффективность адаптации[7].

ПРЕИМУЩЕСТВА использования цифровых технологий в процессе адаптации молодых военнослужащих заключаются в следующем:

Повышение эффективности обучения и подготовки. Одним из главных преимуществ цифровых технологий является возможность создания гибких и адаптированных программ обучения. Виртуальные тренажёры, симуляторы и мобильные приложения позволяют военнослужащим проходить тренировки в любое время и в удобном формате, что способствует более быстрому усвоению необходимых навыков и знаний.

[7] Putra, H., & Mulyono, B. E. (2024). The Role of Artificial Intelligence in Military Education: A Double-Edged Sword. Indonesian Journal of Educational Science and Technology (Nurture), 3(3), 167-174.

Снижение стресса и улучшение морального состояния. Цифровые платформы, предлагающие психологическую поддержку, медитации и релаксационные упражнения, помогают военнослужащим справляться с психоэмоциональными нагрузками. Это способствует уменьшению стресса, тревожности и улучшению общего морального климата среди солдат.

Упрощение коммуникации и улучшение социальной адаптации. Мобильные приложения и информационные системы делают процесс общения между военнослужащими и командованием более прозрачным и оперативным. Это позволяет быстрее решать возникающие вопросы, налаживать взаимодействие в коллективе и поддерживать связь с семьёй и друзьями, что положительно влияет на процесс адаптации.

ВЫЗОВЫ, связанные с использованием цифровых технологий в процессе адаптации молодых военнослужащих, включают в себя:

Зависимость от технологий. Слишком широкое внедрение цифровых решений может создать зависимость от технологий, что особенно важно в критических ситуациях, когда необходимо полагаться на традиционные методы. Служба в армии подразумевает физическую подготовку и способность действовать в условиях ограниченного доступа к технике, и избыточная зависимость от цифровых устройств может ослабить эти навыки.

Проблемы с конфиденциальностью и безопасностью данных. Использование информационных систем и мобильных приложений связано с рисками утечки персональных данных и информации о военной подготовке. Это может стать серьёзной угрозой для безопасности как отдельных военнослужащих, так и всего подразделения.

Неравномерный доступ и технологическая неготовность. В некоторых случаях внедрение технологий может столкнуться с проблемами из-за неравномерного доступа к цифровым платформам. Молодые военнослужащие из разных регионов могут иметь разные уровни цифровой грамотности или не иметь доступа к современным устройствам, что ограничивает их возможности в использовании технологий.

Таким образом, хотя цифровые технологии предлагают множество преимуществ для процесса адаптации, необходимо учитывать и потенциальные проблемы, связанные с их внедрением, чтобы минимизировать риски и сделать их использование максимально эффективным.

Перспективы развития цифровых технологий для поддержки адаптации военнослужащих включают в себя будущее применения этих технологий в армии, которое открывает широкие горизонты для улучшения процесса адаптации молодых военнослужащих, а также для повышения общей эффективности службы, предоставляя новые возможности для более быстрого и комфортного освоения военной среды. Развитие этих технологий позволит не только усовершенствовать существующие методы подготовки и адаптации, но и создать новые, более гибкие и персонализированные подходы[8].

Интеграция искусственного интеллекта и машинного обучения. В ближайшем будущем искусственный интеллект (ИИ) и алгоритмы машинного обучения могут сыграть ключевую роль в персонализации процесса обучения и адаптации. Системы, использующие ИИ, смогут анализировать индивидуальные данные военнослужащих, такие как психологическое состояние, уровень подготовки и взаимодействие с коллегами, и на основе этого подбирать наиболее эффективные методы обучения и психологической поддержки. Это позволит значительно улучшить качество адаптации каждого военнослужащего.

Развитие виртуальной и дополненной реальности. Технологии виртуальной реальности (VR) и дополненной реальности (AR) продолжат развиваться, открывая новые возможности для имитации боевых действий, тренировок и ситуаций, требующих быстрой реакции. В будущем такие тренажёры смогут быть ещё более интерактивными и

[8] Аюкасов Р. Н. Автоматизация программы адаптации курсантов военного учебного центра // VI Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Теория и практика военного образования в гражданских вузах: педагогический поиск». Часть 2. – Екатеринбург, 2023. – Издательство УМЦ УПИ, 2023. – С. 3-6.

реалистичными, что даст военнослужащим возможность тренироваться в условиях, максимально приближенных к реальным, и развивать стрессоустойчивость, решительность и командную работу.

Расширение использования мобильных приложений для психоэмоциональной поддержки. Будущие мобильные приложения будут включать не только базовые функции коммуникации и психологической поддержки, но и интегрировать более сложные инструменты для мониторинга психоэмоционального состояния, что позволит командованию оперативно реагировать на изменения в моральном состоянии военнослужащих. Также возможно внедрение приложений с элементами геймификации, которые смогут эффективно работать с мотивацией и командным духом.

Использование блокчейн-технологий для обеспечения безопасности. В связи с ростом угроз безопасности и конфиденциальности данных, развитие блокчейн-технологий может обеспечить более высокий уровень защиты персональных данных военнослужащих и информации о их подготовке. Это откроет новые возможности для безопасного обмена информацией и мониторинга обучения, гарантируя, что данные не будут утечены или изменены.

Развитие интегрированных систем для управления адаптацией. В будущем возможна интеграция всех цифровых решений в единую платформу, которая будет включать в себя все аспекты подготовки и адаптации военнослужащих: от обучения и тренировок до психологической поддержки и взаимодействия с командованием. Такая система позволит оперативно отслеживать прогресс каждого военнослужащего, выявлять проблемы на ранних стадиях и эффективно решать их, что ускорит процесс адаптации и повысит общую боеспособность подразделений.

Исходя из результатов анализа влияния современных цифровых технологий на процесс адаптации молодых военнослужащих к военной службе, представляются следующие рекомендации и предложения:

Интеграция цифровых технологий рекомендуется интегрировать цифровые технологии в процесс адаптации военнослужащих для оптимизации усвоения информации, улучшения коммуникации и снижения стресса.

Разработка специализированных решений. Необходимо разрабатывать мобильные приложения и информационные системы, способствующие психологической адаптации и улучшению взаимодействия военнослужащих с сослуживцами и командным составом.

Подготовка персонала. Важно обучать командиров эффективному использованию цифровых инструментов для обеспечения успешной адаптации молодых военнослужащих.

Цифровая грамотность. Требуется повышать цифровую грамотность военнослужащих через специализированные курсы и практические тренировки.

Поддержка инноваций. Рекомендуется поддерживать инновационные проекты, направленные на развитие цифровых решений для повышения эффективности адаптации.

Оценка эффективности. Следует регулярно оценивать результативность применения цифровых технологий для своевременного корректирования подходов и повышения их эффективности.

Создание условий для адаптации. Необходимо формировать благоприятную среду для внедрения технологий, минимизируя сопротивление и обеспечивая психологический комфорт военнослужащих.

Таким образом, будущее цифровых технологий в армии направлено на создание более персонализированных, безопасных и эффективных методов адаптации военнослужащих. Внедрение этих технологий будет способствовать улучшению как индивидуальной подготовки, так и командной работы, а также значительно повысит эффективность службы в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Bawoł, P. (2023). Analysis and Evaluation of Changes in the Proces of Adaptation Of

Soldiers to Military Service. Systemy Logistyczne Wojsk, (58), 23-40.

2. Putra, H., & Mulyono, B. E. (2024). The Role of Artificial Intelligence in Military Education: A Double-Edged Sword. Indonesian Journal of Educational Science and Technology (Nurture), 3(3), 167-174.

3. Tam-Seto L, Wood VM, Linden B, Stuart H. (2018) A scoping review of mental health mobile apps for use by the military community. Mhealth. 2018 Dec 12;4:57. doi: 10.21037/mhealth.2018.12.01. PMID: 30701175; PMCID: PMC6327160.

4. Аюкасов Р. Н. (2023). Автоматизация программы адаптации курсантов военного учебного центра // VI Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Теория и практика военного образования в гражданских вузах: педагогический поиск». Часть 2. – Екатеринбург, 2023. – Издательство УМЦ УПИ, 2023. – С. 3-6.

5. Боевые симуляторы и имитация в тактической подготовке СВ бундесвера // invoen.ru (Дата обращения: 13.03.2025 г.).

6. Дзюбенко О.Л. (2025). Применение виртуальных симуляторов в образовательном процессе военного вуза // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. – 2025. – №1. – С. 21-27.

7. Дзюбенко О.Л. (2013). Компетентностная модель профессиональной подготовки военных специалистов с применением виртуальных симуляторов // Общество: социология, психология, педагогика. 2013. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kompetentnostnaya-model-professionalnoy-podgotovki-voennyh-spetsialistov-s-primeneniem-virtualnyh-simulyatorov (дата обращения: 14.03.2025).

8. Корытков В.А. (2019). Профессиональная подготовка военнослужащих вооруженных сил США, Великобритании и Германии в учебных подразделениях // Гуманитарные науки. – 2019. – №1 – (45). – С. 67-73.

REFERENCES

1. Bawoł, P. (2023). Analysis and Evaluation of Changes in the Proces of Adaptation Of Soldiers to Military Service. Systemy Logistyczne Wojsk, (58), 23-40.

2. Putra, H., & Mulyono, B. E. (2024). The Role of Artificial Intelligence in Military Education: A Double-Edged Sword. Indonesian Journal of Educational Science and Technology (Nurture), 3(3), 167-174.

3. Tam-Seto L, Wood VM, Linden B, Stuart H. (2018) A scoping review of mental health mobile apps for use by the military community. Mhealth. 2018 Dec 12;4:57. doi: 10.21037/mhealth.2018.12.01. PMID: 30701175; PMCID: PMC6327160.

4. Ayukasov R. N. (2023). Avtomatizaciya programmy` adaptacii kursantov voennogo uchebnogo centra // VI Vserossijskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya c mezhdunarodny`m uchastiem «Teoriya i praktika voennogo obrazovaniya v grazhdanskix vuzax: pedagogicheskij poisk». Chast` 2. – Ekaterinburg, 2023. – Izdatel`stvo UMCz UPI, 2023. – S. 3-6.

5. Boevy`e simulyatory` i imitaciya v takticheskoj podgotovke SV bundesvera // invoen.ru (Data obrashheniya: 13.03.2025 g.).

6. Dzyubenko O.L. (2025). Primenenie virtual`ny`x simulyatorov v obrazovatel`nom processe voennogo vuza // Nauka i praktika v obrazovanii: e`lektronny`j nauchny`j zhurnal. – 2025. – №1. – S. 21-27.

7. Dzyubenko O.L. (2013). Kompetentnostnaya model` professional`noj podgotovki voenny`x specialistov s primeneniem virtual`ny`x simulyatorov // Obshhestvo: sociologiya, psixologiya, pedagogika. 2013. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kompetentnostnaya-model-professionalnoy-podgotovki-voennyh-spetsialistov-s-primeneniem-virtualnyh-simulyatorov (data obrashheniya: 14.03.2025).

8. Kory`tkov V.A. (2019). Professional`naya podgotovka voennosluzhashhix vooruzhenny`x sil SShA, Velikobritanii i Germanii v uchebny`x podrazdeleniyax // Gumanitarny`e nauki. – 2019. – №1 – (45). – S. 67-73.

ҚАЗІРГІ ЗАМАНҒЫ ЦИФРЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫҢ ЖАС ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТШІЛЕРДІҢ ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТКЕ БЕЙІМДЕЛУ ПРОЦЕСІНЕ ӘСЕРІ

Г.З. ИКМАТУЛЛАЕВ
Өзбекстан Республикасының Қоғамдық қауіпсіздік университеті

Мақалада қазіргі заманғы цифрлық технологиялардың жас әскери қызметшілердің әскери қызметке бейімделу процесіне әсері қаралады. Жаттығу үшін виртуалды және толықтырылған шынайылықты, психологиялық қолдау үшін мобильді қосымшаларды және коммуникацияны жақсарту үшін ақпараттық жүйелерді пайдалану сияқты негізгі бағыттар сипатталады. Сондай-ақ стрессті төмендетудегі, моральдық жағдайды арттырудағы және әлеуметтік бейімделуді жақсартудағы цифрлық технологиялардың маңыздылығы атап өтіледі. Бап оқытудың тиімділігін арттыру сияқты артықшылықтарды, сондай-ақ құпиялылыққа және технологияларға тәуелділікке байланысты сын-қатерлерді бөліп көрсетеді.

IMPACT OF MODERN DIGITAL TECHNOLOGIES ON THE PROCESS OF ADAPTATION OF YOUNG SERVICEMEN TO MILITARY SERVICE

G.Z. IKMATULLAEV
University of Public Security of the Republic of Uzbekistan

The article examines the impact of modern digital technologies on the process of adapting young military personnel to military service. Key areas are described, such as the use of virtual and augmented reality for training, mobile applications for psychological support and information systems to improve communication. The importance of digital technologies in reducing stress, increasing morale and improving social adaptation is also emphasized. The article highlights benefits such as increased learning efficiency, as well as challenges associated with privacy and dependence on technology.

*****

Нусупов Максат Туганбаевич
Шитов Артем Александрович
Мульдинов Руслан Талгатович
Горохов Алексей Сергеевич
Гришманов Роман Витальевич

Материалы Международной научно-теоретической конференции
«Современные подходы к физической и технической подготовке
военнослужащих: оптимизация скоростно-силовой выносливости»

Отпечатано с готового оригинал-макета,
подготовленного автроским коллективом

Гарнитура Times. Ризография. Бумага офсетная.
Объем 19,37 п.л. Тираж 10 экз. Формат 60×84 1/16
Академия Национальной гвардии Республики Казахстан.
150009, Петропавловск, ул. Кизатова, 6.

ISBN 978-601-82383-7-6