

2019 ж. қазан, №4 (56)  
Журнал 2005 ж. қаңтардан бастап шығады  
Жылына төрт рет шығады

**Құрылтайшы:** *Қостанай мемлекеттік педагогикалық институт*

**Бас редактор:** *Әбіл Е.А.*, тарих ғылымдарының докторы, профессор, ҚМПИ, Қазақстан  
**Бас редактордың орынбасары:** *Амандықова А.Б.*, ауыл шаруашылығы ғылымдарының кандидаты, ҚМПИ, Қазақстан

#### **РЕЦЕНЗЕНТТЕР**

*Бережнова Е.В.*, педагогика ғылымдарының докторы, ММХҚИ СИМ, Мәскеу қ., Ресей  
*Жаксылықова К.Б.*, педагогика ғылымдарының докторы, Қ. Сәтпаев атындағы Қазақ ұлттық техникалық зерттеу университетінің профессоры, Қазақстан

#### **РЕДАКЦИЯ АЛҚАСЫ**

*Амирова Б.А.*, психология ғылымдарының докторы, Е.А. Букетов атын. ҚарМУ, Қазақстан  
*Благодарумная О.Н.*, экономика ғылымдарының кандидаты, Молдова Халықаралық Тәуелсіз Университетінің доценті, Молдова  
*Доман Э.*, лингвистикалық ғылымдар докторы, Макао университеті, Сидней, Австралия  
*Елагина В.С.*, педагогика ғылымдарының докторы, профессор, ООМГПУ, Ресей  
*Жилбаев Ж.О.*, педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы президенті, Қазақстан  
*Кайе Ж.*, философия ғылымдарының докторы, Виа Домисия Университетінің профессоры, Перпиньян қ., Франция  
*Катцнер Т.*, Батыс Вирджиния Университетінің профессоры, PhD докторы, АҚШ, Батыс Вирджиния  
*Кульгильдинова Т.А.*, педагогика ғылымдарының докторы, Абылай хан атындағы ҚазХҚ және ӘТУ-нің профессоры, Қазақстан  
*Марилена Сантана дос Сантос Гарсия*, лингвистикалық ғылымдар докторы, Сан-Паулу Папа католик университеті, Бразилия  
*Монова-Желева М.*, PhD докторы, Бургас еркін университетінің профессоры, Болгария  
*Чаба Толгизи*, Венгрияның Сегед Университеті экология кафедрасының ғылыми қызметкері, Венгрия

Тіркеу туралы куәлік №8786-Ж  
Қазақстан Республикасының Мәдениет және ақпарат министрлігімен  
19.11.2007 берілген.  
Жазылу бойынша индексі 74081

**Редакцияның мекен-жайы:**  
110000, Қостанай қ., Тәуелсіздік к., 118  
(ғылым және халықаралық байланыстар басқармасы)  
Тел. (7142) 54-85-56 (135)

№4 (56), октябрь 2019 г.  
Издается с января 2005 года  
Выходит 4 раза в год

Учредитель: *Костанайский государственный педагогический институт*

**Главный редактор:** *Абиль Е.А.*, доктор исторических наук, профессор, КГПИ, Казахстан  
**Заместитель главного редактора:** *Амандыкова А.Б.*, кандидат сельскохозяйственных наук, КГПИ, Казахстан

#### РЕЦЕНЗЕНТЫ

*Бережнова Е.В.*, доктор педагогических наук, профессор МГИМО МИД, г. Москва, Россия  
*Жаксылыкова К.Б.*, доктор педагогических наук, профессор Казахского национального исследовательского университета им. К. Сатпаева, Казахстан

#### РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

*Амирова Б.А.*, доктор психологических наук, КарГУ им. Е.А. Букетова, Казахстан  
*Благодарная О.Н.*, кандидат экономических наук, доцент Международного Независимого Университета Молдовы  
*Доман Э.*, доктор лингвистических наук, университет Макао, Сидней, Австралия  
*Елагина В.С.*, доктор педагогических наук, профессор, ЮУГГПУ, Россия  
*Жилбаев Ж.О.*, кандидат педагогических наук, доцент, президент Национальной академии образования им. И. Алтынсарина, Казахстан  
*Кайе Ж.*, доктор философских наук, профессор, Университет Виа Домисия, г. Перпиньян, Франция  
*Катцнер Т.*, доктор PhD, профессор Университета Западной Вирджинии, США  
*Кульгильдинова Т.А.*, доктор педагогических наук, профессор КазУМОиМЯ им. Абылай хана, Казахстан  
*Марилена Сантана дос Сантос Гарсия*, доктор лингвистических наук, Папский католический университет Сан-Паулу, Бразилия  
*Монова-Желева М.*, доктор PhD, профессор Бургасского свободного университета, Болгария  
*Чаба Толгизи*, научный сотрудник кафедры экологии, Университет Сегеда, Венгрия

Свидетельство о регистрации № 8786-Ж  
выдано Министерством культуры и информации Республики Казахстан  
19 ноября 2007 года.  
Подписной индекс 74081

#### Адрес редакции:

110000, г. Костанай, ул. Тәуелсіздік, 118  
(управление науки и международных связей)  
Тел. (7142) 54-85-56 (135)

## ЭМПИРИКАЛЫҚ ЗЕРТТЕУЛЕР ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 796

*Агеева, С.В.*

*старший преподаватель  
кафедры теории и практики  
физической культуры, спорта и туризма,  
КГПУ имени У.Султангазина,  
Костанай, Казахстан*

### ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-14 ЛЕТ НА СПРИНТЕРСКИЕ ДИСТАНЦИИ

#### *Аннотация*

*Современное состояние лыжного спорта, в соответствии с социально-экономическими требованиями современного общества, определяет динамику роста спортивных результатов и предъявляет высокие требования к спортсменам. Современная лыжная дорога предъявляет к физической подготовке лыжников-гонщиков определенные требования. Чтобы успешно пройти путь на быстрой скорости, спортсмен должен быть хорошо физически подготовлен, то есть, быть сильным, выносливым, морально и тактически подготовленным, обладать хорошей техникой передвижения.*

*Ключевые слова: лыжная подготовка, физическая подготовка, соревновательная деятельность, спортсмен, техника, тактика, лыжные гонки, комплексное развитие.*

#### **1 Введение**

Лыжный спорт один из самых тяжелых и требовательных к уровню физического развития видов спорта. Огромное разнообразие дисциплин, многообразие дистанций от спринта в 1500 метров до марафонов в 50-70 километров заставляет лыжников быть готовым всегда и ко всему, так сказать «универсальными солдатами».

Конечно, на уровне сборной команды страны есть четкое разграничение на спринтеров, дистанционщиков (марафонцев) и «средневики», «классистов» и «конькистов», но на других уровнях спортсменам приходится проявлять себя во всех дисциплинах. В нашей стране лыжные гонки входят в десятку самых популярных видов спорта и являются доступными для многих групп населения. Внутри страны очень серьезная конкуренция, причиной которой является не только огромное количество занимающихся, но и очень высокий уровень подготовки тренерского состава. Но все понимают, что в данном виде спорта требуется комплексное развитие всех физических качеств человека. После того, как физическая подготовка проведена на отлично, многие тренеры сталкиваются с проблемой прекращения роста результатов у перспективного спортсмена, и данная проблема приводит многих в затруднение [1].

Для того, чтобы подготовить спортсмена высокого уровня становится недостаточно развития одних физических качеств и улучшения инвентаря, чего хватало раньше. Необходимо успевать за мировым прогрессом в науке, технологии, педагогике и физическом воспитании. Следует подходить к тренировке и соревнованиям с различных сторон, применяя новые методики и технологии, постоянно используя новое во всем: тренировке, восстановлении, отдыхе.

В данной работе предлагается свое видение физической подготовки лыжников-гонщиков 13-14 лет на спринтерские дистанции, опираясь на базовую классическую физическую

подготовку лыжника с применением психологической подготовки, а также используя современные физкультурно-оздоровительные технологии, современные технические средства, традиционные и нетрадиционные виды деятельности [2].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс лыжников-гонщиков.

Предмет исследования – методика подготовки лыжников-гонщиков 13-14 лет на спринтерские дистанции.

Цель работы: разработать комплексную подготовку лыжников-гонщиков 13-14 лет на спринтерские дистанции, с использованием инновационных методик и технологий, направленных на улучшение результата.

Задачи исследования:

- 1) раскрыть теоретические и практические аспекты общей и специальной физической подготовки лыжников-гонщиков в возрасте 13-14 лет;
- 2) изучить процесс отбора и спортивную ориентацию в лыжных гонках;
- 3) разработать комплекс упражнений, направленных на развитие и совершенствование спринтерских качеств у лыжников-гонщиков;
- 4) организовать и провести практический эксперимент, оформить результаты.

Научная новизна представлена разработкой комплексной подготовки лыжников-гонщиков 13-14 лет на спринтерские дистанции, с использованием инновационных методик и технологий, направленных на улучшение результата.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что была сделана попытка проанализировать и систематизировать уже полученный материал по рассматриваемой проблеме при изучении используемой литературы.

Практическая значимость исследования заключается в возможном использовании полученных данных на практике при обучении лыжников-гонщиков.

В ходе работы над исследованием мы использовали следующие методы: анализ литературных источников, обобщение независимых характеристик, конкретизация, абстрагирование, синтез и др.

Работа над исследованием включала в себя следующие этапы:

- 1 этап – сбор и структурирование информации;
- 2 этап – анализ информации;
- 3 этап – выводы исследования.

## **2 Материалы и методы**

Для решения поставленных задач был использован комплекс методов: анализ, синтез и обобщение научной и учебно-методической литературы по данной проблеме исследования; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Методологической основой исследования являются научные знания и основные положения теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки; системный и деятельностный подход к анализу объектов и явлений; методологические принципы педагогики физической культуры и спорта.

В настоящее время в системе физической культуры и спорта разрабатывается большое количество инновационных технологий, методик оздоровительных программ. Большую популярность в развитии физической культуры и спорта получили современные «физкультурно-оздоровительные технологии», «фитнес-технологии», «здоровьесберегающие технологии» [3].

Современные физкультурно-оздоровительные технологии – это новые (либо ранее не используемые) технологии в области физической культуры, направленные на оздоровление и укрепление здоровья тела человека. Данная область физической культуры будет интересна и полезна для спортсменов различных видов спорта и категории как средство повышения своих результатов, общего развития и укрепления организма, а также как средство восстановления и реабилитации.

Рассмотрим наиболее интересные и полезные для лыжников направления. Из наиболее известных: калланетика, пилатес, йога, фитбол-аэробика, стретчинг.

1. Калланетика – это фитнес гимнастика и комплекс упражнений, названный по имени автора Каллан Пинкни. Во время выполнения данных упражнений задействуется большое количество групп мышц, а при постоянных занятиях происходит ускорение метаболизма, поэтому занятия калланетикой – высококачественная и быстрая возможность коррекции фигуры, реабилитации после травм и операций и расслабления после тяжелых нагрузок.

Занимаясь калланетикой, можно получить следующие результаты: восстановить и нормализовать обмен веществ, укрепить мышцы, связки, сухожилия, корректировать дефекты позвоночника, возвращать подвижность суставам.

2. Пилатес – это комплексная серия упражнений (фитнеса) для увеличения прочности тела, развития мышц, улучшения осанки, баланса и координации движения. Разработал данную методику немецкий врач Йозеф Пилатес в начале двадцатого века для реабилитации людей после травм.

Каждое упражнение выполняется с особым вниманием к правильной технике дыхания и контролю мышц живота. Это помогает выполнить движения с максимальной мощностью и эффективностью. Пилатес удлиняет и укрепляет мышцы, улучшает мышечную эластичность и подвижность суставов.

В пилатесе определяют следующие основные принципы:

- плавность движений (упражнения выполняются в одном темпе, не быстро, без резких движений, натуживаний, чрезвычайных нагрузок);
- дыхание (во время занятия пилатесом применяется глубокое плавное дыхание без задержек, такой тип дыхания называют межреберным, вдох осуществляется через нос, а выдох-через рот);
- изоляция и расслабление (при выполнении упражнения необходимо ощущать свое тело и не допускать напряжения в мышцах, которые не должны прорабатываться в данном упражнении или в данной его фазе);
- концентрация (в процессе занятия при выполнении пилатес-упражнений важно максимально собраться и следить за совершаемыми движениями);
- центрирование (в основе всех упражнений лежит так называемый «центр силы», во время всей тренировки пресс должен быть напряжен, а позвоночник – выпрямлен);
- выравнивание (во время занятия всегда нужно помнить и следить за верным положением тела, правильная ориентация тела в пространстве усиливает эффект тренировки);
- координация движений (необходимо обращать внимание на ощущения, возникающие в различных фазах упражнения, это поможет уберечь организм от возможных травм и добиться более значимого эффекта);
- постепенность (нагрузку следует повышать постепенно, по мере освоения физических упражнений и физической готовности к новому упражнению);
- вытяжение (прежде чем перейти к выполнению упражнений, нужно опустить плечи и свести лопатки, при этом важно, чтобы вытяжение чувствовалось вдоль всего позвоночника).

Основные преимущества пилатеса упражнения данного направления ориентированы на растягивание и укрепление мышц организма, задействуют не только крупные мышцы и их группы, но и частные мелкие, которые часто не прорабатываются должным образом.

Таким образом, достигается согласованность действий всего организма. В пилатесе не важны скорость и интенсивность упражнений, внимание уделяется качеству и технике выполнения, так как от этого зависит конечный результат. Система подходит для людей, имеющих абсолютно разную степень физической подготовки [4].

3. Йога. Йога в современном смысле – это фитнес направление, основанное на древних учениях и философско-практической системе индуизма. Йога включает в себя огромную

систему различных уровней и ступеней, основанную не только на упражнениях для тела, но и работает с дыханием, мыслями, знаниями.

Йога приносит много пользы: улучшает здоровье суставов, поддерживает свежесть и остроту ума, улучшает сон, предотвращает травмы в спорте, ускоряет восстановление организма после физических тренировок [5].

4. Фитбол-аэробика – это упражнения со специальным упругим резиновым (каучуковым) мячом от 45 до 95см. в диаметре. Фитбол – с английского: «fit» (фит) – здоровый, сильный, и «ball» (бол) – мяч, что дословно можно перевести как здоровый мяч или мяч для здоровья. Данное направление фитнеса и аэробики достаточно просто для освоения всех категорий людей и не имеет каких-либо ограничений и противопоказаний к занятиям.

Упражнения с фитболом позволяют тренировать вестибулярный аппарат занимающегося, развивают координацию и чувство равновесия – ориентацию в пространстве. Данный вид приводит в действие моторно-висцеральные рефлексy и благоприятно сказывается на метаболизме.

Можно выделить следующие положительные эффекты занятий фитбол-аэробикой:

- развивается функция равновесия и вестибулярного аппарата;
- формируется правильная осанка, исправляются неверные изгибы позвоночника;
- увеличивается гибкость и подвижность в суставах;
- улучшается координация движения и развивается ловкость;
- укрепляются различные мышечные группы.

Данные методики и упражнения можно использовать в подготовке лыжников как многофункциональные средства: для тренировок, восстановления, реабилитации. Например, калланетику можно использовать комплексом для восстановления после соревновательных нагрузок, пилатес как статическую нагрузку при силовых тренировках (упражнение планка), а затем совмещая пилатес и фитбол, тем самым образуя очень эффективные силовые статичные позы для укрепления мышц, связок и суставов, а также координации.

Фитбол будет эффективным средством восстановления после больших компрессионных нагрузок на позвоночник и суставы (длительные кроссы, имитации, силовые), а также хорошим способом психоэмоциональной разгрузки.

Йога – мощное средство для лыжника, как средство развития гибкости, так и работы над своей психологией самостоятельно [6].

5. Стретчинг (Stretching) – это разновидность фитнеса, направленная на растягивание мышц и укрепление связок, повышение гибкости тела. Данную систему упражнений разработали для того, чтобы расслабить мышцы после занятий и подготовить мышечную систему до занятий. От занятий спортом мышцы получают микротравмы, и чтобы они заживали быстрее, необходимо их растягивать.

Занятия стретчингом должно начинаться с разминки (разогрева тела), чтобы не травмировать связки. Во время тренировки мышцы и связки растягиваются, расслабляя все тело, упражнения затрагивают все группы мышц.

Основные принципы:

- растягивать по максимуму, но не до боли;
- расслабить все тело;
- придавать суставам – подвижность, мышцам – эластичность;
- регулярность – залог пластичного, гибкого тела.

Тренировка может состоять из упражнений: изометрических (на одну группу мышц), изотонических (для нескольких групп мышц), растягивающих (для эластичности мышц) [7].

### **3, 4 Результаты и обсуждение**

Опытно-экспериментальное исследование физической подготовки лыжников-гонщиков 13-14 лет на спринтерские дистанции проводилось на базе ДЮСШ отделение лыжных гонок. Изучая программу и предложив наши дополнения тренеру, были выбраны 6 групп.

Условно назовем наших испытуемых 1, 2, 3, 4, 5, 6. К экспериментальной группе относятся 1, 2 и 3 группы, а 4, 5 и 6 контрольные группы.

Для начальных данных берем:

- 1) данные медицинского обследования в диспансере, которые отражены в таблице 1;
- 2) тесты ОФП (общая физическая подготовка), которые отражены в таблице 2;
- 3) дополнительные параметры для исследования, которые отражены в таблице 3.

В конце сентября были проведены все те же самые обследования. Ниже предоставлены их результаты в рисунках 1, 2.

Таблица 1 – Начальные антропометрические данные

	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	1 лыжник-спринтер	2 лыжник-спринтер	3 лыжник-спринтер	4 лыжник-спринтер	5 лыжник-спринтер	6 лыжник-спринтер
Рост, см.	175	180	176	181	177	179
Вес, кг.	69	70	70	67	68	69
Обхват грудной клетки, см, пауза (вдох)	79 (88)	88 (100)	85 (93)	92 (103)	78 (87)	85 (93)
ЖЕЛ, мл,	3700	4000	3800	4100	3900	400
Динамометрическая сила кисти	40-40	40-41	38-38	44-43	40-40	39-40

Таблица 2 – Начальные показатели ОФП

	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	1 лыжник-спринтер	2 лыжник-спринтер	3 лыжник-спринтер	4 лыжник-спринтер	5 лыжник-спринтер	6 лыжник-спринтер
1	2	3	4	5	6	7
Прыжок в длину	215	210	205	220	215	206
100 метров бег	13,2	13,0	13,1	13,1	13,1	13,2
Бег 1 км.	3,02	3,05	2,56	3,01	2,55	3,08
Многоскок (десятискок)	23,7	21,8	24,0	25,5	22,0	23,0
Подтягивание	13	17	15	12	14	15

Таблица 3 – Начальные показатели дополнительных параметров

	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	1 лыжник-спринтер	2 лыжник-спринтер	3 лыжник-спринтер	4 лыжник-спринтер	5 лыжник-спринтер	6 лыжник-спринтер
Гибкость (наклон на скамье), см.	+5	0	+3	-3	0	+3
Отжимания на брусьях	10	15	17	8	15	16
Подъем ног на перекладине	5	4	9	1	5	8
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами, сек	0,40	0,35	0,45	0,25	0,45	0,35

После проведения начальной диагностики показателей ОФП и дополнительных параметров мы провели анализ полученных результатов, который приведен в таблице 4.

Таблица 4 – Анализ начальной диагностики показателей ОФП и дополнительных параметров в контрольной и экспериментальной группе

№ п/п	Показатель	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	p
1	Прыжок в длину с места	18,5±1,06	20,7±0,53	1,8	>0,05
2	100 метров бег	18,3±0,8	18,5±1,19	0,2	>0,05
3	Бег 1 км.	11,7±1,59	12,5±1,72	0,5	>0,05
4	Многоскок (десятискок)	15,4±0,7	15,5±1,18	0,2	>0,05
5	Подтягивание	8,8±1,59	9,5±1,73	0,5	>0,05
6	Гибкость (наклон на скамье), см.	10,4±1,06	11,7±0,53	1,8	>0,05
7	Отжимания на брусьях	15,3±0,7	15,5±1,18	0,2	>0,05
8	Подъем ног на перекладине	9,2±1,59	9,4±1,74	0,5	>0,05
9	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами, сек	13,4±1,59	14,0±1,72	0,5	>0,05

Сопоставление результатов начальной диагностики показателей ОФП и дополнительных параметров экспериментальной и контрольной групп показало, что различия между полученными результатами до начала эксперимента недостоверны, следовательно, уровень подготовленности лыжников-гонщиков экспериментальной и контрольной групп примерно равный.

В процессе формирующего эксперимента на экспериментальной группе проводилась целенаправленная работа с помощью комплексов упражнений, направленных на развитие и совершенствование спринтерских качеств у лыжников-гонщиков.

Контрольные группы занимались по классической методике подготовки ДЮСШ, которая основана на ГОСО РК по виду спорта лыжные гонки. В проведение тренировочного процесса экспериментальных групп применялись физкультурно-оздоровительные технологии (калланетика, пилатес, йога, фитбол-аэробика, стретчинг).

Далее проведем анализ результатов и сравним их с исходными данными. Для сравнения результатов рассчитываем средний прирост по всем показателям в экспериментальных и контрольных группах и сравниваем между собой.

Произошедшие изменения наглядно отображены в виде диаграммы на рисунке 1.

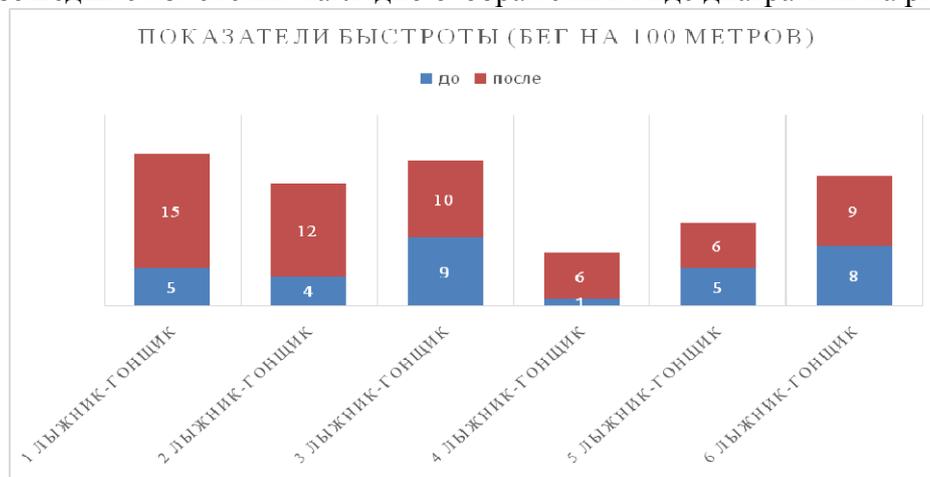
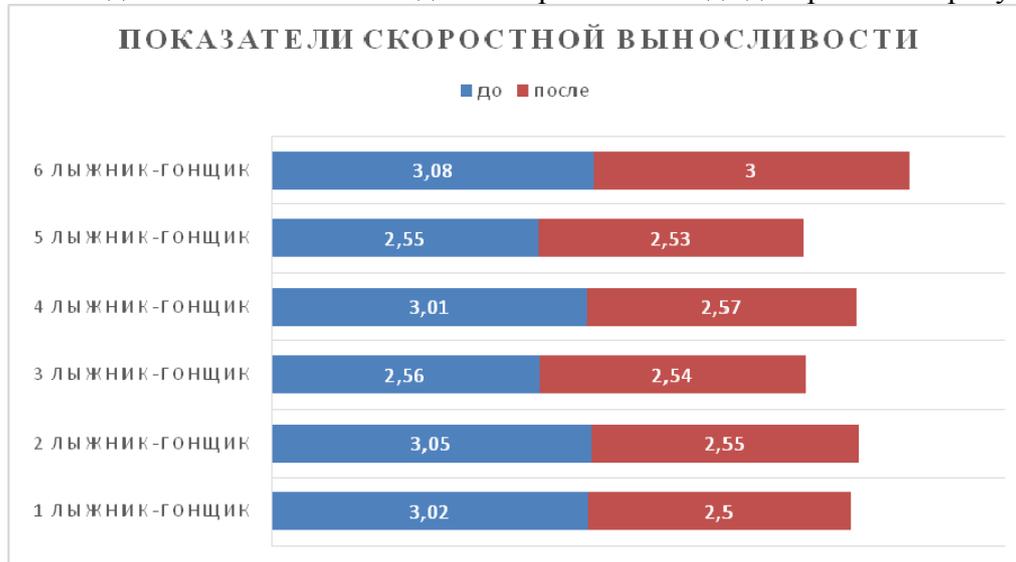


Рисунок 1 – Силовые показатели (подъем ног на перекладине)

Примечание: составлено по данным опытно-экспериментального исследования

Таким образом, мы можем сделать вывод, что силовые показатели исследуемых увеличились на большие значения, чем у контрольных групп – вследствие использования тренажера лыжника, а также статичных упражнений пилатеса и силовых с фитболом, так как они стимулируют развитие мышц и укрепляют связочной аппарат. Показатели быстроты в среднем больше выросли у исследуемых групп – вследствие работы упражнений из йоги, калланетики и стретчинга, что позволило проработать глубокие ранее не задействованные мышцы.

Произошедшие изменения наглядно отображены в виде диаграммы на рисунке 2.



*Рисунок 2 – Показатели скоростной выносливости*

Примечание: составлено по данным опытно-экспериментального исследования

Таким образом, мы можем сделать вывод, что полученный результат демонстрирует увеличение возможностей преодолевать длинную дистанцию на более высокой скорости.

Большой прирост связан с увеличением пластичности и гибкости мышц и суставов путем упражнений йоги, пилатеса, калланетики и фитбол-аэробики, а также увеличением резервных запасов веществ в мышцах.

После проведения контрольной диагностики показателей ОФП и дополнительных параметров был проведен анализ полученных результатов.

Анализ контрольной диагностики показателей ОФП и дополнительных параметров в контрольных и экспериментальных группах показал, что результаты улучшились как в контрольных группах лыжников-гонщиков, так и в экспериментальных. Однако, в экспериментальных группах мы выявили больший прирост результатов чем в контрольных группах. Колоссальный прирост в данной области связан с применением все тех же упражнений йоги, пилатеса и упражнений с фитболом. Данные упражнения улучшили координацию движений и позволили лучше управлять своим телом и ориентировать его в пространстве, развитие вестибулярного аппарата.

Проведя беседу со спортсменами исследуемых и контрольных групп, а также с их тренером, были выделены следующие позиции:

- спортсмены исследуемых групп стали испытывать меньше болей и тяжести в мышцах после сильно напряженных тренировок;
- после внедрения зарядки-йоги исследуемые спортсмены отметили более быстрый выход пульса на рабочий уровень во время тренировок;
- во время повторных тренировок отмечалось более быстрое восстановление пульса у исследуемых спортсменов;
- после тренировок исследуемые спортсмены отметили уменьшение чувства усталости;

- тренером была отмечена меньшая скованность движений при лыжероллерных тренировках и как следствие более легкая переносимость длительных тренировок на роллерах;
- улучшение техники передвижения на лыжероллерах, движения более правильные, без искажений;
- отмечено уменьшение нервного напряжения в сильно нагруженных циклах;
- более быстрая акклиматизация и адаптация на горном сборе (среднегорье);
- более быстрое восстановление после контрольных тренировок.

По результатам исследования, можно отметить, что применение данной методики не только не ухудшило общее развитие и подготовленность спортсменов, но и улучшило их адаптацию к нагрузкам, помогло быстрее переваривать нагрузку, улучшило двигательные качества.

### **5 Выводы**

При анализе литературы были определены основные понятия по теме исследования, выявили особенности развития юношей 13-14 лет, раскрыли особенности развития физических качеств юношей 13-14 лет, занимающихся лыжными гонками, определили средства и методы развития общей выносливости юношей 13-14 лет, занимающихся лыжными гонками.

Организм 13-14 летних подростков недостаточно приспособлен для максимального развития специальной выносливости, что связано с недостаточным развитием сердца и дыхательного аппарата в этом возрасте, и с тем, что работа по развитию выносливости является значительным бременем для энергетических ресурсов организма, которые в этот период обеспечивают процессы роста.

В данной работе описаны методики и технологии, использование упражнений из которых поможет преодолеть тяжелые нагрузки и подготовить спортсмена к еще более серьезным испытаниям, а также поможет развить физические качества. Преимущества данной методики в ее непричастности к основной базовой программе любого тренера, она лишь вносит коррективы.

В работе проведено исследование, результаты которого описывают полезность данной методики и качественные результаты. Исследование проводилось на юношах в спортивной школе по зимним видам спорта, все испытуемые имели один спортивный разряд и приблизительно равные результаты в течение предыдущего сезона.

Результаты педагогического эксперимента показали, что начальный уровень развития юношей был не достаточным. В конце педагогического исследования наблюдается прирост результатов у юношей во всех показателях.

Данная методика может быть использована в качестве средства, повышающего возможности адаптации организма молодых спортсменов к нагрузке, а соответственно и средства, повышающего тренировочное воздействие. Использование упражнений современных физкультурно-оздоровительных технологий считаю оправданным в лыжных гонках.

Проблематика исследования характерна не только для лыжных гонок, но и для других циклических видов спорта, где необходимо испытывать большое количество нагрузок на развитие выносливости для обеспечения высокого спортивного результата и спортивного совершенствования.

### **Список литературы**

- 1 Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка (методика преподавания): Учебное пособие для студентов средних педагогических заведений. – М.: Академия, 1999. – С. 6-9.
- 2 Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания – М.: Физкультура и спорт, 1990. – С. 9-12.
- 3 Багин Н.А. Лыжный спорт (гонки) – Учебное пособие для студентов заочников ИФК – Великие Луки, 1999. – С. 13-14.
- 4 Мягкоступова Т.В. Йога: Учебное пособие – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. – С. 20-24.
- 5 Коробченко А.И., Парфенов С.П. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки: Учеб.-метод. пособие. – Иркутск: ИрГУПС, 2009. – С.18-19.

6 Слушкина Е.А., Слушкин В.Г. Управление учебно-тренировочным процессом лыжников – 2011. – С. 6-9.

7 Манжосов В.Н., Маркин В.П. Совершенствование методики тренировки лыжника-гонщика: учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры и слушателей фак. повыш. квалификации – М.: ГЦОЛИФК, 2015. – С.12-18.

*Материал поступил в редакцию: 18.09.2019*

**АГЕЕВА, С.В.**

### **13-14 ЖАС ШАҒЫ-ЖАРЫСУШЫЛАРДЫҢ СПРИНТТІК ҚАШЫҚТЫҚҚА ФИЗИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

*Қазіргі қоғамның әлеуметтік-экономикалық талаптарына сәйкес шаңғы спортының қазіргі жағдайы спорт нәтижелерінің өсу динамикасын анықтайды және спортшыларға жоғары талаптар қояды. Қазіргі шаңғы жолы шабандоздардың физикалық дайындығына белгілі бір талаптар қояды. Жолды жылдам жылдамдықпен ойдағыдай өту үшін спортшы физикалық жақсы дайындалған болуы керек, яғни мықты, қатал, ақыл-ойы мен тактикалық дайындығы жақсы, ұтқырлық техникасы болуы керек.*

**Кілт сөздер:** шаңғы дайындығы, физикалық дайындығы, жарыс қызметі, спортшылар, техника, тактика, шаңғы жарысы, күрделі дамыту.

**AGEEVA, S.V.**

### **FEATURES OF THE PHYSICAL TRAINING OF SKIERS-RACERS 13-14 YEARS OLD AT SPRINT DISTANCES**

*The current state of skiing, in accordance with the socio-economic requirements of modern society, determines the growth dynamics of sports results and makes high demands on athletes. The modern ski road makes certain demands on the physical training of riders. To successfully pass the path at a fast speed, the athlete must be well physically prepared, i.e., be strong, tough, mentally and tactically prepared, have good mobility techniques.*

**Key words:** ski training, physical training, competitive activity, sportsmen, technique, tactic, ski race, integrated development.

**УДК 796**

**Аканов, Ш.К.**

*дене шынықтыру дайындығының оқу тәрбие орталығының аға оқытушысы,  
Ө. Сұлтангазин атындағы ҚМПУ,  
Қостанай, Қазақстан*

## **СТУДЕНТ ЖАСТАР АРАСЫНДА САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ**

**Түйін**

*Бұл мақалада студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесі қарастырылады. Осы тақырыпқа социологиялық сауалнама жүргізілді, студенттерге салауатты өмір салтын жүргізуге кедергі келтіретін факторлар мен себептер анықталды. Жастар арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелерін шешу жолдары анықталды. Жастарды салауатты өмір салтын ұстануға баулып, денелерінің шыныққаны мен денсаулықтарының мықты болуына көз жеткіздіру. Өзге бөгде, денсаулыққа зиян келтіретін заттарды қолданудың кері әсерлері жайлы айтып, салауатты өмір салтын ұстанған азамат қасиеті жайлы айту. Күнделікті сабақ жоспарына салауатты өмір салтын дамытуға бағытталған білімді, жаттығуларды енгізу маңыздылығы жайлы айту.*

**МАЗМҰНЫ**

**КІРІСПЕ СӨЗ** ..... 3

**ТЕОРИЯЛЫҚ ЖӘНЕ САРАПТАМАЛЫҚ-ШОЛУ ЗЕРТТЕУЛЕР**

*Анастасова Л.* Жоғары бизнес-білім: түлектердің дағдыларына қатысты жұмыс берушілердің халықаралық үрдістері мен үміттері ..... 5

*Байжанова С.А., Балгабаева Г.З.* Мектепке дейінгі жастағы балалардың Қазақстан Республикасының тарихы мен мәдени құндылықтарына құрметпен қарауды қалыптастыру ..... 17

*Бондаренко Ю.Я.* Қазіргі білім беру жүйесінде тарихи және көркем бейнелерді пайдалану ..... 21

*Бондаренко О.Ю., Бондаренко Ю.Я.* Шаршаған адам. Тарих және қазіргі заман ..... 26

*Есіркепова К.Қ., Ихсан Д.М.* Ұлықбек Есдәулет поэзиясындағы метафора қолданысы ..... 32

*Жандауова Ш.Е., Жабагина Ж.Р.* Бастауыш сынып оқушыларының дүниетану сабағында танымдық қызығушылығын дамыту ..... 39

*Оспанұлы С., Мырзагалиева К.* Абай өлеңдерінің қара сөздерімен үндестігі ..... 43

**ЭМПИРИКАЛЫҚ ЗЕРТТЕУЛЕР**

*Агеева С.В.* 13-14 жас шаңғы-жарысушылардың спринттік қашықтыққа физикалық дайындығының ерекшеліктері ..... 50

*Аканов Ш.К.* Студент жастар арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру ..... 58

*Гурская И.Ф., Гынбаев Ж.А.* Қазақстан Республикасы ұлттық құрамасының конькимен жүгірушілердің нәтижелілігін арттыру мүмкіндіктері ..... 62

**ПӘНДЕРДІ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ ЖӘНЕ ТЕХНОЛОГИЯСЫ**

*Бекенова А.Қ., Сатбаева М.Т.* «Педагогика» курсы бойынша семинар сабақтарын ұйымдастыруда педагогикалық жоғары оқу орындарын оқытудың жаңа тәсілдерін қолдану ..... 69

*Даулетбаева Г.Б., Ерсұлтанова З.С.* CLIL форматындағы оқыту стратегиялары ..... 74

*Ерсұлтанова З.С., Сәбит З.С.* Білімді тексеруде және информатикадан сабақтар өткізуде Classroom құралын қолдану ..... 78

**ЖАС ЗЕРТТЕУШІЛЕРДІҢ ҒЫЛЫМИ ЕҢБЕКТЕРІ**

*Аканбаев Б.Н., Шамитдинов А.М.* Мұғалімдердің эмоционалды күйіп кетуінің алдын алу технологиясы ..... 83

*Рядинская А.И.* Қазақстандағы желілік әдебиеттің дамуы Самрат Иржасовтың шығармашылығы мысалында ..... 87

*Ташетов А.А., Отынбай Д.О.* Медиа-білім оқытудың online жүйесінде студенттердің медиамәдениеті мен медиақауіпсіздігін дамытудың шарты ретінде ..... 92

*Турлубаева Д.К.* Қостанай облысында музыкалық білім берудің қалыптасуы ..... 96

**«РУХАНИ ЖАҢҒЫРУ» БАҒДАРЛАМАСЫН ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ**

*Мукалиева Б. Х., Рысбек Н.* Рухани жаңғыру және білім берудің жанарудағы рөлі ..... 101

**МЕРЕЙТОЙЛЫҚ ҚҰТТЫҚТАУЛАР** ..... 104

*Оспанұлы С.* Өмірзақ Сұлтанғазин (Өмірзақ Сұлтанғазинді еске алу) ..... 105

**БІЗДІҢ АВТОРЛАР** ..... 106

**АВТОРЛАРДЫҢ НАЗАРЫНА** ..... 112

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО</b> .....	3	
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ОБЗОРНО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>		
<i>Анастасова Л.</i> Высшее бизнес-образование: международные тенденции и ожидания работодателей в отношении навыков выпускников .....	5	
<i>Байжанова С.А., Балгабаева Г.З.</i> Формирование уважительного отношения к истории и культурным ценностям Республики Казахстан у детей дошкольного возраста .....	17	
<i>Бондаренко Ю.Я.</i> Использование исторических и художественных образов в системе современного образования .....	21	
<i>Бондаренко О.Ю., Бондаренко Ю.Я.</i> Человек усталый. История и современность .....	26	
<i>Есиркепова К.Қ., Ихсан Д.М.</i> Применение метафоры в поэзии Улыкбека Есдаулетова .....	32	
<i>Жандауова Ш.Е., Жабагина Ж.Р.</i> Развитие познавательного интереса у младших школьников на уроках познание мира .....	39	
<i>Оспанұлы С., Мырзагалиева К.</i> Гармония стихов и слов назидания Абая .....	43	
<b>ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>		
<i>Агеева С.В.</i> Особенности физической подготовки лыжников-гонщиков 13-14 лет на спринтерские дистанции .....	50	
<i>Аканов Ш.К.</i> Формирование здорового образа жизни среди студенческой молодежи .....	58	
<i>Гурская И.Ф., Тынбаев Ж.А.</i> Возможности повышения результативности конькобежцев национальной сборной Республики Казахстан .....	62	
<b>МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИН</b>		
<i>Бекенова А.К., Сатбаева М.Т.</i> Использование новых подходов обучения педагогических вузов в организации семинарских занятий по курсу «Педагогика» .....	69	
<i>Даулетбаева Г.Б., Ерсултанова З.С.</i> Образовательные стратегии в формате CLIL .....	74	
<i>Ерсултанова З.С., Сәбит З.С.</i> Использование Classroom для проверки знаний и проведения занятий по информатике .....	78	
<b>НАУЧНЫЕ РАБОТЫ МОЛОДЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ</b>		
<i>Аканбаев Б.Н., Шамитдинов А.М.</i> Технология профилактики эмоционального выгорания учителей .....	83	
<i>Рядинская А.И.</i> Развитие сетевой литературы в Казахстане (на примере творчества Самрата Иржасова) .....	87	
<i>Ташетов А.А., Отынбай Д.О.</i> Медиаобразование как условие развития медиакультуры и медиабезопасности студентов в системе online обучения .....	92	
<i>Турлубаева Д.К.</i> Становление музыкального образования в Костанайской области .....	96	
<b>РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ «РУХАНИ ЖАҢҒЫРУ»</b>		
<i>Мукалиева Б.Х., Рысбек Н.</i> Духовное возрождение и роль образования в модернизации .....	101	
<b>ЮБИЛЕЙНЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ</b> .....		104
<i>Оспанұлы С.</i> Умирзак Султангазин (Посвящается памяти Умирзака Султангазина) .....	105	
<b>НАШИ АВТОРЫ</b> .....		108
<b>ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ</b> .....		115

**CONTENT**

**INTRODUCTION**..... 3

**THEORETICAL AND OVERVIEW-ANALYTICAL ARTICLES**

*Anastassova L.* The higher business education: international trends and employers' expectations towards graduates' skills..... 5

*Baizhanova S.A., Balgabayeva, G.Z.* Formation of a respectful attitude to history and cultural values in children of preschool age..... 17

*Bondarenko Yu.Ya.* The use of historical and artistic images in the system of modern education..... 21

*Bondarenko O.Yu., Bondarenko Yu. Ya.* A tired man. History and modernity..... 26

*Esirkepova K.K., Ikhsan D.M.* Application of the metaphor in the poetry of Ulikbek Esdauletov..... 32

*Zhandauova Sh.E., Zhabagina Zh.R.* Development of cognitive interest in younger students in the classroom learning the world..... 39

*Ospanuly, S., Myrzagaliyeva, K.* Harmony of Abai's poems and edification words..... 43

**EMPIRICAL RESEARCH**

*Ageeva, S.V.* Features of the physical training of skiers-racers 13-14 years old at sprint distances..... 50

*Akanov, S. K.* Formation of a healthy lifestyle among students..... 58

*Gurskaya I.F., Tunbaev Zh.A.* Opportunities to improve the results of skaters of the national team of the Republic of Kazakhstan..... 62

**METHODOLOGY AND TECHNOLOGY OF TEACHING DISCIPLINES**

*Bekenova A.K., Satbaeva M.T.* Use of new approaches to teaching pedagogical higher education institutions in organizing seminar lessons in the pedagogy course..... 69

*Dauletbaeva G.B., Ersultanova Z.S.* Educational strategies in the CLIL format..... 74

*Yersultanova Z. S. Sabit Z.S.* Usage of classroom for training and testing of the knowledge on informatics..... 78

**SCIENTIFIC WORK OF YOUNG RESEARCHERS**

*Amanbaev B.N., Shamitdinov A.M.* Technology of prevention of emotional burnout of teachers..... 83

*Ryadinskaya A.I.* The development of the network literature in Kazakhstan by the example of the art of Samrat Irzhasov..... 87

*Tashetov A.A., Otynbai D.O.* Media education as a condition for the development of mediaculture and media security of students in online education system..... 92

*Turlubayeva D.K.* Formation of music education in Kostanay region..... 96

**REALIZATION OF THE PROGRAMME «RUKHANY ZHANGYRU»**

*Mukaliev B.H., Rysbek N.* Spiritual revival and the role of education in modernization..... 101

**ANNIVERSARY CONGRATULATIONS**..... 104

*Ospanuly S. Umirzak Sultangazin (Dedicated to the memory of Umirzak Sultangazin)*..... 105

**OUR AUTHORS**..... 110

**INFORMATION FOR AUTHORS**..... 118