

2025 года. [Электронный ресурс]: URL: [https://adilet.zan.kz/rus/docs/K25002025\\_1](https://adilet.zan.kz/rus/docs/K25002025_1)

2. Об утверждении Концепции развития искусственного интеллекта на 2024-2029 годы. Постановление Правительства Республики Казахстан от 24 июля 2024 года № 592. [Электронный ресурс]: URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2400000592/info>

3. Атлы О.Б. Использование техник визуализации учебной информации в начальных классах госпитальной школы / О. Б. Атлы, Т. М. Брежнева // Госпитальная педагогика. Лучшие практики обучения детей, находящихся на длительном лечении в медицинских организациях и на дому: материалы 5-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 1-3 ноября 2023 г. – М. : ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка», 2023. – С. 148-151. – EDN PDMOKT.

4. Цветанова-Чурукова Л.З. Визуализация обучения в начальных классах через компьютерные электронные ресурсы // Шамовские чтения: сб. ст. XV Междунар. науч.-практ. конф.: в 2 ч., 21-25 января 2023 г. – Ч. 1. – М.: 5 за знания, 2023. – С. 298-303. – EDN IABGEW.

5. Грозовский Н.Н. Применение современных технологий и ГИС на уроках географии // Вестник Академии Алтынсарина. – 2025. – № 1 (9). – С. 56-64.

6. Приказ Министра просвещения Республики Казахстан от 16 сентября 2022 года № 399 «Об утверждении типовых учебных программ по общеобразовательным предметам и курсам по выбору уровней начального, основного среднего и общего среднего образования». Приложение 28. [Электронный ресурс]: URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2200029767>

7. Луценко Е.В. Искусственный интеллект и модульная визуализация учебной информации в профессиональной подготовке учителей математики средней школы / Е.В.Луценко, С.П.Грушевский, А.А.Остапенко // Международный научно-исследовательский журнал. – 2025. – № 12(162). – DOI 10.60797/IRJ.2025.162.118. – EDN NVFKBB

8. Илюшин Л.С. Школа 2027: искусственный интеллект и новые горизонты в образовании / Л.С.Илюшин, Н.А.Торпашева // Управление качеством образования: теория и практика эффективного администрирования. – 2025. – № 1. – С. 7-15. – EDN AZSHAU.

9. Единая программа воспитания «Адал азамат». – Астана, 2025. [Электронный ресурс]: URL: [BIRTUTAS\\_TARBIE\\_RUS\\_new.indd](BIRTUTAS_TARBIE_RUS_new.indd)

**Р.Б.Искаков** Академик Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды ұлттық зерттеу университеті, дене мәдениеті және спорт факультеті, М2-ФКиС-25-1-топ, магистрант  
(Ғылыми жетекшілер - п.э.к., қауым. профессор Иманбетов А.Н., аға оқытушы Атембеков Н.Р.)

## ЖАСӨСПІРІМ ДЗЮДОШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ҚЫЗЫДЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕРІ

Қазіргі спорт ғылымында жасөспірім спортшыларды даярлау жүйесінде дене қыздыру жаттығуларының маңызы ерекше. Әсіресе дзюдо сияқты жоғары үйлесімділікті, күшті, жылдамдықты және жарақатқа төзімділікті талап ететін күрес түрінде дене қыздыру жаттығулары спортшының функционалдық дайындығын арттырудың, жарақаттың алдын алудың және жаттығу үдерісінің тиімділігін қамтамасыз етудің негізгі құралы болып табылады. Жасөспірім кезең ағзаның қарқынды өсуі мен дамуы жүретін маңызды саты болғандықтан, бұл жаста қолданылатын дене қыздыру жаттығуларының мазмұны мен құрылымы ғылыми тұрғыда негізделуі қажет.

Жасөспірім дзюдошылардың дене қыздыру жаттығулары физиологиялық, биомеханикалық және психологиялық ерекшеліктерді ескере отырып ұйымдастырылуы тиіс. Дұрыс жоспарланған дене қыздыру бұлшық еттер мен буындардың жұмысқа дайындық деңгейін арттырып қана қоймай, орталық жүйке жүйесінің белсенділігін күшейтіп, техникалық-тактикалық әрекеттерді тиімді орындауға жағдай жасайды.

Зерттеу нысаны: оқу-жаттығу үрдерісі.

Зерттеу мақсаты: жасөспірім дзюдошылардың дене қыздыру жаттығуларының теориялық және әдістемелік негіздерін талдап, оларды тәжірибеде қолданудың ғылыми-практикалық маңызын ашып көрсету болып табылады.

Зерттеу міндеттері:

1. Жасөспірім дзюдошылардың дене қыздыру жаттығулары әдістемелерінің құрлымын негіздеу;

2. Жасөспірім дзюдошылардың дене қыздыру жаттығуларына әдістемелік ұсыныстар беру.

Ғылыми әдебиеттерде дзюдо спортын дамыту мәселелері А.Коккеджи, И.Кано, В.Решетников, С.Жармухамбетов еңбектерінде кең қарастырылған. Дзюдо техникасының құрылымы ұстасу, тепе-теңдік бұзу, лақтыру және жердегі күрес элементтерінің биомеханикасына негізделеді.

Зерттеушілердің көпшілігі жасөспірімдер арасындағы дзюдо жаттығу процесінің негізгі ерекшелігі - қозғалыс үйлесімділігінің, жылдамдық пен икемділіктің қарқынды дамуы қажеттілігі екенін атап өтеді. Дене қыздыру кезеңін сапалы ұйымдастыру қажеттілігін көрсетеді. Жасөспірім спортшылардың морфофункционалдық ерекшеліктері балалар мен жасөспірімдердің физиологиясын зерттеген Б.Ашмарин, Л.Волков, В.Платонов еңбектерінде өсу мен дамудың жедел кезеңінде ағзаның бейімделу мүмкіндіктері шектеулі болатыны айтылады.

Жасөспірімдердің жүрек-тамыр жүйесі толық тұрақталмаған, бұлшықет серпімділігі жоғары, жүйке жүйесі қозғыштығы жоғары, жүктемеге бейімделу кезеңі баяуырақ жүреді.

Осы ерекшеліктер дене қыздыруды ғылыми тұрғыда жоспарлаудың маңызды екенін дәлелдейді. Дене қыздырудың жаттығуларының жоспарының дұрыс құрылмауы жасөспірім спортшыларда жарақат алу қаупін арттыратыны бірқатар зерттеулерде көрсетілген (Bishop, 2003; Fradkin et al., 2010) [1].

Дене қыздырудың ғылыми негіздері (warm-up) мәселесі спорт физиологиясында кең талданған. G.Bishop (2003), McGowan (2015), Shellock & Prentice (1985) еңбектері дене қыздырудың негізгі әсерлерін анықтайды:

- бұлшықет температурасының жоғарылауы;
- жүйке-бұлшықет белсенділігінің жақсаруы;
- реакция жылдамдығы мен үйлесімділіктің артуы;
- буын қозғалғыштығының жақсаруы;
- жарақат алу қаупінің төмендеуі.

Спорт физиологиясы әдебиеттерінде динамикалық дене қыздыру статикалық созылуға қарағанда жасөспірімдер үшін тиімдірек екені бірнеше рет дәлелденген. Мәселен, Faigenbaum (2011) зерттеулері статикалық созылудың күш алу қабілетін уақытша төмендететінін көрсетеді.

Дзюдоға тән арнайы дене қыздыру жүйелері туралы ғылыми еңбектер мына төмендегі ғалымдардың еңбектерінде толық баяндалады. Kubo (2017), Sterkowicz (2013), Franchini (2011) еңбектерінде егжей тегжей зерделеген. Бұл авторлар дзюдо дене қыздыру тек жалпы моторлық функцияны емес, Uchikomi, Nage-komi, shuttle randori сияқты арнайы техникалық дайындық элементтерін қамтуы керектігін көрсетеді [2].

Сонымен бірге жылдамдық-қуат қасиеттерін, координация деңгейін, ұстасу күшін арттыратын функционалдық элементтердің дене қыздыруға қосылуы арнайы тиімділік береді.

Қазақстандық зерттеулерде (Н.Беркімбаев, М.Сапаров, Е.Жүнісов) жасөспірім дзюдошыларды дайындауда дене қыздырудың рөлі жанама түрде көрсетілген, бірақ арнайы әдістемелер сирек қарастырылады деген. Бұл зерттеу тақырыбының өзектілігін айқындайды [3].

Жарақат профилактикасы және жылыну байланысы дене қыздыру мен жарақаттың алдын алу арасындағы байланыс әлемдік ғылыми ортада кеңінен талданған (Woods et al., 2007; Soligard et al., 2008) [4].

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей:

- дұрыс жасалған динамикалық және функционалдық дене қыздыру жарақат қаупін 30–50% дейін төмендетеді;
- жасөспірімдерде бұл көрсеткіш бұдан да жоғары болуы мүмкін.

Дзюдо - экстенсивті қозғалыстарға, кенет күш салуға және күрделі биомеханикалық қозғалыстарға негізделген спорт түрі болғандықтан, дене қыздырудың жарақат профилактикасы рөлі ерекше маңызды.

Қазіргі қолданылып жүрген дене қыздыру әдістерінің проблемалары әдебиеттерді талдау арқылы анықталып отыр. Ондағы негізгі кемшіліктер:

- Көптеген дене қыздыру жаттығулары бағдарламалары ересектерге арналған,
- Жүктеме қарқындылығы жасөспірім ағзасы үшін тым жоғары немесе төмен болуы мүмкін,
- Нейромоторлық белсендіру элементтері жеткіліксіз,
- Дзюдо техникасына тікелей бағытталған арнайы дене қыздыру компоненттері толық енгізілмеген.

Бұл ғылыми олқылықтар жаңа әдістемені енгізудің қажеттілігін дәлелдейді. Ғылыми әдебиеттерді талдау жасөспірім дзюдошыларға арналған дене қыздыру жүйесінің жеткілікті деңгейде зерттелмегенін, қолданыстағы дене қыздыру әдістемелерінің жас ерекшеліктеріне толық сәйкес келмейтінін көрсетті.

Спорт физиологиясы, биомеханика және дзюдо техникасы бойынша зерттеулер дене қыздырудың спорттық нәтижелерге тікелей әсерін және оның жарақат профилактикасындағы маңызын дәлелдейді. Осыған байланысты жасөспірімдердің морфофункционалдық ерекшеліктерін ескере отырып, арнайы бағытталған, құрылымдалған дене қыздыру әдістемесін әзірлеу - ғылыми тұрғыдан да, практикалық жағынан да өзекті мәселе болып табылады.

Дене қыздыру - спорттық жаттығудың ажырамас бөлігі, ол ағзаны алдағы жүктемеге біртіндеп дайындауға бағытталған. Жылынудың маңызы бірнеше физиологиялық, биомеханикалық және психологиялық аспектілерден тұрады:

1. Бұлшықет пен буындарды жүктемеге дайындау. Дене қыздыру кезінде бұлшықеттердің температурасы жоғарылайды, бұл олардың серпімділігін арттырып, қозғалыс ауқымын кеңейтеді. Буын сұйықтығының бөлінуі күшейіп, буындардың жарақат алу қаупі төмендейді.

2. Жүйке-бұлшықет байланысын белсендіру. Дене қыздыруда жүйке жүйесінің өткізгіштігін жақсартады, рефлекс жылдамдығы артады. Бұл қозғалыс дәлдігін, үйлесімділікті және реакция жылдамдығын күшейтеді.

3. Жүрек-қан тамыр және тыныс алу жүйелерін іске қосу. Дене қыздыруда жүрек соғу жиілігін біртіндеп жоғарылатып, қан айналымын жақсартады. Бұлшықеттерге оттегі тез жетеді, нәтижесінде еңбек қабілеті жоғарылайды, жаттығудың алғашқы минуттарында шаршау азаяды.

4. Жарақаттың алдын алу. Температурасы жоғарылаған бұлшықет талшықтары созылуға төзімді болады. Ғылыми зерттеулер дұрыс орындалған динамикалық жылыну жарақат қаупін 30-50%-ға дейін азайтатынын көрсетеді.

5. Психологиялық дайындық. Дене қыздыруда спортшының зейінін шоғырландырып, жаттығу немесе жарысқа мотивациясын арттырады. Күреске немесе жаттығуға қажетті ішкі дайындық қалыптасады.

Дене қыздырудың негізгі мақсаттары төмендегідей:

1. Ағзаны негізгі жүктемеге физиологиялық тұрғыдан дайындау жүрек, өкпе, қан айналымы, бұлшықет және жүйке жүйелерінің жұмысын оптималды деңгейге жеткізу.

2. Қозғалыс мүмкіндіктерін арттыру қозғалыс амплитудасын кеңейту, икемділікті жоғарылату, техникалық әрекеттерді жеңіл орындау үшін денені дайындау.

3. Бұлшықет күшін, жылдамдығын және төзімділігін арттыруға жағдай жасау дене қыздыру кезінде энергия алмасуы жанданып, бұлшықет тиімді жұмыс істеуге дайындалады.

4. Жарақаттың алдын алу бұлшықеттердің серпімділігін арттыру, кенет қозғалыс кезінде жарақат алу қаупін азайту.

5. Спорттық техниканы тиімді орындауға жағдай жасау дене толық қызған кезде қозғалыс үйлесімділігі артып, спортшы техникалық немесе тактикалық элементтерді жоғары сапамен орындайды.

6. Психологиялық тұрғыдан жарыс пен жаттығуға бейімдеу спортшы назарын шоғырландырады, эмоциялық тұрақтылық қалыптасады.

Жарақаттың алдын алу - спорттық жаттығу процесінің маңызды құрамдас бөлігі. Әсіресе жасөспірімдер спорты үшін бұл мәселе ерекше өзекті, себебі олардың бұлшықет-байлам аппараты толық қалыптаспаған, қозғалыс техникасы тұрақсыз және жүктемеге бейімделу жүйелері әлсіз.

Жарақат профилактикасы спортшы ағзасының мүмкіндіктерін қорғауға және жаттығу тиімділігін арттыруға бағытталған кешенді шаралар жүйесінен тұрады.

Дұрыс ұйымдастырылған дене қыздыру - жарақаттың алдын алудың ең тиімді тәсілдерінің бірі. Дене қыздыруың жарақатқа қарсы әсерлері:

- Бұлшықет температурасының жоғарылауы олардың серпімділігін арттырады.

- Буындардың қозғалыс амплитудасы кеңейіп, буын сұйықтығының өндірілуі артады.

- Жүйке-бұлшықет байланысы жақсарып, қозғалыс үйлесімділігі күшейеді.

- Резеңке тәрізді серпімді қасиетке ие болған бұлшықет кенет қозғалыстар кезінде жырталуға аз ұшырайды.

Қазіргі спорт ғылымында жасөспірім спортшыларды даярлау жүйесінде дене қыздыру жаттығуларының маңызы ерекше. Әсіресе дзюдо сияқты жоғары үйлесімділікті, күшті, жылдамдықты және жарақатқа төзімділікті талап ететін күрес түрінде дене қыздыру жаттығулары спортшының функционалдық дайындығын арттырудың, жарақаттың алдын алудың және жаттығу үдерісінің тиімділігін қамтамасыз етудің негізгі құралы болып табылады. Жасөспірім кезең ағзаның қарқынды өсуі мен дамуы жүретін маңызды саты болғандықтан, бұл жаста қолданылатын дене қыздыру жаттығуларының мазмұны мен құрылымы ғылыми тұрғыда негізделуі қажет.

Жасөспірім дзюдошылардың дене қыздыру жаттығулары физиологиялық, биомеханикалық және психологиялық ерекшеліктерді ескере отырып ұйымдастырылуы тиіс. Дұрыс жоспарланған дене қыздыру бұлшық еттер мен буындардың жұмысқа дайындық деңгейін арттырып қана қоймай, орталық жүйке жүйесінің белсенділігін күшейтіп, техникалық-тактикалық әрекеттерді тиімді орындауға жағдай жасайды. Осы тұрғыда аталған мақаланың мақсаты – жасөспірім дзюдошылардың дене қыздыру жаттығуларының теориялық және әдістемелік негіздерін талдап, оларды тәжірибеде қолданудың ғылыми-практикалық маңызын ашып көрсету болып табылады.

Қорытындылай келе, жасөспірім дзюдошылардың дене қыздыру жаттығулары жаттығу үдерісінің ажырамас және маңызды бөлігі болып табылады. Дене қыздыруды дұрыс ұйымдастыру спортшылардың функционалдық мүмкіндіктерін арттырып, бұлшық еттер мен буындардың жұмысқа бейімделуін қамтамасыз етеді, сондай-ақ жарақат алу қаупін айтарлықтай төмендетеді. Әсіресе жасөспірім жас кезеңінде ағзаның морфофункционалдық ерекшеліктерін ескеру дене қыздыру жаттығуларының тиімділігін арттыратын негізгі факторлардың бірі болып саналады.

Зерттеу барысында дене қыздыру жаттығуларының теориялық және әдістемелік негіздерін сақтау дзюдо жаттығуларының сапасын жақсартып, техникалық-тактикалық әрекеттерді меңгеру деңгейін жоғарылататыны анықталды. Жасөспірім дзюдошылар үшін дене қыздыру жаттығулары жалпы дамыту, арнайы және қалпына келтіру элементтерін қамтып, жүктеменің біртіндеп арту қағидатына негізделуі тиіс. Осы ұсыныстарды тәжірибеде жүйелі түрде қолдану жас спортшылардың дене дайындығын жетілдіруге, жарыс нәтижелерін жақсартуға және ұзақ мерзімді спорттық дамуын қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.

Әдебиет:

1. Bishop, D. Warm Up II: Performance changes following active warm-up and how to structure the warm-up. – Sports Medicine, 2003. – Vol. 33(7). – P. 483–498.

2. Franchini, E., Sterkowicz, S., Takito, M. Judo training methods and physiological responses. – Journal of Sports Medicine, 2011. – Vol. 45(2). – P. 117–126.

3. Сапаров, М. С., Беркімбаев, Н. Р. Дзюдошыларды дайындау процесінің ерекшеліктері. – Алматы: Қазақ спорт және туризм академиясы, 2020. – 164 б.

4. Kubo, Y., et al. Effects of judo-specific warm-up exercises on performance in young athletes. – International Journal of Sports Physiology and Performance, 2017. – 12(5). – P. 645–651.