

Жоламанов Ержан Қайырбекұлының ғылыми мақалалар тізімі

<i>№</i>	<i>Аталуы</i>	<i>Қол жазба немесе баспа</i>	<i>Баспаның аталуы (журнал, жылы) немесе авторлық куәліктің нөмірі</i>	<i>Баспа бетінің саны</i>	<i>Біріккен авторлардың аты-жөні</i>
1	Педагогикалық дизайындағы (INSTRUCTIONAL DESIGN) заманауи трендтер	баспа	«Педагогика мәселелері» журнал ҚР МАЖҚКМ-де 08.07.2004 ж. есепке тіркеліп, № 5214-Ж куәлігі берілген	3	Дүйсенбаев А.К Жоламанов Е.Қ

1. Гир кроссфит жаттығуларының негізгі бағыттары

Гирмен жұмыс істеу ағзаның функционалдық жүйесіне кешенді түрде әсер етеді:

- **Энергетикалық жүйе:** Анаэробты және аэробты төзімділікті бірдей дамытады.
- **Буын-бұлшықет жүйесі:** Бұлшықет корсетін (өзегін/core) нығайтып, омыртқа бағанының тұрақтылығын арттырады.
- **Нейромускулярлық байланыс:** Қозғалыс үйлесімділігін (координация) және реакция жылдамдығын жақсартады.

2. Негізгі жаттығулардың сипаттамасы мен видео сілтемелері

Зерттеу барысында қолданылатын базалық жаттығулар және олардың орындалу техникасы:

- **Гирді көтеру (Kettlebell Clean and Jerk):**
 - *Әсері:* Бүкіл дене бұлшықеттерін жұмылдырады, взрывной күшті дамытады.
 - [YouTube: Kettlebell Clean and Jerk техникасы](#)
- **Гирді жұлқа көтеру (Kettlebell Snatch):**
 - *Әсері:* Жылдамдық, иық белдеуі мен арқа бұлшықеттерінің төзімділігін арттырады.
 - [YouTube: Kettlebell Snatch техникасы](#)
- **Гирді кеудеге ұстап отырып тұру (Kettlebell Goblet Squat):**
 - *Әсері:* Аяқ, бөксе және іштің терең бұлшықеттерін күшейтеді.
 - [YouTube: Kettlebell Goblet Squat техникасы](#)
- **Гирді сілтеу (Kettlebell Swing):**
 - *Әсері:* Артқы тізбек (posterior chain) бұлшықеттерін дамытады, жүрек-қан тамырлар жүйесіне күш түсіреді.
 - [YouTube: Kettlebell Swing техникасы](#)

3. 12 Апталық жаттығу бағдарламасы

Бағдарлама аптасына **3 рет** (мысалы: Дүйсенбі, Сәрсенбі, Жұма) өткізуге есептелген. Әр жаттығу 10 минуттық жалпы қыздыру (разминка) және 5 минуттық созылу (заминка) жаттығуларынан тұруы тиіс.

Ескерту: Бастапқы салмақ студенттердің дайындық деңгейіне қарай таңдалады (жігіттер үшін әдетте 16 кг, қыздар үшін 8-12 кг гир ұсынылады).

1-ші кезең: Бейімделу және техника (1-4 апта)

Мақсаты: Қозғалыс техникасын меңгеру, буындар мен байламдарды дайындау.

- **Жт/Ср/Жұма:**
 - **Көлемдік жұмыс (EMOM форматы - 15 минут):**
 - Тақ минуттар: 12 рет Гирді сілтеу (Russian Swing).
 - Жұп минуттар: 10 рет Goblet Squat.
 - **Функционалдық блок:** 3 айналым (круг): 10 рет шалқалай жатып бас көтеру (Press) + 15 секунд планка + 1 минутық демалыс.

2-ші кезең: Күштік төзімділікті дамыту (5-8 апта)

Мақсаты: Жұмыс қарқынын арттыру, бұлшықет күшін ұлғайту.

- **Дүйсенбі (Күш күні):**
 - 5 айналым: 8 рет Kettlebell Clean and Jerk (әр қолмен) + 12 рет үлкен қадаммен отыру (Lunges) гирді ұстап тұрып. Демалыс: 90 секунд.
- **Сәрсенбі (Кардио-функционалдық күн):**
 - AMRAP (мүмкіндігінше көп айналым) форматы – 12 минут:
 - 10 рет Kettlebell Swing.
 - 8 рет Burpee (бурпи).
 - 6 рет Kettlebell Snatch (әр қолмен).
- **Жұма (Кешенді дайындық):**
 - 4 серия: 1 минуттық жұмыс / 30 секунд демалыс (Станциялар: 1. Goblet Squat, 2. Push-ups, 3. Kettlebell Deadlift, 4. Жіппен секіру).

3-ші кезең: Максималды нәтиже және сынақ (9-12 апта)

Мақсаты: Функционалдық дайындық көрсеткіштерін шыңдау.

- **Дүйсенбі:**
 - Tabata хақындағы жұмыс (20 сек жұмыс, 10 сек демалыс - 8 раунд) Kettlebell Swing және Goblet Squat жаттығуларымен алма-кезек.
- **Сәрсенбі:**
 - "CrossFit WOD" стиліндегі кешен (Тез орындап шығу):
 - 50 рет Kettlebell Swing -> 40 рет Goblet Squat -> 30 рет Clean and Jerk -> 20 рет Burpee. Уақытқа жұмыс істеу.
- **Жұма:**
 - Бақылау тестілеулері (Зерттеудің қорытынды көрсеткіштерін тіркеу үшін: 1 минуттағы гирді көтеру саны, төзімділік тесттері).

4. Зерттеуді бағалау әдістемесі (Мониторинг)

Студенттердің функционалдық және күштік өзгерістерін тіркеу үшін төмендегі көрсеткіштерді 1-ші аптаның басында және 12-ші аптаның соңында өлшеу ұсынылады:

1. **Қол күшінің динамикасы:** Динамометрия әдісі (қол күшін өлшеу).
2. **Жүрек-қан тамырлар жүйесінің жағдайы:** Руфье пробасы немесе жүрек соғу жиілігінің (ЖСЖ) қалпына келу уақыты.
3. **Арнайы төзімділік:** 2 минут ішінде гирді көтеру немесе сілтеу санын есептеу.

Зерттеу жұмысыңызға сәттілік тілеймін! Бағдарламаға қатысты немесе басқа да өзгертулер енгізу керек пе?

Иә. Егер бұл Дене шынықтыру және спорт кафедрасы бойынша ғылыми-зерттеу жұмысына арналған тақырып болса, атауы ғылыми, нақты және зерттеуге болатын көрсеткіштерді қамтығаны дұрыс.

Гир кроссфит бағыты бойынша жақсы тақырыптар

1. «Гир кроссфит жаттығуларының студенттердің күштік төзімділігі мен дене дайындығына әсері»
— ең нақты әрі зерттеуге ыңғайлы тақырып.

2. «Гир кроссфит форматындағы жаттығулардың студенттердің функционалдық дайындығын арттырудағы тиімділігі»
3. «Гир кроссфит жаттығулары арқылы студенттердің күштік және жылдамдық-төзімділік қабілеттерін дамыту әдістемесі»
4. «Студенттердің дене дайындығын жетілдіруде гир кроссфит жаттығуларын қолданудың педагогикалық тиімділігі»
5. «Гир кроссфит жаттығуларының студенттердің жүрек-қантамыр және тыныс алу жүйелерінің функционалдық көрсеткіштеріне әсері»
6. «Гир кроссфит негізінде студенттердің жалпы дене дайындығын жетілдіру әдістемесі»
7. «Гир кроссфит форматындағы жоғары қарқынды жаттығулардың студенттердің күштік төзімділігіне әсерін зерттеу»

Меніңше, ғылыми жұмысқа ең мықты нұсқа:

«Гир кроссфит жаттығуларының студенттердің функционалдық және күштік дайындығына әсерін зерттеу»

Бұл тақырыптың артықшылығы — эксперимент жүргізіп, экспериментке дейін және кейін күш, төзімділік, жүрек соғу жиілігі, қалпына келу уақыты сияқты көрсеткіштерді салыстыруға болады.

Қаласаңыз, осы тақырып бойынша мен сізге ғылыми жұмыстың толық құрылымын: мақсаты, міндеттері, нысаны, пәні, болжамы, зерттеу әдістері, эксперимент жоспары және 10–12 апталық гир-кроссфит бағдарламасын дайындап беремін.

Дайындап беріңізші ғылыми жұмыстың толық құрылымын: мақсаты, міндеттері, нысаны, пәні, болжамы, зерттеу әдістері, эксперимент жоспары және 10–12 апталық гир-кроссфит бағдарламасын

Әрине. Төменде Дене шынықтыру және спорт кафедрасына арналған ғылыми-зерттеу жұмысының дайын, академиялық құрылымын бердім. Тақырыпты студенттерге жүргізуге ыңғайлы етіп алдым.

Гир кроссфит жаттығуларының студенттердің функционалдық және күштік дайындығына әсерін зерттеу

Ғылыми-зерттеу жұмысының тақырыбы

«Гир кроссфит жаттығуларының студенттердің функционалдық және күштік дайындығына әсерін зерттеу»

1. Зерттеудің өзектілігі

Қазіргі таңда студенттердің дене белсенділігінің төмендеуі олардың жалпы дене дайындығына, күштік төзімділігіне және функционалдық мүмкіндіктеріне әсер етуде. Осыған байланысты дене шынықтыру сабақтарында тиімді, қызықты және жоғары қарқынды жаттығу әдістерін қолдану маңызды.

Гир кроссфит — күш, төзімділік, жылдамдық және үйлесімділікті бір жаттығу жүйесінде дамытуға мүмкіндік беретін функционалдық жаттығу бағыты. Гирмен орындалатын жаттығуларды кроссфит форматында ұйымдастыру студенттердің дене дайындығын жүйелі түрде жетілдіруге мүмкіндік береді.

Сондықтан гир кроссфит жаттығуларының студенттердің функционалдық және күштік дайындығына әсерін эксперименттік тұрғыдан зерттеу өзекті болып табылады.

2. Зерттеудің мақсаты

Студенттердің функционалдық және күштік дайындығын жетілдіруде гир кроссфит жаттығуларының тиімділігін ғылыми-тәжірибелік тұрғыдан анықтау.

3. Зерттеудің міндеттері

1. Гир кроссфит және функционалдық жаттығулар бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау.
2. Студенттердің бастапқы күштік және функционалдық дайындық деңгейін анықтау.
3. 10–12 аптаға арналған гир кроссфит жаттығулар бағдарламасын әзірлеу.
4. Эксперимент барысында студенттердің дене дайындығындағы өзгерістерді бақылау.
5. Бағдарламаның күштік төзімділік пен функционалдық дайындыққа әсерін анықтау.
6. Экспериментке дейінгі және кейінгі нәтижелерді салыстырып, статистикалық тұрғыдан бағалау.
7. Гир кроссфит жаттығуларын студенттердің дене шынықтыру сабақтарына енгізу бойынша әдістемелік ұсыныстар әзірлеу.

4. Зерттеу нысаны

ЖОО студенттерінің дене шынықтыру процесі.

5. Зерттеу пәні

Гир кроссфит жаттығуларының студенттердің функционалдық және күштік дайындығына әсері.

6. Зерттеу болжамы

Егер студенттердің дене шынықтыру сабақтарында жүйелі түрде, ғылыми негізделген және біртіндеп күрделендірілетін гир кроссфит жаттығулары қолданылса, онда олардың күштік төзімділігі, жалпы дене дайындығы және функционалдық мүмкіндіктері дәстүрлі жаттығулармен салыстырғанда жоғары деңгейде дамиды деп болжанады.

7. Зерттеу базасы мен қатысушылары

Зерттеуге дене шынықтыру және спорт мамандығында білім алатын **18–23 жастағы студенттерді** қатыстыруға болады.

Ұсынылатын үлгі:

- жалпы саны — **30 студент**;
- эксперименттік топ — **15 студент**;
- бақылау тобы — **15 студент**.

Эксперименттік топқа арнайы әзірленген гир кроссфит бағдарламасы ұсынылады, ал бақылау тобы дене шынықтыру сабағының дәстүрлі бағдарламасы бойынша жаттығады.

Қатысушылардың денсаулық жағдайы мен жаттығуға медициналық рұқсаты алдын ала ескерілуі қажет.

8. Зерттеу әдістері

8.1. Ғылыми әдебиеттерді талдау

Гирмен жаттығу, кроссфит, функционалдық дайындық, күштік төзімділік және студенттердің дене дайындығы бойынша ғылыми еңбектер зерттеледі.

8.2. Педагогикалық бақылау

Жаттығу барысындағы студенттердің:

- жаттығуды орындау техникасы;
- жұмыс қарқыны;
- шаршау деңгейі;
- жаттығуға қатысу белсенділігі;
- қалпына келу ерекшеліктері бақыланады.

8.3. Педагогикалық эксперимент

10–12 апта бойы эксперименттік топқа арнайы гир кроссфит бағдарламасы енгізіледі.

8.4. Бақылау тестілері

Ұсынылатын тесттер:

1. **Гирмен отырып-тұру** — 60 секундтағы қайталау саны.
2. **Гирді кеуде тұсынан жоғары көтеру / итеру** — 60 секундтағы қайталау саны.
3. **Гирмен сермез (swing)** — 60 секундтағы қайталау саны.
4. **Керіліп тартылу** — максималды қайталау саны.
5. **Денені бүгу-жазу (push-up)** — 60 секундтағы қайталау саны.
6. **Планка** — уақыт бойынша.
7. **3–5 минуттық стандартталған функционалдық тест** — жүрек соғу жиілігі мен қалпына келу жылдамдығын бағалау.

Тесттердің нақты түрі студенттердің дайындығына және кафедраның әдістемелік талаптарына қарай бекітіледі.

9. Негізгі зерттеу көрсеткіштері

Зерттеу барысында мына көрсеткіштерді бағалауға болады:

Көрсеткіш	Бағалау тәсілі
Күштік төзімділік	60 секундтағы қайталау саны
Жалпы төзімділік	Стандартталған уақыттық тест
Күш	Белгілі бір жаттығудағы максималды қайталау
Жылдамдық-төзімділік	Белгілі уақыттағы жұмыс көлемі
Функционалдық дайындық	ЖСЖ және қалпына келу уақыты
Дене салмағы	кг

Дене салмағы индексі кг/м²
Жұмыс көлемі қайталау × жүктеме

10. Эксперимент кезеңдері

I кезең — бастапқы диагностика

1-апта

Студенттердің бастапқы көрсеткіштері анықталады.

- дене салмағы;
- негізгі дене дайындығы;
- гирмен жұмыс қабілеті;
- күштік төзімділік;
- функционалдық көрсеткіштер.

Нәтижелер арнайы хаттамаға енгізіледі.

II кезең — негізгі эксперимент

2–11 апта

Эксперименттік топ аптасына **3 рет** гир кроссфит форматында жаттығады.

Бір сабақтың ұзақтығы:

50–60 минут.

Сабақ құрылымы:

1. Кіріспе бөлім — 5–10 минут.
2. Жалпы қыздыру — 10 минут.
3. Негізгі бөлім — 25–35 минут.
4. Қалпына келу жаттығулары — 5–10 минут.

III кезең — қорытынды диагностика

12-апта

Бастапқы тесттер қайталанады.

Эксперименттік және бақылау топтарының нәтижелері салыстырылады.

11. 12 апталық гир кроссфит бағдарламасы

1–2 апта — бейімделу кезеңі

Мақсат: техника мен дұрыс қозғалыс үлгісін қалыптастыру.

Жаттығулар:

- гирмен отырып-тұру;
- гирмен deadlift;
- екі қолмен swing;
- goblet squat;
- бір қолмен тарту;
- итеріліп көтерілу;
- планка.

Формат: ЕМOM 10–12 минут немесе жеңіл AMRAP.

Жүктеме: орташа.

3–4 апта — күштік төзімділік

Жаттығулар:

- kettlebell swing;
- goblet squat;
- kettlebell row;
- push-up;
- kettlebell clean;
- reverse lunge.

Формат:

AMRAP 12–15 минут

Мысалы:

- 10 swing;
- 8 goblet squat;
- 8 row;
- 10 push-up.

Мақсат — қозғалыс сапасын сақтай отырып жұмыс көлемін арттыру.

5–6 апта — функционалдық дайындық

ЕМOM 16 минут

1-минут: 10 swing

2-минут: 8 goblet squat

3-минут: 6–8 clean

4-минут: 10 push-up

4 айналым.

Кейін жүктеме біртіндеп көбейтіледі.

7–8 апта — жоғары қарқынды кезең

AMRAP 18 минут

- 10 kettlebell swing;
- 8 squat;
- 6 clean & press;
- 10 push-up;
- 8 alternating reverse lunge.

Мақсат:

күш + төзімділік + қозғалыс үйлесімділігі.

9–10 апта — күрделі функционалдық кезең

ЕМОМ 20 минут

1. 10 swing
2. 8 squat
3. 6 clean & press
4. 8 burpee немесе оның қауіпсіз баламасы
5. 30 секунд планка

4 айналым.

Бұл кезеңде жаттығулардың қарқыны артады, бірақ техника бұзылмауы тиіс.

11-апта — бақылау алдындағы кезең

Жаттығу көлемі сәл төмендетіліп, сапаға басымдық беріледі.

AMRAP 15 минут:

- 10 swing;
- 8 squat;
- 8 row;
- 10 push-up.

Негізгі мақсат — студенттердің бақылау тестіне дайындалуы.

12-апта — қорытынды тест

Бастапқы тесттер толық қайталанады:

- 60 секунд swing;
- 60 секунд squat;

- 60 секунд push-up;
- тартылу;
- планка;
- функционалдық тест;
- ЖСЖ;
- қалпына келу уақыты.

Нәтижелер бастапқы көрсеткіштермен салыстырылады.

12. Жүктемені арттыру принципі

Бағдарламада жүктеме бірден емес, **біртіндеп** арттырылады:

техника → көлем → қарқын → күрделілік.

Негізгі принцип:

«Алдымен қозғалыс сапасы, содан кейін жылдамдық пен жұмыс көлемі».

Студент жаттығуды техникалық тұрғыдан дұрыс орындай алмаған жағдайда жүктемені көбейтуге болмайды.

13. Нәтижелерді бағалау

Эксперимент соңында:

Эксперименттік топтың бастапқы нәтижесі → соңғы нәтижесі

және

Бақылау тобының бастапқы нәтижесі → соңғы нәтижесі

салыстырылады.

Мысалы:

Тест	Эксп. топ бастапқы	Эксп. топ соңғы	Бақылау тобы бастапқы	Бақылау тобы соңғы
Swing, 60 сек				
Squat, 60 сек				
Push-up, 60 сек				
Тартылу				
Планка				
Қалпына келу уақыты				

Нәтижелерді пайыздық өзгеріс арқылы да көрсетуге болады:

Өсу пайызы = (соңғы нәтиже – бастапқы нәтиже) / бастапқы нәтиже × 100%.

14. Ғылыми жаңалығы

Зерттеудің ғылыми жаңалығы студенттердің дене дайындығын жетілдіруге бағытталған **гир кроссфит жаттығуларының жүйеленген бағдарламасын** әзірлеу және оның тиімділігін педагогикалық эксперимент арқылы анықтаудан көрінеді.

15. Практикалық маңызы

Зерттеу нәтижесінде әзірленген бағдарлама:

- дене шынықтыру сабақтарында;
- спорттық дайындық сабақтарында;
- студенттердің функционалдық дайындығында;
- спорт секцияларында;
- жоғары оқу орындарының оқу-жаттығу процесінде

қолданылуы мүмкін.

16. Күтілетін нәтиже

12 апталық бағдарлама соңында эксперименттік топ студенттерінде:

- күштік төзімділіктің;
- жалпы төзімділіктің;
- функционалдық мүмкіндіктердің;
- қозғалыс үйлесімділігінің;
- жұмыс қабілеттілігінің

жақсаруы күтіледі.

Зерттеудің негізгі ғылыми идеясы

Гир кроссфит жаттығуларын жүйелі, біртіндеп күрделендіру принципімен ұйымдастыру студенттердің функционалдық және күштік дайындығын тиімді жетілдіруге мүмкіндік береді.

Бұл нұсқа курстық/дипломдық жұмысқа ғана емес, кафедралық ғылыми-зерттеу жұмысына да негіз бола алады. Егер ғылыми жұмысқа өткізетін болсаңыз, келесі қадамда осының «**Кіріспе + 1-тарау теориялық бөлім + 2-тарау эксперименттік бөлім + қорытынды + пайдаланылған әдебиеттер**» түріндегі толық ғылыми жұмыс жоспарын да жасап бере аламын.

«Гир кроссфит жаттығуларының студенттердің функционалдық және күштік дайындығына әсерін зерттеу» осы тақырып бойынша **ғылыми жұмыстың толық құрылымын: мақсаты, міндеттері, нысаны, пәні, болжамы, зерттеу әдістері, эксперимент жоспары және 10–12 апталық гир-кроссфит бағдарламасын** берші

Әрине. Осы нақты тақырып бойынша ғылыми-зерттеу жұмысына бірден қолдануға болатын **толық әрі ғылыми тұрғыдан жүйеленген құрылымды** ұсынамын.

«Гир кроссфит жаттығуларының студенттердің функционалдық және күштік дайындығына әсерін зерттеу» ғылыми-зерттеу жұмысының құрылымы

ҒЫЛЫМИ-ЗЕРТТЕУ ЖҰМЫСЫНЫҢ ТАҚЫРЫБЫ

«Гир кроссфит жаттығуларының студенттердің функционалдық және күштік дайындығына әсерін зерттеу»

1. Зерттеудің өзектілігі

Қазіргі жоғары оқу орындарында студенттердің қозғалыс белсенділігін арттыру және дене дайындығын жетілдіру маңызды міндеттердің бірі болып табылады. Оқу жүктемесінің көбеюі, қозғалыс белсенділігінің азаюы студенттердің күштік төзімділігіне, жалпы жұмыс қабілетіне және функционалдық жағдайына кері әсер етуі мүмкін.

Осы тұрғыдан алғанда, студенттердің дене дайындығын жетілдіруде заманауи функционалдық жаттығу бағыттарын қолданудың маңызы артып келеді. Соның бірі — **гир кроссфит**. Бұл бағытта күш, күштік төзімділік, жалпы төзімділік, қозғалыс үйлесімділігі және жұмыс қабілеті кешенді түрде дамытылады.

Гир кроссфит жаттығуларының студенттердің функционалдық және күштік дайындығына нақты әсерін педагогикалық эксперимент арқылы анықтау зерттеу жұмысының өзектілігін айқындайды.

2. Зерттеудің мақсаты

Студенттердің функционалдық және күштік дайындығын жетілдіруде гир кроссфит жаттығуларының тиімділігін педагогикалық эксперимент арқылы анықтау.

3. Зерттеудің міндеттері

1. Гир кроссфит, функционалдық және күштік дайындық мәселелері бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау.
2. Студенттердің бастапқы функционалдық және күштік дайындық деңгейін анықтау.
3. Студенттерге арналған 10–12 апталық гир кроссфит жаттығу бағдарламасын әзірлеу.
4. Бағдарламаны оқу-жаттығу процесіне енгізу.
5. Эксперимент барысында студенттердің функционалдық және күштік көрсеткіштерінің өзгеруін бақылау.
6. Эксперименттік және бақылау топтарының бастапқы және қорытынды нәтижелерін салыстыру.
7. Гир кроссфит бағдарламасының тиімділігін ғылыми-статистикалық тұрғыдан бағалау.
8. ЖОО студенттерінің дене шынықтыру сабақтарында гир кроссфит жаттығуларын қолдану бойынша практикалық ұсыныстар әзірлеу.

4. Зерттеудің нысаны

Жоғары оқу орны студенттерінің дене шынықтыру және спорттық дайындығы процесі.

5. Зерттеудің пәні

Гир кроссфит жаттығуларының студенттердің функционалдық және күштік дайындығына әсер ету процесі.

6. Зерттеу болжамы

Егер студенттердің дене шынықтыру процесінде гир кроссфит жаттығулары жүйелі түрде, біртіндеп күрделендіру және жеке мүмкіндіктерді ескеру принциптері негізінде қолданылса, онда олардың функционалдық және күштік дайындығы дәстүрлі дене шынықтыру жаттығуларына қарағанда тиімдірек дамиды деген болжам жасалады.

7. Зерттеу базасы мен контингенті

Зерттеуге дене шынықтыру және спорт мамандығының 18–23 жастағы студенттері қатысады.

Ұсынылатын контингент:

30 студент

- эксперименттік топ — 15 студент;
- бақылау тобы — 15 студент.

Топтар бастапқы дене дайындығы көрсеткіштері бойынша мүмкіндігінше біркелкі болуы тиіс.

Қатысушылардың денсаулық жағдайы және дене жаттығуларын орындауға медициналық рұқсаты ескеріледі.

8. Зерттеу әдістері

8.1. Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау

Күштік дайындық, функционалдық дайындық, гирмен жаттығу, кроссфит және студенттердің дене тәрбиесі бойынша ғылыми еңбектер қарастырылады.

8.2. Педагогикалық бақылау

Жаттығу барысында:

- жаттығу техникасы;
- жұмыс қарқыны;
- қозғалыс үйлесімділігі;
- шаршау деңгейі;
- жаттығуға қатысу белсенділігі

бақыланады.

8.3. Педагогикалық эксперимент

Эксперименттік топқа арнайы әзірленген 10–12 апталық гир кроссфит бағдарламасы енгізіледі.

Бақылау тобы қалыпты дене шынықтыру бағдарламасымен айналысады.

8.4. Бақылау тестілері

Күштік дайындық:

1. Керіліп тартылу — максималды қайталау саны.
2. Жерден қолды бүгіп-жазу — 60 секунд.
3. Гирмен отырып-тұру — 60 секунд.
4. Гирді сермей (Kettlebell Swing) — 60 секунд.

Функционалдық дайындық:

5. Планка — максималды уақыт.
6. Стандартталған қысқа функционалдық тест.
7. Жүктемеден кейінгі жүрек соғу жиілігі.
8. Жүктемеден кейінгі қалпына келу уақыты.

Тесттер зерттеудің басында және соңында бірдей жағдайда өткізіледі.

9. Зерттеу көрсеткіштері

Көрсеткіш	Өлшем бірлігі
Дене салмағы	кг
Керіліп тартылу	рет
Push-up	рет/60 сек
Goblet squat	рет/60 сек
Kettlebell swing	рет/60 сек
Планка	сек
Жүрек соғу жиілігі	соққы/мин
Қалпына келу уақыты	сек/мин

10. Педагогикалық эксперименттің құрылымы

Зерттеу 12 аптаға жоспарланады.

1-кезең — анықтау кезеңі

1-апта

- қатысушыларды іріктеу;
- антропометриялық көрсеткіштерді анықтау;
- бастапқы тестілеу;
- функционалдық жағдайды бағалау;
- эксперименттік және бақылау топтарын қалыптастыру.

2-кезең — қалыптастырушы эксперимент

2–11 апта

Эксперименттік топ:

- аптасына 3 жаттығу;
- бір жаттығу — 50–60 минут;
- гир кроссфит бағдарламасы бойынша жұмыс.

3-кезең — бақылау кезеңі

12-апта

Бастапқы тесттер қайта өткізіледі.

Алынған нәтижелер салыстырылады.

11. Бір жаттығу сабағының құрылымы

Кіріспе бөлім — 10 минут

- жеңіл жүру/жүгіру;
- буындарды қыздыру;
- иық, шынтақ, жамбас, тізе, тобық буындарын дайындау;
- динамикалық созылу.

Негізгі бөлім — 30–40 минут

Гир кроссфит кешені.

Қорытынды бөлім — 5–10 минут

- тыныс алу жаттығулары;

- жеңіл қозғалыс;
 - бұлшықетті босаңсыту;
 - қалпына келу.
-

12. 12 апталық гир кроссфит бағдарламасы

1–2 апта — БЕЙІМДЕЛУ

Мақсаты: техника мен қозғалыс сапасын қалыптастыру.

Жаттығулар:

- Goblet squat;
- Kettlebell deadlift;
- екі қолмен swing;
- Kettlebell row;
- push-up;
- plank.

ЕМОМ — 12 минут

1-минут — 8 swing

2-минут — 8 squat

3-минут — 8 row

4-минут — 20–30 сек plank

3 айналым.

Қарқын — орташа.

13. 3–4 апта — КҮШТІК ТӨЗІМДІЛІК

AMRAP — 15 минут

Мүмкіндігінше сапалы орындау:

- 10 swing;
- 8 goblet squat;
- 8 kettlebell row;
- 10 push-up.

Мақсат — техника сақталған жағдайда жұмыс көлемін арттыру.

14. 5–6 апта — ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ДАЙЫНДЫҚ

ЕМОМ — 16 минут

1-минут: 10 swing

2-минут: 8 squat

3-минут: 6 clean

4-минут: 8 push-up

4 айналым.

Жаттығулар арасындағы бос уақыт студенттің сол минутта қалған уақыты болып есептеледі.

15. 7–8 апта — ЖОҒАРЫ ҚАРҚЫНДЫЛЫҚ

AMRAP — 18 минут

- 10 swing;
- 8 squat;
- 6 clean;
- 6 press;
- 10 push-up;
- 8 reverse lunge.

Мақсат:

күш + төзімділік + қозғалыс үйлесімділігін дамыту.

16. 9–10 апта — КҮРДЕЛІ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ КЕЗЕҢ

ЕМОМ — 20 минут

1-минут — 10 swing

2-минут — 8 squat

3-минут — 6 clean & press

4-минут — 8 push-up

5-минут — 30 сек plank

4 айналым.

Бұл кезеңде студенттің жеке дайындық деңгейіне қарай гирдің салмағы және қайталау саны реттеледі.

17. 11-апта — БАҚЫЛАУ АЛДЫНДАҒЫ КЕЗЕҢ

Жүктеме біршама төмендетіледі.

AMRAP — 15 минут

- 10 swing;
- 8 squat;
- 8 row;
- 10 push-up.

Мақсат — студентті қорытынды тестілеуге дайындау.

18. 12-апта — ҚОРЫТЫНДЫ ТЕСТІЛЕУ

Алғашқы тесттер дәл сол тәртіппен қайталанады:

1. Kettlebell swing — 60 сек.
 2. Goblet squat — 60 сек.
 3. Push-up — 60 сек.
 4. Керіліп тартылу.
 5. Планка.
 6. Жүрек соғу жиілігі.
 7. Қалпына келу уақыты.
-

19. Жүктемені мөлшерлеу

Бағдарламаның негізгі принципі:

техника → көлем → қарқын → күрделілік.

Жүктеме бірден жоғары деңгейге көтерілмейді.

Студент:

- жаттығу техникасын меңгеруі;
- дұрыс тыныс алуы;
- қозғалысты бақылауы;
- жеке мүмкіндігіне сай жұмыс істеуі қажет.

Техника бұзылған жағдайда қайталау санын немесе қарқындылықты төмендету қажет.

20. Эксперимент нәтижелерін өңдеу

Нәтижелерді үш бағытта салыстыру ұсынылады:

1. Эксперименттік топ

Бастапқы нәтиже → соңғы нәтиже

2. Бақылау тобы

Бастапқы нәтиже → соңғы нәтиже

3. Топаралық салыстыру

Эксперименттік топтың өзгерісі ↔ бақылау тобының өзгерісі

Өзгерісті пайызбен көрсетуге болады:

Өзгеріс (%) = (соңғы көрсеткіш – бастапқы көрсеткіш) / бастапқы көрсеткіш × 100

Ғылыми жұмыстың деңгейіне қарай орташа арифметикалық мән, стандартты ауытқу және статистикалық маңыздылық көрсеткіштерін қолдануға болады.

21. Зерттеудің ғылыми жаңалығы

Зерттеудің ғылыми жаңалығы студенттердің функционалдық және күштік дайындығын жетілдіруге бағытталған **10–12 апталық гир кроссфит бағдарламасының әзірленуі және оның тиімділігінің педагогикалық эксперимент негізінде анықталуымен** сипатталады.

22. Зерттеудің практикалық маңызы

Зерттеу нәтижесінде әзірленген бағдарлама:

- жоғары оқу орындарының дене шынықтыру сабақтарында;
- спорттық секцияларда;
- студенттердің функционалдық дайындығында;
- спортшылардың жалпы дене дайындығында;
- оқу-жаттығу сабақтарында

қолданылуы мүмкін.

23. Күтілетін нәтиже

12 апталық жүйелі жаттығудан кейін эксперименттік топта:

- күштік төзімділіктің;
- жалпы төзімділіктің;
- функционалдық мүмкіндіктердің;
- жұмыс қабілетінің;
- қозғалыс үйлесімділігінің

жақсаруы күтіледі.

Сонымен қатар жүктемеден кейінгі қалпына келу жылдамдығының жақсаруы күтіледі.

24. Ғылыми жұмыстың жалпы құрылымы

Ғылыми жұмысты келесі түрде рәсімдеуге болады:

КІРІСПЕ

1. Зерттеудің өзектілігі
2. Зерттеудің мақсаты
3. Зерттеудің міндеттері
4. Зерттеу нысаны
5. Зерттеу пәні
6. Зерттеу болжамы
7. Зерттеу әдістері
8. Зерттеудің ғылыми жаңалығы
9. Зерттеудің практикалық маңызы

1-ТАРАУ. ГИР КРОССФИТ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

- 1.1. Студенттердің дене дайындығының ерекшеліктері
- 1.2. Гирмен орындалатын жаттығулардың сипаттамасы
- 1.3. Кроссфиттің дене дайындығын дамытудағы мүмкіндіктері
- 1.4. Функционалдық және күштік дайындықтың көрсеткіштері

2-ТАРАУ. ЗЕРТТЕУДІ ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӘДІСТЕМЕСІ

- 2.1. Зерттеу базасы мен қатысушылары
- 2.2. Зерттеу әдістері
- 2.3. Бақылау тесттері
- 2.4. 12 апталық гир кроссфит бағдарламасы
- 2.5. Педагогикалық экспериментті ұйымдастыру

3-ТАРАУ. ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕЛЕРІ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ТАЛДАУ

- 3.1. Бастапқы тест нәтижелері
- 3.2. Эксперименттен кейінгі нәтижелер
- 3.3. Эксперименттік және бақылау топтарын салыстыру
- 3.4. Гир кроссфит бағдарламасының тиімділігін бағалау

ҚОРЫТЫНДЫ

ПРАКТИКАЛЫҚ ҰСЫНЫСТАР

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

ҚОСЫМШАЛАР

Маңызды ұсыныс: егер бұл жұмысты кафедрада **нақты ғылыми мақала** немесе дипломдық жұмыс ретінде қорғамақ болсаңыз, келесі кезеңде осы тақырыпқа **ғылыми мақалаға** дайын «Кіріспе» бөлімін **2–3 бет көлемінде, ғылыми стильде**, әрі қарай **1-тарауды** әдебиеттерге сүйеніп құрастырып берген дұрыс.

ҚЫЗМЕТТІК ТІЗІМІ

ПОСЛУЖНОЙ СПИСОК

I. ЖЕКЕ МӘЛІМЕТТЕР ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ

Жолманов Ержан Қайырбекұлы/
Жоламанов Ержан Қайырбекович

(тегі, аты, әкесінің аты / фамилия, имя, отчество)

«Автомобиль жол басқармасы» ЖШС-де Күзет бастығы

Начальник охраны ТОО «Управление автомобильный дорог»

(жұмыс орны, лауазымы, санаты/ место работы, должность, категория)

Туылған күні (күні, айы, жылы)/ Дата рождения (число, месяц, год)	18ақпан 1984 жыл/ 18февраль 1984 года
Туылған жері/Место рождения	Қызылорда облысы, Сырдария ауданы, Бесарық аулы / Кызылординская область, Сырдаринский район, п.Бесарық
Ұлты/Национальность *	қазақ/ казах
Білімі/Образование	Жоғары білім/ Высшее образование
Оқу орнын бітірген жылы және оның атауы/ Год окончания и наименование учебного заведения	Қорқыт – ата атындағы Қызылорда мемлекеттік университеті, 2005 жыл/ Кызылординский государственный университет им. Коркыт-ата, 2005 год Қазақ гуманитарлық заң университеті 2008 жылы/ Казахский гуманитарно-юридический университет 2008 год
Мамандығы бойынша біліктілігі/ Квалификация по специальности	Дене шынықтыру және спорт мамандығы/ Специальности «Физическая культура и спорт» Құқықтану Юриспруденция

Ғылыми дәрежесі, ғылыми атағы/ Ученая степень, ученое звание	Педагогика және психология білім беру бағдарламасы бойынша педагогика ғылымдарының Магистрі Магистр педагогических наук по образовательной программе «Педагогика и психология»
Шет тілдерін және Тәуелсіз Мемлекеттер Достастығы халықтары тілдерін білуі/ Владение иностранными языками и языками народов Содружества Независимых Государств	қазақша – еркін, орысша – еркін, ағылшын– сөйлесу деңгейінде/ казахский – свободно, русский – свободно английский–разговорный
Дипломатиялық дәрежесі/ Дипломатический ранг	жоқ / неимеет
Әскери, арнайы атақтары, сыныптық шені/ Воинское, специальное звание, классный чин	Әскеріміндетті ВУЗ-041900, запастағы лейтенант/ Военнообязанный, лейтенант запаса, ВУЗ -041900
Мемлекеттік наградалары, құрметті атақтары/ Государственные награды, почетные звания	-
Ғылыми еңбектері / Научные труды	-
Тәртіптік жазалар туралы мәлімет/ Сведения о дисциплинарных взысканиях	жоқ / не имеет
Сыбайлас жемқорлық құқық бұзушылық жасағаны үшін тәртіптік жазалар қолданылғаны туралы мәлімет/ Сведения о дисциплинарных взысканиях за совершение коррупционного правонарушения	жоқ / не имеет
Аттестациядан өткен күні және нәтижелері/ Дата и результаты аттестации	
Қайта даярлау (қайта мамандану) және біліктілігін арттыру курстарынан өткен күні/ Дата прохождения курсов переподготовки (переквалификации) и повышения квалификации	

II. ЕҢБЕК ЖОЛЫ ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Күні/Дата		Лауазымы, жұмыс орны, ұйымның орналасқан жері / Должность, место работы, местонахождение организации
қабылданған/ приема	босатылған/ увольнения	
05.09.2005	07.12.2006	Қызылорда қ. ҚР ПМ Училищесінің цикл оқытушысы Предподователь цикла училище МВД РК/ г.Кызылорда

07.12.2006	08.05.2008	Қызылорда облысы Полиция Департаменті Жедел басқару орталығының оперативтік кезекшісі Оперативный дежурный Центра оперативного управление Департамент полиции Кызылординской области
08.05.2008	07.03.2013	Қызылорда облысы Полиция Департаменті «Арлан» арнайы мақсаттағы бөлінісінің аға инспектор (мергені) Старший инспектор (снайпер) ПСН «Арлан» Департамент полиции Кызылординской области
07.03.2013	21.04.2025	Қызылорда облысы Полиция Департаменті «Арлан» арнайы мақсаттағы бөлінісінің «Кәсіби және арнайы даярлық» тобының аға инспекторы Старший инспектор группы профессиональной и специальной подготовки ПСН «Арлан» Департамент полиции Кызылординской области подполковник полиции в отставке
10.08.2025	-	Автомобиль жол басқармасы ЖШС Күзет бастығы Начальник охраны ТОО Управление авто дорог

_____ Е.Қ.Жоламанов

«____» _____ 2026ж.