ISSN 2958-5694 (Print)
ISSN 2958-5708 (Online)

Ғылым бар жерде - жеңіс бар!
Победа там - где наука!
Victory is where science is!

Ғылыми-білім беру журналы
Научно-образовательный журнал
Scientific and educational journal

Ұлттық Ұлан Академиясының ХАБАРШЫСЫ

№3 (61) 2026

ВЕСТНИК Академии Национальной гвардии Республики Казахстан

BULLETIN of the National Guard of the Republic of Kazakhstan

КОКСНВО

Журнал 2011 жылдан шыға бастады Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы академиясының басылымы Бас редакторы полковник А.Қ. Тоқышев

Ғылыми-білім беру журналы «Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы академиясының ХАБАРШЫСЫ» – «ВЕСТНИК Академии Национальной гвардии Республики Казахстан» Қазақстан Республикасы Ақпарат және қоғамдық даму министрлігінің Ақпараттандыру комитетінде тіркелген, 28 қазан 2022 ж. № KZ73VPY00058079 куәлігі.

Журнал ҚР ҒжЖБМ ҒжЖБССҚК әскери іс және қауіпсіздік бойынша негізгі қорытындыларды жариялауға, ұсынған ғылыми басылым

(2023 жылғы 28 сәуірдегі № 188 бұйрығы)

Редакцияның мекен-жайы мен телефоны: 150009, Петропавл қаласы, Ж. Қизатов к., 6. Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының академиясы.

Әскери-ғылыми орталығы Телефон: (8 7152) 50-78-88, Тел./факс: (8 7152) 50-74-83; E-mail: Vestnik@ang.edu.kz

Журнал жылына 4 рет шығарылады

Мақала авторларының пікірлері редакция көзқарасын білдірмейді

Журнал издается с 2011 года Издание Академии Национальной гвардии Республики Казахстан

Главный редактор полковник Токушев А.К.

Научно-образовательный журнал «Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы академиясының ХАБАРШЫСЫ» – «ВЕСТНИК Академии Национальной гвардии Республики Казахстан» зарегистрирован в Комитете информации Министерства информации и общественного развития Республики Казахстан, свидетельство № KZ73VPY00058079 от 28 октября 2022 г.

Журнал рекомендован КОКСНиВО МНиВО РК для публикации основных результатов по военному делу и безопасности (Приказ № 188 от 28 апреля 2023 года)

Адрес и телефон редакции: 150009, г. Петропавловск, ул. Ж. Кизатова, 6, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан.

Военно-научный центр. Телефон: (8 7152) 50-78-88, Тел./факс: (8 7152) 50-74-83; E-mail: Vestnik@ang.edu.kz

Журнал выходит 4 раза в год

Мнения авторов не отражают точку зрения редакции

The magazine has been published since 2011. Publication of the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan Editor-in-chief Colonel Tokushev A.K.

The scientific and educational journal "Kazakhstan Republikasy Ultty Ultans akademiyasyny KHABARSHYSY" - "BULLETIN of the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan" is registered with the Information Committee of the Ministry of Information and Social Development of the Republic of Kazakhstan, certificate No. KZ73VPY00058079 of October 28, 2022

The journal is recommended by KOKSNiVO MNiVO RK for the publication of the main results on military affairs and security (Order No. 188 of April 28, 2023)

Address and telephone number of the editorial office: 150009, Petropavlovsk, st. Zh. Kizatova, 6, Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan.

Military Science Center. Telephone: (8 7152) 50-78-88, Tel./Fax: (8 7152) 50-74-83; E-mail:
Vestnik@ang.edu.kz
The magazine is published 4 times a year
Authors' opinions do not reflect the opinion of the editors

РЕДАКЦИЯЛЫҚ АЛҚА
РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ
EDITORIAL BOARD

Бас редакторлар / Главные редакторы / Chief editors

Тоқышев Артур Қалиақпарұлы, *магистр*
Токушев Артур Калиакпарович, *магистр*
Tokushev Artur Kaliakparovich, *master*

Бас редактордың орынбасарлары / Заместители главного редактора / Deputy chief editors

Альназиров Руслан Бейсекұлы, *философия (PhD) докторы*
Альназиров Руслан Бейсекович, *доктор философии (PhD)*
Alnazirov Ruslan Beisekovich, *Doctor of philosophy (PhD)*

Ғылыми редакторлар / Научные редакторы / Scientific editors

Иманов Амангелді Қалкенұлы, *педагогика ғылымдарының кандидаты*
Иманов Амангельды Калкенович, *кандидат педагогических наук*
Imanov Amangeldy Kalkenovich, *Candidate of Pedagogical Sciences*

Редакциялық алқа / Редакционная коллегия / Editorial board

Ахметов Жумабек Хатиоллаевич, *әскери ғылымдар докторы*
Ахметов Жумабек Хатиоллаевич, *доктор военных наук*
Akhmetov Zhumabek Khatiollaevich, *Doctor of Military Sciences*

Корабельников Александр Андреевич, *әскери ғылымдар докторы*
Корабельников Александр Андреевич, *доктор военных наук*
Korabelnikov Alexander Andreevich, *Doctor of Military Sciences*

Булойчик Василий Михайлович, *техника ғылымдарының докторы*
Булойчик Василий Михайлович, *доктор технических наук*
Buloychik Vasily Mikhailovich, *Doctor of Technical Sciences*

Рустамбаев Мирзаюсуп Хакимович, *заң ғылымдарының докторы*
Рустамбаев Мирзаюсуп Хакимович, *доктор юридических наук*
Rustambaev Mirzayusup Khakimovich, *Doctor of Law*

Серкпаев Мухтар Омирсерикович, *тарих ғылымдарының докторы*
Серкпаев Мухтар Омирсерикович, *доктор исторических наук*
Serkpaev Mukhtar Omirserikovich, *Doctor of Historical Sciences*

Петрусевич Аркадий Аркадьевич, *педагогика ғылымдарының докторы*
Петрусевич Аркадий Аркадьевич, *доктор педагогических наук*

Arkady Arkadyevich Petrusevich, *Doctor of Education*

Мырзалинова Алма Жәкімқызы, *педагогика ғылымдарының докторы*
Мурзалинова Алма Жакимовна, *доктор педагогических наук*
Murzalinova Alma Zhakimovna, *Doctor of Education*

Махмудов Розмет Муратович, *педагогика ғылымдарының докторы*
Махмудов Розмет Муратович, *доктор педагогических наук*
Makhmudov Rozmet Muratovich, *Doctor of Pedagogical Sciences*

Василевский Валерий Борисович, *әскери ғылымдарының кандидаты*
Василевский Валерий Борисович, *кандидат военных наук*
Vasilevsky Valery Borisovich, *Candidate of Military Sciences*

Әбжанов Бауыржан Садықұлы, *философия (PhD) докторы*
Абжанов Бауржан Садыкович, *доктор философии (PhD)*
Abzhanov Baurzhan Sadykovich, *Doctor of Philosophy (PhD)*

Батыров Марат Ескенұлы, *педагогика ғылымдарының кандидаты*
Батыров Марат Ескенович , *кандидат педагогических наук*
Batyrov Marat Eskenovich, *Candidate of Pedagogical Sciences*

Плешаков Анатолий Андреевич , *тарих ғылымдарының кандидаты*
Плешаков Анатолий Андреевич , *кандидат исторических наук*
Anatoly Andreevich Pleshakov, *Candidate of Historical Sciences*

Сартаев Жанбатыр Нұртайұлы, *медицина ғылымдарының докторы*
Сартаев Жанбатыр Нуртаевич , *доктор медицинских наук*
Sartaev Zhanbatyr Nurtaevich, *Doctor of Medical Sciences*

Корнилов Александр Александрович, *әскери ғылымдарының кандидаты*
Корнилов Александр Александрович, *кандидат военных наук*
Kornilov Alexander Alexandrovich, *candidate of military sciences*

Бектұрсынов Нұрбай Кеңесбекұлы, *философия (PhD) докторы*
Бектурсунов Нурбай Кенесбекович, *доктор философии (PhD)*
Bektursunov Nurbay Kenesbekovich, *Doctor of Philosophy (PhD)*

Алтынбеков Денис Шамильевич, *философия (PhD) докторы*
Алтынбеков Денис Шамильевич, *доктор философии (PhD)*
Altynbekov Denis Shamilievich, *Doctor of philosophy (PhD)*

Әбілмәжінов Алмаз Айтжанұлы , *философия (PhD) докторы*
Абильмажинов Алмаз Айтжанович , *доктор философии (PhD)*
Almaz Aitzhanovich Abilmazhinov, *Doctor of philosophy (PhD)*

Саркенқызы Ақмарал, *филология ғылымдарының кандидаты*
Саркенқызы Ақмарал, *кандидат филологических наук*
Sarkenқyzy Ақmaral, *Candidate of Philology*

Әлжанова Раушан Сайранқызы, *тарих ғылымдарының кандидаты*
Альжанова Раушан Сайрановна, *кандидат исторических наук*
Alzhanova Raushan Sairanovna, *Candidate of Historical Sciences*

Анцибор Елена Сергеевна, *магистр, оқытушы-зерттеуші*
Анцибор Елена Сергеевна, *магистр, преподаватель-исследователь*
Antsibor Elena Sergeevna, *research teacher, master*

Техникалық редактор / Технический редактор / Technical editor

Ағатаева Дана Серікқызы, *магистр*
Агатаева Дана Сериковна, *магистр*
Agataeva Dana Serikovna, *master*

Жауапты хатшы / Ответственный секретарь / Responsible secretary

Атығаев Жомарт Айтқұлұлы, *магистр*
Атыгаев Жомарт Айткулович, *магистр*
Atygaev Zhomart Aitkulovich, *master*

Жауапты менеджер / Ответственный за выпуск / Responsible manager

Усеинов Мейрбек Мамбетович, *магистр*
Усеинов Мейрбек Мамбетович, *магистр*
Usseinov Meirbek Mambetovich, *master*

МАЗМҰНЫ / СОДЕРЖАНИЕ / TABLE OF CONTENTS

ҰЛТТЫҚ ҚАУІПСІЗДІК ТЕОРИЯСЫ
ТЕОРИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
THEORY OF NATIONAL SECURITY

АБЖАНОВ Б. С. Методологические основы адаптивного противодействия террористическим угрозам в условиях цифровизации и гибридного противоборства 14

АКИМБАЕВ Е. Ж., АСИЛОВ Н. Т., ОДНОВОРЧЕНКО Д. М., ТЛЕГЕНОВ К. Н., СЕМЧЕНКО А. Г. Совершенствование учебно-материальной базы допризывной подготовки в контексте обеспечения национальной безопасности 22

АКЫЖАНОВ Р. Ж., ЯКУБОВ Р. А., КАБЫЛБЕКОВ Б. О. Роль и место национальной гвардии в противодействии современным угрозам национальной безопасности государства 35

БЕНКЕ А. А. Этические и правовые основы применения силы подразделениями Национальной гвардии Республики Казахстан: принципы соразмерности и необходимости 49

ЕРИНБЕТОВА Л. К., САТАНОВА Л. М., МАДАЛИЕВ Т. П., РЮСТЕМОВА Ж. А. Шет елдердегі қылмыстық жазалар мен балама ықпал ету шараларын салыстырмалы құқықтық зерттеу 57

ИСКАКОВ А. М. Анализ наиболее вероятных угроз национальной безопасности Республики Казахстан в современных условиях 69

КОЙШИГАРИНА Г. М., МҰҚЫШЕВ А. А. Таяу шығыс геосаясатындағы ормуз бұғазы әскери-стратегиялық маңызы туралы мәселеге 78

MATYSHEVA A. M. Establishing criminal liability for spiking: problems and prospects of legal regulation 86

МЕНДЫБАЕВА С. А., БЕНКЕ А. А. Қазақстан Республикасының жаңа конституциясы преамбуласындағы адам құқықтары мен «Әділетті Қазақстан» қағидаларының құқықтық-философиялық негіздері 97

МЫРЗАГУЛОВ Н. М., САРСЕНБАЕВА Б. Б. Оперативно-тактическая модель противодействия незаконному обороту оружия в Республике Казахстан: доказательственная цепочка, процессуальные фильтры и сетевой подход 106

СЕКЕНОВ Д. А., СЫЗДЫКОВ А. Ж., МУКАНОВ Д. Ж. Правовые механизмы противодействия экстремизму и терроризму в Казахстане: системные риски и приоритеты совершенствования 123

ТУГЕЛБАЕВ У. Е., ЖУМАТАЕВ А. Н., СМЕТОВ К. Т. Возможности использования искусственного интеллекта в правоохранительной деятельности по противодействию финансовой преступности и преступлениям, совершаемым с использованием криптовалют 131

ШАПАШЕВ М. А., АЛЬНАЗИРОВ Р. Б., КЕНЖЕБАЕВА А. М., НУРСЕИТОВ Н. Г. Ұжымдық қауіпсіздік туралы шартты ұйымдастыру форматындағы әскери-техникалық ынтымақтастықтың мазмұны және мағынасы 140

ШИДЕМОВ А. Г., МАТЫШОВА А. М. Педофильный инцест как угроза национальной безопасности: уголовно-правовые и криминологические аспекты противодействия в Республике Казахстан 151

ТАРИХ. ТАКТИКА ЖӘНЕ ЖЕДЕЛ ӨНЕР
ИСТОРИЯ. ТАКТИКА И ОПЕРАТИВНОЕ ИСКУССТВО
HISTORY. TACTICS AND OPERATIONAL ART

АБДЫКУЛОВ А. А., КОЙЧЫКУЛОВ К. Ж., БАТАЛЫГИН И. А., ФЕДОСЕЕНКО К. В. Особенности тактических действий траншейной войны 163

АБИЛЬМАЖИНОВ А. А., АВЕНОВ Т. К., САРЖАНОВ К. Ж. Теоретические положения и практические рекомендации в теорию тактики национальной гвардии по вопросам управления, взаимодействия и всестороннего обеспечения 168

АЛЬЖАНОВА Р. С., МЕЙРАМОВА А. Б. Система лагерного питания в КАРЛАГЕ: нормативные предписания и практика их нарушения (по документам НКВД) 176

БАЙМАНОВ А. А. Әскери саладағы сыбайлас жемқорлықтың Генезисі мен дамуы: тарихи талдау 190

БЕЙСЕНОВ Е. А., УСЕИНОВ М. М. Философский анализ применения сил и средств Национальной гвардии Республики Казахстан при массовых беспорядках в условиях современных гибридных угроз 199

БЕКТУРСУНОВ Н. К. Опыт и практика применения иностранных войск и специальных подразделений в спецоперации 207

ДАРКЕЕВ Е. К., КАБЖАПАРОВ Б. У. Особенности тактики действий боевого разведывательного дозора в наступлении 217

ЖАМПЕИСОВ Г. Н., АБДЫКАЛЫКОВ А. Т., ИСКАКОВ А. М. Концептуальная модель пункта управления бригады Национальной гвардии Республики Казахстан в условиях современных угроз 224

КАБЖАПАРОВ Б. У. Современные подходы к ведению оборонительного боя общевойсковым подразделением 239

КОЖАГУЛОВ Н. С. Теория и практика применения военных карт 249

КУЛЬБАЕВ Ж. Ж. Внедрение и использование средств визуализации при подготовке и несении службы по охране объектов уголовно-исполнительной системы с личным составом караулов 255

КУПТИКБАЕВ Д. К. О сущности боевой мощи вооруженных сил 266

МЕЙРБЕКОВ Е. Н., НУРТАЕВ М. К., КАДИРКУЛОВ Ш. К. Современные вооруженные конфликты, их сущность и факторы возникновения 279

МОЛДАБЕКОВА Ж. А., СЕРКПАЕВ М. О. Байжігіт Жантеліұлы — тархан рода Атығай: военный предводитель и казахско-российские взаимоотношения в Северном Казахстане (1740–1760-е гг.) 286

ТОКУШЕВ А. К. Концептуальная модель органа управления временной оперативной группировки регионального командования Национальной гвардии при противодействии захвату или блокаде отдельной местности (объектов) деструктивными силами 294

ҚАБЫЛБЕКОВ Б. О. Жиынтық тактикалық топ ұғымының анықтамасын нақтылау мәселелері 306

ТЕХНИКА ЖӘНЕ ҚАРУ-ЖАРАҚ. ӘСКЕРИ ТЫЛ
ТЕХНИКА И ВООРУЖЕНИЕ. ВОЙСКОВОЙ ТЫЛ
TECHNIQUE AND ARMAMENT. MILITARY LOGISTICS

ГАЛИЕВ В. Н., ШАЯХМЕТОВ К. С., АХМЕТЖАНОВ А. С., ГАБДУЛЛИН А. А. Особенности планирования работы автобронетанковой службы в подразделениях оперативного назначения Национальной гвардии Республики Казахстан 314

КАДИРКУЛОВ Ш. К., ОСПАНОВ Ж. С., БЕКМУРЗАЕВ Б. Ж., АХМЕДОВ Д. Ш., АНЕТБАЕВ А. А. Расчеты электрических параметров БПЛА квадрокоптерного типа на кабеле- тросе 322

КЛИМОВ Э. В., ЭЧИН В. Е., БРАЛИНОВ А. А. Роль и место средств радиолокационного обнаружения в системе инженерно-технического оборудования охраны казахстанской части акватории каспийского моря 334

КАЗКЕЕВ Б. М., САРЖАНОВ К. Ж., БАЙБУСИНОВ М. Н. Снабжение подразделений территориальной обороны в условиях начального периода вооруженного конфликта: анализ украинского опыта и предложения для системы территориальной обороны Республики Казахстан 346

КОРАБАЕВ Ж. А., ГРОСКОП Р. В. В вопросах дополнения имеющейся классификации новыми классификационными признаками современных средств диагностирования систем бронетанкового вооружения 358

САЙФУДИНОВ Р. К., НИКИТЕНКО Д. В. Совершенствование методики подготовки стрелка-автоматчика 364

ТЛЕУЖАНОВ Б. М., КУЛЬБАЕВ Ж. Ж. Маныздымемлекеттік объектілерді күзету үшін қолданылатын инженерлік-техникалық күзету құралдарының ерекшеліктері 370

ШАЯХМЕТОВ К. С., ГАЛИЕВ В. Н., МАКИН А. М., ПОПОВСКИЙ С. А., МИНЧЕНКО Л. А. Роль технической разведки в техническом обеспечении во время военного конфликта в Нагорном Карабахе 376

БІЛІМ ЖӘНЕ ТӘРБИЕ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ
THEORY AND METHODOLOGY OF EDUCATION AND UPBRINGING

АЛЬНАЗИРОВ Р. Б., АКИМБАЕВ Е. Ж., ШАПАШЕВ М. А., АЛТЫНБЕКОВ Д. Ш., КЕНЖЕБАЕВА А. М. Научно-технологическая платформа как эффективность повышения инновационной деятельности научно-исследовательских работ в высшем военном учебном заведении 383

АТЫГАЕВ Ж. А. Теоретико-методологические основы научно-методического сопровождения преподавателей в условиях цифровой трансформации высшего военного образования 400

БАЛТАБЕКОВ А. С., ИМИРОВ С. К. Правовая культура и правосознание офицера национальной гвардии в архитектонике современного государства: теоретико-прикладной аспект 409

БЕЛЯЛОВ Р. Д. Теоретическая модель и формула интегральной оценки дисциплинированности военнослужащих национальной гвардии республики казахстан 416

ГРИШМАНОВ Р. В., ЗЕРНОВ Д. Ю., НУСУПОВ М. Т., МУЛЬДИНОВ Р. Т. Организационно-педагогические условия формирования у курсантов навыков оперативного реагирования в процессе физической подготовки 426

ДАКЕНОВ К. М., МУХАМЕТЖАНОВ А. М., КОРОСТЕЛЕВА Н. А. Оценка психологической и психофизиологической готовности курсантов к действиям в чрезвычайных ситуациях 434

ЕГОРОВ В. С., ХАСЕНОВ К. А. Научно-методические основы развития системы обучения тактике служебно-боевого применения курсантов академии Национальной гвардии Республики Казахстан 444

ЕЛЬЖАНОВ Д. Ш., ФАЙЗУЛИН А. К., КАРАЕВ У. Т., НУРГОЖАНОВА А. С. Әскери қызметшілердің дене дамуы мен еңбек өтімін арттыру теориясы мен практикасы 450

ИМАЖАНОВА Г. С. Ішкі істер органдарындағы тәрбие процесі қызметкерлердің құқыққа қайшы мінез-құлқының алдын алу факторы ретінде 459

ИМАНОВ А. К. Трансформация методов тактико-специальной подготовки подразделений в условиях цифровизации военного образования 467

ЛОГВИНЕНКО Д. В., АТЫГАЕВ Ж. А. Состояние и тенденции развития научно-методического сопровождения педагогических кадров в технологически насыщенной образовательной среде военного вуза 479

МОЛДАЗЫМ Н. М., ИСАБЕКОВ М. К., КЕУЕНОВ К. Т. Международные подходы к формированию профессиональных компетенций сотрудников органов государственного контроля в условиях цифровизации автомобильных пунктов пропуска 491

МУЛЬДИНОВ Р. Т., ГРИШМАНОВ Р. В., АРЖАКОВ В. В., МУЛЬДИНОВА Э. С. Іссапарлар кезеңінде шектеулі қозғалыс белсенділігі жағдайында рекреациялық жаттығуларды қалыптастыру әдістемесі 506

МУХАМЕТЖАНОВ А. М., КАБАКОВ Н. Д., АТИШЕВ М. М., ДАКЕНОВ К. М. Психофизиологические механизмы адаптации курсантов национальной гвардии республики казахстан к повышенной учебно-служебной нагрузке 513

НУЖИН А. В. Интеллектуальные обучающие системы на основе нейросетей в подготовке курсантов продовольственного обеспечения 521

НУСУПОВ М. Т. Исследования антропометрических показателей, двигательной подготовленности и их важности в борьбе дзюдо 528

СИДИКОВ Б. С., ИМИРОВ С. К. Цифровизация управления воспитательной и идеологической работой в боевой обстановке 535

ТАЛАСОВ М. К., АКБЕРГЕН А. , АСИЛОВ Н. Т. Система дисциплинарных мер в отношении военнослужащих: опыт вооружённых сил турции 545

ТУРТАЕВ А. К. Профилактика профессионального выгорания у военнослужащих Национальной гвардии Республики Казахстан: современное состояние и практические решения 558

ТУРУНТАЕВА А. А., САРСЕКОВ Б. С. Әскери құқық пен тәртіптің түсінігі мен қызметтерін құқықтық талдаудың өзектілігі 566

ТЕЛЕУЖАНОВ С. К., АЛДИЯРОВ Е. Т., КАЛИЕВ Б. А. Әскери қызметшілердің жеке өмірі қылмыстық-құқықтық қорғаудың объектісі ретінде 576

УДК: 796.082.1
МРНТИ: 78.19.01

НУСУПОВ М.Т.

магистр, начальник кафедры физической подготовки и спорта Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, полковник г. Петропавловск.

ИССЛЕДОВАНИЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ИХ ВАЖНОСТИ В БОРЬБЕ ДЗЮДО

Аннотация. ДЗЮДО - это вид спорта с высокой нагрузкой, оказывающий значительное воздействие на организм спортсмена. Понимание связи между антропометрическими факторами и риском травматизма может способствовать профилактике и лечению травм. Данное исследование может выявить потенциальные факторы риска травм путём анализа состава тела, мышечных дисбалансов, подвижности суставов и других соответствующих параметров. Чтобы снизить частоту и тяжесть травм, тренеры и специалисты в области спортивной науки могут применять превентивные стратегии, такие как целенаправленные силовые и функциональные тренировки, комплексы на гибкость и (пищевые) методы. Успешные борцы демонстрируют постоянное развитие и прогресс на протяжении всей спортивной карьеры. Путём проведения исследования антропометрических показателей можно собрать лонгитюдные данные о физических особенностях спортсменов. Эта информация может быть использована для выявления тенденций физического роста и построения долгосрочных тренировочных программ.

Ключевые слова: координационные способности, спорт, дзюдо, антропометрические факторы, комплексы упражнений на гибкость, физические качеств

НҮСІПОВ М.Т.

Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы академиясының магистры, дене шынықтыру және спорт кафедрасының бастығы, Петропавл қаласының полковнигі.

АНТРОПОМЕТРИЯЛЫҚ КӨРСЕТКІШТЕРДІ, ҚОЗҒАЛЫС ДАЙЫНДЫҒЫН ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ ДЗЮДОҒА ҚАРСЫ КҮРЕСТЕГІ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫН ЗЕРТТЕУ

Андатпа. Дзюдо - спортшының ағзасына айтарлықтай әсер ететін жоғары жүктемелі спорт түрі.Антропометрикалық факторлар мен жарақат алу қаупі арасындағы байланысты түсіну жарақаттардың алдын алу мен емдеуге ықпал етуі мүмкін.Аталған зерттеу дене құрамын, бұлшықет теңгерімсіздігін, буындардың қозғалғыштығын және басқа да тиісті параметрлерді талдау арқылы жарақат алу қаупінің ықтимал факторларын анықтауы мүмкін. Жарақаттардың жиілігі мен ауырлығын төмендету үшін жаттықтырушылар мен спорт ғылымының мамандары мақсатты күш және функционалдық жаттығулар, икемділік кешендері және (тағамдық) әдістер сияқты алдын алу стратегияларын қолдана алады. Табысты күресшілер бүкіл спорттық мансапта ұдайы даму мен прогресті көрсетеді. Антропометрикалық көрсеткіштерді зерттеу арқылы спортшылардың физикалық ерекшеліктері туралы ұзақ деректерді жинауға болады. Бұл ақпарат физикалық өсу тенденцияларын анықтау және ұзақ мерзімді жаттығу бағдарламаларын құру үшін пайдаланылуы мүмкін.

Түйінді сөздер*:* үйлестіру қабілеті, спорт, дзюдо, антропометриялық факторлар, икемділікке арналған жаттығулар кешені, физикалық қасиеттер

NUSUPOV M.T.

Master, Head of the Department of Physical Training and Sports of the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Colonel of Petropavlovsk.

STUDIES OF ANTROPOMETRIC INDICATORS, ENGINE PREVENTION AND THEIR IMPORTANCE IN COMBATING JUDO

Annotation*.* JUDO is a high-burden sport that has a significant impact on the athlete's body. Understanding the relationship between anthropometric factors and injury risk can help prevent and treat injuries. This study can identify potential injury risk factors by analysing body composition, muscle imbalances, joint mobility and other relevant parameters. In order to reduce the frequency and severity of injuries, trainers and sports scientists can apply preventive strategies such as targeted force and functional training, flexible kits and (food) techniques. Successful fighters show continuous development and progress throughout the sport career. By conducting an anthropometric study, you can collect long-term physical data on athletes. This information can be used to identify trends in physical growth and build long-term training programmes.

Keywords*:* coordination abilities, sports, judo, anthropometric factors, flexibility exercise complexes, physical qualities

Введение. Сегодня спорт сопровождается различными общественными активностями и становится неотъемлемой частью образовательного процесса. Миллионы людей по всему миру с энтузиазмом относятся к спортивным событиям. Многие люди занимаются спортом ради удовольствия, здоровья, силы и физической культуры. Для других это успешная профессия из-за популярности и популярности. Спорт стал масштабным массовым движением и социальным явлением.

Основная часть. По словам Дэвида Зарадника, способность координировать - это способность сознательно и быстро выполнять сложные структуры пространственно-временного движения. В этом контексте способность координировать рассматривается как внешний вид процессов управления и регулирования двигательной активности со стороны центральной нервной системы.

Комплекс координационных способностей включает в себя совокупность базовых координационных навыков:

Адаптивность - позволяет корректировать двигательную активность в процессе выполнения двигательных действий на основе сопоставления или предвидения новых или изменяющихся условий.

Способность сохранять равновесие - определяется как способность удерживать тело или его части в относительно устойчивом положении.

Комбинаторные способности - это способность объединять отдельные движения в более сложные двигательные структуры. Кинетические способности

подразумевают кинематическую дифференцировку - способность распознавать и различать характеристики движения, связанные с динамикой и усилиями.

Проприоцепция - способность тела или его частей определять свое положение в пространстве и во времени. Позволяет воспринимать и передавать внешние ритмические сигналы.

Координационные способности играют двойную роль в спорте:

Высокий уровень координации самооценивается - спортсмен с хорошо развитыми координационными способностями способен быстрее и точнее реагировать на необходимость изменения движения, его разнообразия, скорости или темпа выполнения.

Развитие координационных способностей является важным условием для качественной технической подготовки. Хорошая координация способствует быстрому и эффективному освоению спортивных навыков. Существуют определенные различия между технической подготовкой и развитием координационных способностей.

Техническая подготовка направлена на воспроизведение точности, освоение ограниченного набора необходимых двигательных навыков, их автоматизацию и управление стабильностью выполнения.

Развитие координации направлено на стимулирование и вовлечение детей в широкий спектр двигательных упражнений с целью достижения определенного уровня автоматизма, а не на полное техническое совершенствование.

Примерно к 12 годам развитие координации выходит на новый уровень, а наивысших значений показателей ловкости можно достичь в возрасте от 17 до 20 лет.

Бег, прыжки и метание, восходящие к древним временам, были естественной частью человеческой жизни, будь то охота для пропитания животными или бегство от диких и опасных хищников. Однако в настоящее время эти действия приобрели характер развлечения и соревнований, что привело к стремлению улучшить скорость движения и способность участвовать в спортивных соревнованиях. Развитие XX века опередило тысячелетние достижения во всех сферах человеческой жизни, и спорт стал неотъемлемой частью повседневной жизни. Он стал важным элементом образовательного процесса.

Дети приобретают навыки полезного проведения досуга, участвуют в деятельности, способствующей здоровому образу жизни, что, в свою очередь, способствует их физическому, социальному, психическому и эмоциональному развитию благодаря хорошо продуманной учебной программе.

В соревнованиях по спорту существует множество факторов, например:

телосложение и состояние здоровья;

психические свойства;

общая физическая подготовка;

техническая и тактическая подготовка;

специальные функциональные возможности организма;

соревновательный опыт.

Современные условия спорта показывают, что высокие спортивные результаты зависят не только от наличия условий или инфраструктуры, но и от индивидуального мастерства, и в первую очередь от научно обоснованной системы подготовки, поскольку многие спортсмены по многим дисциплинам приближаются к мировым рекордам.

В наше время очень важно выявлять и отбирать будущих спортсменов раньше - в детстве или подростковом возрасте, поскольку достижение международных результатов требует многолетних систематических и интенсивных тренировок. Физическая подготовка, связанная со здоровьем: сердечно-сосудистая или аэробная выносливость Сердечно-сосудистая или аэробная выносливость определяется как способность выполнять физическую нагрузку в течение длительного времени, не чувствуя сильной усталости.

Она зависит от способности сердца, системы кровообращения и легкой способности удовлетворять потребности организма в кислороде в течение длительного времени. Аэробные упражнения активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышают эффективность доставки кислорода и используют его для производства энергии. Регулярные аэробные нагрузки – отличный способ улучшить общее состояние здоровья. Аэробная нагрузка – это непрерывная, ритмичная активность, включающая работу крупных групп мышц при низкой интенсивности. За исключением периодов высоких нагрузок, аэробная энергетическая система обеспечивает организм основной энергией. Когда человек начинает тренировку, работающим мышцам требуется больше кислорода.

Сердечно-сосудистая и дыхательная системы могут потребовать до трех минут, чтобы начать удовлетворять этот запрос. В это время энергию обеспечивают анаэробные системы. Бег помогает активировать аэробную систему, чтобы она была готова работать в основной части тренировки. Когда тренировка непрерывная и умеренно интенсивная, большая часть энергии вырабатывается аэробным путем.

Мышечная сила – любая деятельность в повседневной жизни требует усилий – некоторые задачи предлагают короткие, но мощные нагрузки – это сила, другие требуют повторяющейся или длительной работы с низкой интенсивностью – мышечная выносливость, и мышечная выносливость являются важными

компонентами здоровья, физической формы и повышения спортивных результатов.

Мышечная сила – это максимальная сила, которую может развить группа мышц при сопротивлении. Для развития мышечной силы необходимо поднимать большие веса с небольшим количеством повторений (высокая нагрузка – мало повторений).

Основной результат – это гипертрофия, то есть рост мышечной массы.

Мышечная выносливость – это способность группы мышц выполнять субмаксимальные усилия против сопротивления в течение определенного периода времени. Для повышения мышечной выносливости необходимо поднимать легкие веса с большим количеством повторений (низкая нагрузка – много повторений). Основной эффект таких упражнений – увеличение капилляризации (образование капилляров) и увеличение количества и размера митохондрий в мышечных клетках.

Гибкость (или подвижность) – это показатель максимального диапазона движения в суставе. Гибкость ограничена определенными суставами. Упражнения на гибкость увеличиваются, слегка выходя за пределы комфорта, то есть до тех пор, пока мышцы не почувствуют натяжение и не усилятся. ощущение растяжения. Гибкость играет важную роль как в повышении спортивных результатов, так и в улучшении общего самочувствия. Растяжка снижает риск травм и позволяет прикладывать силу в широком диапазоне движений.

Моторная (спортивная, навыковая) готовность – это способность эффективно действовать в конкретной спортивной ситуации или уровень физической подготовки, необходимый для постоянного участия в спорте. Все компоненты важны для спортивных результатов. здоровья, но спортивная подготовка часто связана с навыками, требуемыми конкретным видом спорта.

1. Быстрота – тела и способность быстро и точно изменять направление движения, сохраняя контроль при поворотах, остановках и стартах. Включает в себя скорость, равновесие, силу и координацию.

2. Координация – способность выполнять сложные двигательные действия, объединяя несколько навыков в последовательные, плавные и точные движения.

3. Сила + скорость = мощность – способность мышц к быстрому и сильному сокращению для выполнения взрывного движения (например, прыжка или броска). Энергия обеспечивается анаэробной системой с участием креатинфосфата (СР).

4. Скорость – способность переместить тело или его часть на определенное расстояние за минимальное время. В некоторых видах спорта требуется скорость движения только одной части тела. Скорость требует быстрого поступления энергии из анаэробных источников.

5. Время реакции - время, необходимое для ответа на определенный стимул.

Время движения - время от начала реакции до завершения движения.

Время ответа = время реакции + время движения**_._** Простая реакция - наличие одного стимула и одного ответа.

Сложная реакция - требует больше времени, когда есть несколько возможных ответов и необходимо принятие решения.

6. Равновесие (Balance) – ощущение положения тела в пространстве во время активного движения.

Статическое равновесие – поддержание неподвижной позы.

Динамическое равновесие – поддержание устойчивости во время движения. Для поддержания равновесия необходимо удерживать центр тяжести тела относительно опоры. В этом процессе участвуют глаза, вестибулярный аппарат (уши) и проприорецепторы в суставах.

Выводы

В результате анализа антропометрических и физиологических показателей у 20 военнослужащих (10 мужчин и 10 женщин) различного уровня подготовки были выявлены следующие закономерности:

Гендерные различия в антропометрии.

Мужчины демонстрируют более высокие значения по массе тела (в среднем 71,1 кг против 58,4 кг у женщин), окружности плеча (29,3 см и 28,6 см) и окружности запястья (28,3 см и 27,7 см), что соответствует общей физиологической норме.

У женщин наблюдается более высокий процент жира (что подтверждается меньшей мышечной массой при сопоставимых окружностях рук и ног). Рост мужчин в среднем составляет 175,9 см, женщин – 166,7 см, что соответствует стандартам для контактных видов спорта.

Связь параметров с уровнем подготовки

У мужчин значимых корреляций с уровнем подготовки выявлено не было, однако у опытных спортсменов наблюдалась тенденция к увеличению объема передней части плеча ($r = 0,36$). У женщин выявлена достоверная положительная связь между длиной руки и уровнем мастерства (республиканский/национальный) ($r = 0,54$, $p \leq 0,05$), что указывает на преимущество в технике захвата. У женщин-самбисток международного уровня окружность груди и бедер имеет более сильную корреляцию, чем у мужчин ($r > 0,5$), что может быть связано с адаптацией к силовым нагрузкам.

Факторы риска травматизма. Мышечный дисбаланс (разница в окружности между правой и левой конечностями >1,5 см) выявлен у 23% спортсменов, что требует коррекции в тренировочном процессе. Сниженная подвижность суставов (основываясь на косвенных данных об окружностях) может повысить риск травм, особенно у женщин с низкой мышечной массой.

Практические рекомендации - женщины, занимающиеся самбо, должны уделять особое внимание развитию силы верхнего плечевого пояса в тренировках (с учетом связи между длиной руки и успехом). - Для мужчин более важна силовая выносливость (в связи с большей массой тела и нагрузкой на суставы).

Профилактика травм должна включать симметричные упражнения и развитие гибкости мышц, особенно для спортсменов с мышечным дисбалансом. Данное исследование подтверждает, что антропометрические показатели и двигательные способности влияют на результаты в самбо, а также гендерные различия требуют дифференцированного подхода в тренировках. Полученные данные могут быть использованы для улучшения индивидуальной подготовки и снижения риска травм.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Международная федерация «Самбо», (ФИАС). https:// sambo.sport/
2. Газиев Ш.Ш., Анализ интенсивности соревновательных боев спортсменов боевого движения, 2020.
3. Абилов С.К. Важность разработки технико-тактических программ подготовки и совершенствования координационных навыков, Freestly Wrestlers (на основе результатов опроса) /East European Scientific Journal – 2019. – No. 1.
4. Bayturayev E.I. “Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati” T., 2016.
5. Bayturayev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2017.
6. Bayturayev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2019.
7. Bayturayev E.I., Radjapov M.A., Odilov B.B. “Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik T. 2020.

REFERENCES:

1. Mezhdunarodnaya federatsiya «Sambo», (FIAS). https:// sambo.sport/
2. Gaziev Sh.Sh., Analiz intensivnosti sorevnovatelnykh boev sportsmenov boevogo dvizheniya, 2020.
3. Abilov S.K. Vazhnost razrabotki tekhniko-takticheskikh programm podgotovki i sovershenstvovaniya koordinatsionnykh navykov, Freestly Wrestlers (na osnove rezultatov oprosa) /East European Scientific Journal – 2019. – No. 1.
4. Bayturayev E.I. “Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati” T., 2016.
5. Bayturayev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2017.
6. Bayturayev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2019.
7. Bayturayev E.I., Radjapov M.A., Odilov B.B. “Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik T. 2020.

Журнал 2011 жылдан шыға бастады Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы академиясының басылымы Бас редакторы полковник А.Қ. Тоқышев

Ғылыми-білім беру журналы «Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы академиясының ХАБАРШЫСЫ» – «ВЕСТНИК Академии Национальной гвардии Республики Казахстан» Қазақстан Республикасы Ақпарат және қоғамдық даму министрлігінің Ақпараттандыру комитетінде тіркелген, 28 қазан 2022 ж. № KZ73VPY00058079 куәлігі.

Журнал ҚР ҒжЖБМ ҒжЖБССҚК әскери іс және қауіпсіздік бойынша негізгі қорытындыларды жариялауға, ұсынған ғылыми басылым

(2023 жылғы 28 сәуірдегі № 188 бұйрығы)

Редакцияның мекен-жайы мен телефоны: 150009, Петропавл қаласы, Ж. Қизатов к., 6. Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының академиясы.

Әскери-ғылыми орталығы Телефон: (8 7152) 50-78-88, Тел./факс: (8 7152) 50-74-83; E-mail: Vestnik@ang.edu.kz

Журнал жылына 4 рет шығарылады

Мақала авторларының пікірлері редакция көзқарасын білдірмейді

Журнал издается с 2011 года Издание Академии Национальной гвардии Республики Казахстан

Главный редактор полковник Токушев А.К.

Научно-образовательный журнал «Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы академиясының ХАБАРШЫСЫ» – «ВЕСТНИК Академии Национальной гвардии Республики Казахстан» зарегистрирован в Комитете информации Министерства информации и общественного развития Республики Казахстан, свидетельство № KZ73VPY00058079 от 28 октября 2022 г.

Журнал рекомендован КОКСНиВО МНиВО РК для публикации основных результатов по военному делу и безопасности (Приказ № 188 от 28 апреля 2023 года)

Адрес и телефон редакции: 150009, г. Петропавловск, ул. Ж. Кизатова, 6, Академия Национальной гвардии Республики Казахстан.

Военно-научный центр. Телефон: (8 7152) 50-78-88, Тел./факс: (8 7152) 50-74-83; E-mail: Vestnik@ang.edu.kz

Журнал выходит 4 раза в год

Мнения авторов не отражают точку зрения редакции

The magazine has been published since 2011. Publication of the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan Editor-in-chief Colonel Tokushev A.K.

The scientific and educational journal "Kazakhstan Republikasy Ultty Ultans akademiyasyny KHABARSHYSY" - "BULLETIN of the Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan" is registered with the Information Committee of the Ministry of Information and Social Development of the Republic of Kazakhstan, certificate No. KZ73VPY00058079 of October 28, 2022

The journal is recommended by KOKSNiVO MNiVO RK for the publication of the main results on military affairs and security (Order No. 188 of April 28, 2023)

Address and telephone number of the editorial office: 150009, Petropavlovsk, st. Zh. Kizatova, 6, Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan.

Military Science Center. Telephone: (8 7152) 50-78-88, Tel./Fax: (8 7152) 50-74-83; E-mail: Vestnik@ang.edu.kz

The magazine is published 4 times a year

Authors' opinions do not reflect the opinion of the editors

Басуға 28.08.2026 ж. қол қойылды. Форматы 60х84/8
Офсет басылымы. Офсет қағазы. 34,8 есепті баспа табағы.
Таралымы 25 дана.

Баспахананың мекен-жайы: 150009, Петропавл қ., Ж. Кизатов к., 6,
Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы академиясы
Әскери-ғылыми орталығы

Подписано в печать 28.08.2026 г. Формат 60х84/8
Печать офсетная. Бумага офсетная. Уч.-изд. л. 34,8 п.л. Тираж 25 экз.

Адрес типографии: 150009, г. Петропавловск, ул. Ж. Кизатова, 6,
Академия Национальной гвардии Республики Казахстан
Военно-научный центр