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

ӘОЖ: 608.2
ҒТАМР: 77.03.15

МУЛЬДИНОВ Р.Т.[1], ГРИШМАНОВ Р.В.[2], АРЖАКОВ В.В.[3], МУЛЬДИНОВА Э.С.[4]

[1] Ұлттық ұлан академиясы дене шынықтыру және спорт кафедрасының аға оқытушысы, магистр, майор.

[2] Ұлттық ұлан академиясы дене шынықтыру және спорт кафедрасының оқытушысы, педагогика ғылымдарының магистрі, подполковник.

[3] доцент, педагогика ғылымдарының кандидаты, медициналық-биологиялық пәндер кафедрасының профессоры, дене шынықтыру әскери институты, Санкт-Петербург, Ресей

[4] М.Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті «дене шынықтыру» кафедрасының аға оқытушысы, магистр.

ІССАПАРЛАР КЕЗЕҢІНДЕ ШЕКТЕУЛІ ҚОЗҒАЛЫС БЕЛСЕНДІЛІГІ ЖАҒДАЙЫНДА РЕКРЕАЦИЯЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ ӘДІСТЕМЕСІ

Андатпа. Мақалада қаңқа бұлшықеттерін шартты рефлекторлық иннервациялау механизмдерін кешенді және теңдестірілген жетілдіруге, сондай-ақ бұлшықет тініндегі метаболикалық (метаболикалық) процестердің қарқындылығын тиімді ынталандыруға және сақтауға бағытталған арнайы әзірленген жаттығу бағдарламасы қарастырылады. Бағдарлама адам салыстырмалы гипокинезия жағдайында болуға мәжбүр болған және мамандандырылған спорттық жабдықтарға, спортзалға немесе дәстүрлі күш пен аэробты дайындықтың басқа құралдарына қол жеткізе алмайтын ұзақ іссапарларда қолдануға бейімделген.

Түйінді сөздер: жаттығулар, физикалық белсенділік, іссапарлар.

МУЛЬДИНОВ Р.Т.[1], ГРИШМАНОВ Р.В.[2], АРЖАКОВ В.В.[3], МУЛЬДИНОВА Э.С.[4]

[1] Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Академии Национальной гвардии, магистр педагогических наук, майор

[2] Преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Академии Национальной гвардии Республики Казахстан, магистр, подполковник.

[3] доцент, кандидат педагогических наук, профессор кафедры медико-биологических дисциплин, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия

[4] старший преподаватель кафедры «Физическая культура» Северо-Казахстанского университета имени М. Козыбаева, магистр.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ РЕКРЕАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПЕРИОД КОМАНДИРОВОК

Аннотация. В статье рассматривается специально разработанная программа физических упражнений, направленная на комплексное и сбалансированное совершенствование механизмов условно-рефлекторной иннервации скелетных мышц, а также на эффективную стимуляцию и

поддержание интенсивности обменных (метаболических) процессов в мышечной ткани. Программа адаптирована для использования в условиях длительных командировок, когда человек вынужден находиться в состоянии относительной гипокинезии и не имеет доступа к специализированному спортивному оборудованию, тренажёрному залу или иным средствам традиционной силовой и аэробной подготовки.

***Ключевые слова**:* упражнения, физическая активность, командировки.

MULDINOV R.T.[1], GRISHMANOV R.V.[2], ARJAKOV V.V.[3], MULDINOVA E.S.[4]

[1] Senior Lecturer, Department of Physical Culture and Sports, National Guard Academy, Master of Pedagogical Sciences, Major

[2] Lecturer, Department of Physical Training and Sports, Academy of the National Guard of the Republic of Kazakhstan, Master, Lieutenant Colonel.

[3] Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Biomedical Disciplines, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg, Russia

[4] Senior Lecturer, Department of Physical Culture, North Kazakhstan University named after M. Kozybaev, Master.

METHODOLOGY FOR DEVELOPING RECREATIONAL EXERCISES IN CONDITIONS OF LIMITED PHYSICAL ACTIVITY DURING BUSINESS TRIPS

***Annotation**.* The article discusses a specially developed physical exercise program aimed at the comprehensive and balanced improvement of the mechanisms of conditioned reflex innervation of skeletal muscles, as well as at the effective stimulation and maintenance of the intensity of metabolic (physiological) processes in muscle tissue. The program is adapted for use in the conditions of long-term business trips, when a person is forced to be in a state of relative hypokinesia and does not have access to specialized sports equipment, a gym, or other means of traditional strength and aerobic training.

***Keywords**:* exercise, physical activity, business trips.

Мақалада қаңқа бұлшықеттерін шартты рефлекторлық иннервациялау механизмдерін кешенді және теңдестірілген жетілдіруге, сондай-ақ бұлшықет тініндегі метаболикалық (метаболикалық) процестердің қарқындылығын тиімді ынталандыруға және сақтауға бағытталған арнайы әзірленген жаттығу бағдарламасы қарастырылады. Бағдарлама адам салыстырмалы гипокинезия жағдайында болуға мәжбүр болған және мамандандырылған спорттық жабдықтарға, спортзалға немесе дәстүрлі күш пен аэробты дайындықтың басқа құралдарына қол жеткізе алмайтын ұзақ іссапарларда қолдануға бейімделген.

Түйінді сөздер: *жаттығулар, физикалық белсенділік, іссапарлар*.

Кіріспе

Бүгінгі таңда спортпен шұғылдану немесе жаттығу жасау бірқатар маңызды нәрсе емес. Олардың денсаулық үшін оң рөлі бұрыннан дәлелденген және әлеуметтік жағдайы жақсы және мақсатты адамдар үшін ұсынылған.

Ғалымдар физикалық белсенділіктің ұзақ уақыт бойы адам өмірінен толық шығарылуы жүректің, тамырлардың және тыныс алу жүйелерінің детренациясына әкелетінін, сондай-ақ кейбір органдардың қалыпты жұмысын бұзатынын анықтады. Бұл нәтижелер арнайы эксперименттерде де, практикалық іс-шараларда да, мысалы, алғашқы ұзақ ғарыштық ұшуларда және атомдық сүңгуір қайықтарда ұзақ автономды жүзулерде алынған [1].

Арнайы, дайындық және жалпы дамуға бөлінетін жаттығулардың алуан түрлілігі бар, оларды қолдану дененің физикалық қасиеттері мен күйін дамытуға бағытталған [2,3].

Өкінішке орай, саяхаттаудың кішкене кемшілігі қозғалысты шектеу түрінде болады, мол және әрдайым ұтымды тамақтану емес. Мұның бәрі спорттық форманы сақтауға және тиісті мотивацияға әсер ете алмайды [4].

Негізгі ережелер

Біздің жұмысымыз ең жағымды ойын-сауық уақытының осындай жағымсыз салдарын болдырмауға арналған. Спорт залы қарастырылмаған қонақ үйлер үшін [5].

Жаттығу бағдарламасы бұлшықеттердің шартты рефлекторлық иннервациясының әртүрлі механизмдерін және бұлшықеттердегі метаболикалық процестерді күшейту механизмін біркелкі жақсартуға ықпал ететін етіп құрылған.

Неден бастау керек? Мұны істеу үшін, әрине, белсенді дене шынықтыру мен өмірлік позицияны ұтымды қолдауға қабілетті шығармашылық бастама мен физикалық жаттығулардың шағын арсеналына ие болу керек.

Сондай-ақ, салмақ салмағын арттырмай, жеке бұлшықет топтарының жалпы жүктемесінен жергілікті әсерге назар аудару арқылы жаттығу жүктемесін өзгертуге мүмкіндік беретін бағдарламаның орналасу ерекшелігін атап өтеміз.

Бағдарламаның нұсқалары сонымен қатар өте төмен деңгейдегі демалушыларға арналған [6,7].

Міне, олардың кейбіреулері. Сүйікті музыка қосылады.

Жылыту тұрақты позицияны және дұрыс тыныс алуды табудан тұрады.

Мойын-ми қан айналымын жақсартуға бағытталған бас изеу, трапеция, баспалдақ, белдік және ұзын мойын бұлшықеттерін өңдеуге арналған физикалық жаттығулар жиынтығынан бастайық:

басыңызды алға және артқа еңкейту 10 қайталау;

басыңызды солға және оңға еңкейту, 10 қайталау;

жалаңаш айналдыру сағат тілінің 10 қайталануы және сағат тіліне қарсы 10 қайталау;

5 қайталау үшін басыңызды солға және оңға бұрыңыз.

Буындардағы ұтқырлықты өңдеуге арналған жылыту жаттығулары:

Қол, шынтақ және иық буындарындағы, содан кейін жамбас, тізе және тобық буындарындағы айналмалы қозғалыстар сағат тілінің 10 қайталануы және сағат тіліне қарсы 10 қайталау.

Латиссимус жаттығулары, негізгі экстензорлы бұлшықеттер және негізгі иілгіштер:

10 алға иілу артқа созылу;

10 рет қайталаңыз, бір уақытта екі қолыңызбен өкшеге тигізіңіз;

20 қайталау, оңға және солға еңкейту, қарама-қарсы қолды көлбеу жағынан кезекпен көтеру;

20 қайталау, кешенді түрде алға-артқа-оңға-солға еңкейту.

Төменгі аяқтың бұлшық еттеріне арналған жаттығу:

аяқтар иықтан кеңірек, біз әр аяққа 10 қайталаудан өкпе жасаймыз, еденнен өкшені жұлып алмауға тырысамыз, қолдар бастың артқы жағында орналасқан.

Келесі жаттығу:

аяқтың иық еніне енуі, кітаппен немесе планшетпен созылған қолдарыңызбен ерікті ретпен алдыңызда отыру. 5-тен 10-ға дейін жиынтықты орындаңыз.

Келесі жаттығулар:

біз бастапқы позицияны жатып, еденнен қолдарымызды итеріп аламыз, аяқтарды төсекке, тумбочкаға немесе орындыққа қоюға болады, жиынтықтар саны 10, қайталанулардың ерікті санымен.

біз бастапқы позицияны жатып, еденнен итеріп, 4-жиынтықтың оң және сол аяғын кезек-кезек көтереміз, қайталанулардың ерікті санымен.

Трицепс иық және латиссимус арқа жаттығулары:

қолды үстелге қойып, шынтақ буындарында қолды бүгу және созу арқылы еденнен қозғалыстар жасаңыз. Мұндай тәсілдер әл-ауқатқа байланысты 5-тен 10-ға дейін жасалады.

Жергілікті жұмыс иық трицепсі бізге рұқсат етіңіз тапсырма артқы жағында орындыққа немесе тумбочкаға баса назар аудара отырып және иілу мен созылу үшін қайталанулардың максималды саны.

Қолдар мен аяқтарды бір уақытта аддукциялау арқылы іш жаттығулары. Тәсілдер саны 5-тен 10-ға дейін.

Осылайша, жұмыста бұлшықет белсенділігін шартты рефлекторлық реттеудің нейрофизиологиялық механизмдерін де, бұлшықет массасын, Күшін және функционалдық төзімділігін сақтауға жауап беретін жасушаішілік метаболикалық процестерді де бір уақытта белсендіруге мүмкіндік беретін осындай мотор

режимдерін жасауға ерекше назар аударылады. Ұсынылған жаттығулар жиынтығы минималды жабдық немесе оның толық болмауы қағидаттарына негізделген, бұл оны нақты сапарларда, ұзақ сапарларда және іссапарларда өте қолайлы етеді.

Қорытынды

Осылайша, қызметтік іссапарлар жағдайында рекреациялық жаттығулар кешенін жүйелі және әдістемелік негізделген орындау толыққанды жаттығу процесін ұйымдастырудың шектеулі мүмкіндіктері бар физикалық белсенділіктің оңтайлы деңгейін қамтамасыз етуге мүмкіндік береді. Шамамен 45 минутқа созылатын ұтымды құрылымдалған сабақ негізгі физикалық қасиеттерді сақтауға және дамытуға, дененің функционалды жағдайын тұрақтандыруға, сондай-ақ гиподинамия мен психоэмоционалды шиеленістің жағымсыз салдарының алдын алуға көмектеседі.

Бұл жаттығуларды үнемі қолдану жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің қызметіне оң әсер етеді, метаболизм процестерін қалыпқа келтіруге және жалпы өнімділікті арттыруға көмектеседі. Сонымен қатар, кешеннің рекреациялық бағыты жүйке-психикалық ресурстарды қалпына келтіруді, эмоционалдық жағдайды жақсартуды және стресстік әсерлерге төзімділікті арттыруды қамтамасыз етеді, бұл әсіресе қызметтік жағдайда өзекті.

Айта кету керек, рекреациялық жаттығуларды қолданудың тиімділігі көбінесе жүйелілік, даралау және жүктемені барабар мөлшерлеу принциптерін сақтауға байланысты. Бұл кешендерді іссапарлар кезеңінде әскери қызметшілердің күнделікті қызметіне қосу дене шынықтыру мен салауатты өмір салтын сақтауға тұрақты мотивацияны қалыптастыруға ықпал етеді.

Тұтастай алғанда, рекреациялық жаттығулар дене шынықтырудың маңызды элементі ретінде әрекет етеді, бұл физикалық дамудың тиісті деңгейін ұстап қана қоймай, сонымен қатар өзгермелі қызметтік орта жағдайында дененің бейімделу мүмкіндіктерін арттырады, бұл сайып келгенде кәсіби қызметтің тиімділігіне оң әсер етеді.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Дальский Д.Д. атлетикадағы кәсіби аурулардың алдын алу әдістері / Д.Д. Дальский, И.А. Афанасьева, Э.В. Науменко / / П.Ф. Лесгафт университетінің ғалымдары. – 2013. – № 2 (96). – Б. 36-40.
2. Дальский Д.Д. спортшының функционалдық жай-күйі индексі (IFSS) негізінде фитнес құралдарының кондиционерлік қабілеттерін қалыптастыру / Д.Д. Дальский, И.А. Афанасьева / / бүкілресейлік ғылыми-практикалық конференция материалдары, Санкт-Петербург (18 Маусым 2013 жыл) / П.Ф. Лесгафт атындағы ұлттық мемлекеттік дене шынықтыру, спорт және денсаулық университеті,

Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург., 2013. – 33-37 б.

3. Dalskiy D.D. Pedagogical teaching methods in the selected sport, in particular powerlifting / D.D. Dalskiy, G.P. Vinogradov // Science and Education February 27th – 28th, 2014. Vol. II. Materials of the V International research and practice conference. – Munich, Germany. – 2014. –P. 21-22.
4. Артемьева Л.Ф. бағдарламалық-мақсатты қағидат негізінде жеке рекреациялық жаттығуды әзірлеу / Л.Ф. Артемьева / / ғылыми-спорттық журнал. – 2024. – № 4. – 1-10 Б.
5. Виноградов Г.П. физикалық рекреацияның теориялық және әдістемелік негіздері / Г. П. Виноградов. - Санкт-Петербург., 1998. – 475 Б.
6. Боярская Л.А. моторлы рекреацияның теориялық негіздері: оқу.- әдіс. жәрдемақы / Л. А. Боярская. – Екатеринбург: УрФУ, 2021. – 152 б.
7. Сильчук А.М. әскери қызметшілермен дене жаттығуларын қолданудың бағдарламалық-мақсатты принципін іске асыру моделі / А. М. Сильчук, С. М. Сильчук, В. В. Евсеев // университет ғалымдары. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – 392-397 ББ.

REFERENCES:

1. Dalskiy D.D. atletikadaghy kasibi aurulardyng aldyn alu adisteri / D.D. Dalskiy, I.A. Afanaseva, E.V. Naumenko / / P.F. Lesgaft universitetining ghalymdary. – 2013. – № 2 (96). – B. 36-40.
2. Dalskiy D.D. sportshynyng funktsionaldyq zhay-kuyi indeksi (IFSS) negizinde fitnes quraldarynyng konditsionerlik qabiletterin qalyptastyru / D.D. Dalskiy, I.A. Afanaseva / / bukilreseylik ghylymi-praktikalyq konferentsiya materialdary, Sankt-Peterburg (18 Mausym 2013 zhyl) / P.F. Lesgaft atyndaghy ulttyq memlekettik dene shynyqtyru, sport zhane densaulyq universiteti, Sankt-Peterburg. - Sankt-Peterburg., 2013. – 33-37 b.
3. Dalskiy D.D. Pedagogical teaching methods in the selected sport, in particular powerlifting / D.D. Dalskiy, G.P. Vinogradov // Science and Education February 27th – 28th, 2014. Vol. II. Materials of the V International research and practice conference. – Munich, Germany. – 2014. –R. 21-22.
4. Artemeva L.F. baghdarlamalyq-maqsatty qaghidat negizinde zheke rekreatsiyalyq zhattyghudy azirleu / L.F. Artemeva / / ghylymi-sporttyq zhurnal. – 2024. – № 4. – 1-10 B.
5. Vinogradov G.P. fizikalyq rekreatsiyanyng teoriyalyq zhane adistemelik negizderi / G. P. Vinogradov. - Sankt-Peterburg., 1998. – 475 B.
6. Boyarskaya L.A. motorly rekreatsiyanyng teoriyalyq negizderi: oqu.- adis. zhardemaqy / L. A. Boyarskaya. – Ekaterinburg: UrFU, 2021. – 152 b.
7. Silchuk A.M. askeri qyzmetshilermen dene zhattyghularyn qoldanudyng baghdarlamalyq-maqsatty printsipin iske asyru modeli / A. M. Silchuk, S. M. Silchuk, V.

V. Evseev // universitet ghalymdary. P. F. Lesgafta. – 2020. – № 5 (183). – 392-397 BB.

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