

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКА БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
АБАЙ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ
УНИВЕРСИТЕТІ**



**D005-Дене шынықтыру педагогтерін даярлау
білім беру бағдарламалары бойынша қабылдау емтиханының
БАҒДАРЛАМАСЫ**

**8D01404-Дене шынықтыру және спорт
Докторантура (PhD)**

Алматы, 2022 ж.

Құрастырушылар:

п.ғ.д., профессоры А.Н.Ильясова,

п.ғ.д., профессоры К.И.Адамбеков

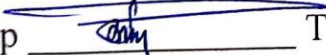
п.ғ.к., қауымдаст. профессор К.А.Абдреимова

магистр-аға оқытушы И.М.Құрманәлі

Абай атындағы ҚазҰПУ Өнер, мәдениетжәне спорт институты оқу-әдістемелік секциясында талқыланды. «10» 06 2022 ж., хаттама №10

Бағдарлама Абай атындағы ҚазҰПУ Өнер, мәдениет және спорт институтының кеңесімен бекітілді.

Хаттама № «10» 10.06. 2022 ж.

Директор  Т.М. Қожағұлов

1. Жалпы ережелер

1.1 «8D01404-Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасы бойынша түсу емтиханының бағдарламасы «8D01404-Дене шынықтыру және спорт» дайындық бағыты бойынша докторантураға түсуге ықпал білдірушілер үшін қабылдау емтиханын өткізу тәртібін белгілейді.

1.2 «Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті» КАҚ (бұдан әрі – Абай университеті) білім беру бағдарламаларына оқуға түсетін тұлғаларды қабылдау тәртібі Қазақстан Республикасы Білім және Ғылым министрінің 2018 жылғы 31 қазандағы №600 бұйрығымен бекітілген Жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білімнің білім беру бағдарламаларын іске асыратын білім беру ұйымдарына оқуға қабылдаудың үлгілік қағидаларымен регламенттеледі.

1.3 Түсу емтиханының мақсаты – болашақ докторанттардың білімдер жинағын анықтау, сонымен бірге олардың жан-жақты құзыреттіліктерінің докторантураның білім беру бағдарламасы бойынша оқу барысында қалыптасатын арнайы құзіреттіліктерді нәтижелі игеруге сәйкестігін бағалау.

Міндеттері: – болашақ докторанттардың ақпараттарды іздестіру, іріктеу синтездеу және нақтылауды жүзеге асыруға даярлығы мен қабылеттерін бағалау;

– түсушілердің докторлық білім беру бағдарламасындағы оқу пәнін түсінгендігін бағалау;

– түсушілердің заманауи ақпараттық ресурстарын қолдануға даярлығын бағалау;

– бүгінгі таңдағы ғылымдағы және өнеркәсіптегі заманауи ғылыми және тәжірибелік мәселелерді қоя және шеше білуін, ЖОО-да сабақ бере білуін, дене шынықтыру және спорт саласында зерттеу және басқарушылық іс-әрекетті нәтижелі жүзеге асыра білу қабылеттерін бағалау.

2. Докторантураға түсушілерге қойылатын талаптар

2.1 Докторантураға түсуге үметкерлердің педагогика ғылымдарының магистрі дәрежесі, жалпы білім және зияткерлік деңгейі жоғары, аналитикалық ойлауы, дене шынықтыру және спорт білімнің әдістемесі мен тарихы бойынша білімі болуы тиіс.

2.2 Докторантураға түсуге үметкерлердің келесі білімімен дағдылары болуы тиіс:

1) Дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері, оның әдіснамасы, олардың негізгі ұғымдары мен әдістері, жалпы дене дайындығы, арнайы дене дайындығы туралы хабардар болу.

2) Ақпараттық ағындардың тез жаңаруы мен өзгеру жағдайында дәстүрлі әдістер мен қатар инновациялық технологияларды қолдану арқылы стандартты жағдайларда дене шынықтыру және спорт саласындағы проблемаларды талдау және сыни бағалау қабілетіне ие болу.

3) Инновациялық, ақпараттық-коммуникациялық, цифрландыру

технологияларын пайдалана отырып, нақты дамып келе жатқан әлемнің жаңа жағдайларында проблемаларды шешу жолдарын анықтай білу, түйінді проблемаларды ажырату және тұжырымдау.

4) Ұлттық және тарихи сана-сезімді, төзімділікті дамыту үшін білімді пайдалана білу, дене шынықтыру және спорт тақырыптарына сұхбат жүргізе білу; қызметтің тәжірибелік мәселелерін (білім беру, зерттеу, қоғамдық) шешу үшін қажетті білімді генерациялау қабілеті; алған білімді түрлі білім беру жүйелеріне бейімдеу және пайдалану қабілеті.

3. Білім беру бағдарламасының пререквизиттері

3.1 Докторантурада кадрлар даярлау магистратураның білім беру бағдарламалары базасында жүзеге асырылады. Бұл ретте докторантураның білім беру бағдарламасының бейіні магистратура бағдарламасымен сәйкес келген жағдайда, алдыңғы білім беру деңгейінің оқыту нәтижелері автоматты түрде танылады; докторантураның білім беру бағдарламасының бейіні магистратура бағдарламасымен сәйкес келмеген жағдайда докторантқа игеру үшін пререквизиттер белгіленеді. Магистратурада оқу кезінде міндетті пәндер тізбесіне кіретін келесі пәндер «8D01404–Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша докторантураның білім беру бағдарламасының пререквизиттері болып табылады:

1. Ғылыми зерттеудің әдіснамасы және әдістері (5 кредит)
2. Олимпиадалық спорт тарихы (5 кредит)
3. Жоғары мектеп педагогикасы (4 кредит).

3.2 Қажетті пререквизиттер тізбесін және оларды игеру мерзімдерін Абай университеті дербес айқындайды. Пререквизиттер ақылы негізде меңгеріледі. Пререквизиттер ретінде докторант тиісті деңгейдегі бейресми білім берудің оқыту нәтижелерін ұсынады, олар Абай университетінде Заңның 5-бабы 38-3) тармақшасына сәйкес танылады. Докторантураға бейіндік бағыттағы магистр түскен кезде оған пререквизиттер ретінде ғылыми-педагогикалық магистратураның педагогикалық бейінінің жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру бағдарламасы қосымша белгіленеді.

4. Түсу емтихандарын өткізу тәртібі

4.1 Докторантураға түсушілер үшін түсу емтихандар басталғанға дейін қабылдау комиссиясы олармен жұмысты жүргізуді жүзеге асырады:

1) Оқуға түсушілерге жоғары оқу орнынан кейінгі білімнің білім беру бағдарламаларының таңдалатын тобының мәселелері бойынша консультация беру, түсу емтиханының рәсімімен таныстыру;

2) Оқуға түсушілердің құжаттарын қабылдау және тексеруді ұйымдастыру;

3) Білім беру бағдарламаларының топтары бойынша түсу емтиханын өткізуді ұйымдастыру (емтихан материалдары беріледі және титулдық парақтарды ресімдеу тәртібі, нәтижелерді жария ету уақыты мен орны және

апелляцияға өтініш беру рәсімі түсіндіріледі).

4.2 Докторантураға түсу емтиханы қағазға жазу форматында өткізіледі.

4.3 Абай университеті докторантурасына түсу емтиханы мыналардан тұрады:

1) эссе жазу;

2) білім беру бағдарламасы тобының бейіні бойынша емтихан сұрақтарына жауаптар.

Эссені бағалау нәтижелерін жинақтау және білім беру бағдарламасы тобының профилі бойынша емтихан сұрақтарына жауап беру арқылы алынған балдардың жиынтығы қорытынды баға болып табылады.

4.4 Докторантураға түсушілер үшін түсу емтихандары 100 балдық жүйе бойынша бағаланады.

4.5 Түсу емтиханының нәтижелері баға ведомосімен, комиссия хаттамасымен ресімделеді. Комиссия хаттамасына төраға және қатысып отырған барлық комиссия мүшелері қол қояды.

4.6 Түсу емтихандарының нәтижелері емтихан өткізілген күні жарияланады.

4.7 Түсу емтиханын қайта тапсыруға рұқсат етілмейді.

5. Түсу емтиханының бағдарламасы

5.1 Докторантураға түсушілерге арналған түсу емтиханы эссе жазудан және емтихан билеттері бойынша ауызша жауаптан тұрады:

1) тақырыптар тізбесі бойынша эссе жазу – емтихан кезінде 1 сағат, көлемі кемінде 3 бет.

Эсседе жұмыс тақырыбы және магистранттың осы мәселеге жеке көзқарасы ашылып көрсетілуі керек. Эссеге осы мәселенің теориялық немесе тарихи ашылуын, тақырып бойынша оқуға түсушінің ғылыми білімін, берілген мәселенің немесе проблеманың ұлттық және әлемдік ауқымдағы болжамды шешімін қосуға болады. Эссе туындының талдамасын да қамтиды. Талапкер таңдалған тапсырма нысанын талдау тұрғысын өз бетінше таңдайды.

2) «Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі» пәні бойынша сұрақтарға ауызша жауап беру (билеттербойынша) – 2сағат.

Докторантураға түсушіге жауап дайындау үшін 30минут беріледі. Жауапқа дайындық кезінде ол ауызша жауап парағында жазба жүргізуге міндетті. Емтихан тапсыру барысында оқуға түсушілерге емтихан билетінің мазмұны бойынша, сондай-ақ түсу сынағының бағдарламасы шегінде пәннің кез келген бөлімі бойынша да қосымша сұрақтар қойылуы мүмкін.

5.2 Эссені бағалау түрлері мен критерийлері:

Теориялық білім, әлеуметтік және жеке тәжірибе негізінде өз дәлелдерін құру қабілетінде көрсетілген аналитикалық және шығармашылық қабілеттердің деңгейін анықтау үшін эссенің келесі түрлері ұсынылады:

Эссетүрлері	Сипаттамасы	Эссенің көлемі
Мотивациялық	Оқуға түсушінің ғылыми-зерттеу қызметіне ынталану себептері туралы дәлелдемесі (researchstatement)	250-300 сөз
Ғылыми-талдамалық	Оқуғатүсушінің болжамды зерттеудің өзектілігі мен әдіснамасына негіздеме беруі (researchproposal)	
Проблемалық-тақырыптық	Пән білімінің өзекті аспектілері бойынша авторлық ұстанымын білдіру	

Эссені бағалау критерийлері

Критерийлер	Дескрипторлар	Балл
Тақырыпты ашу тереңдігі (11балл)	проблема ғылыми терминдер мен ұғымдарды дұрыс қолдана отырып, теориялық деңгейде ашылған	5
	проблеманы ашу кезінде өзіндік көзқарасы (ұстаным, көзқарас) берілген	4
	әртүрлі дереккөздерден алынған ақпарат пайдаланылған	2
Айғақтау, дәлелдеу базасы (11балл)	эссе тақырыбына сәйкес келетін ғылыми әдебиеттер мен дереккөздерден дәлелдердің болуы	5
	себеп-салдарлық байланыстарды анықтау	4
	тарихи, әлеуметтік және жеке тәжірибелерден алынған фактілер мен дәлелдемелердің болуы	2
Тұтастық және мазмұндау логикасы (11балл)	тұтастықтың болуы, эссенің құрылымдық компоненттері логикалық түрде байланысқан	5
	ішкі логиканың болуы, жекеден жалпыға қарай, жалпыдан жекеге қарай ойлау	4
	тұжырымдар мен қорытындылардың болуы	2
Сөйлеу мәдениеті (2балл)	Академиялық хат жазудың жоғары деңгейін көрсету (лексика, ғылыми терминологияны білу, грамматика, стилистика)	2
	Барлық балл саны	35

5.3 Емтихан билеті 3 сұрақтан тұрады:

Блоктар	Сұрақтың сипаты	Балл саны
1-сұрақ (бірінші күрделілік деңгейі)	теориялық-теориялық білімнің деңгейімен жүйелілігін анықтайды	15
2-сұрақ (екінші күрделілік деңгейі)	практикалық - функционалдық құзыреттіліктің қалыптасу дәрежесін анықтайды (пән саласындағы әдістерді, технологияларды қолдана білу)	20
3-сұрақ (үшінші күрделілік деңгейі)	Зерделенетін пән саласын жүйелі түсінуді, зерттеу. Әдіснамасы саласындағы мамандандырылған білімді анықтайды (жүйелік құзыреттер)	30
	Барлық балл саны	65

Емтихан билетінің сұрақтарына жауаптарды бағалау критерийлері:

Сұрақ	Бағалау критерийлері	Балл саны
1-сұрақ	Зерттелетін пән саласының негізгі процестері туралы білімдерін көрсетеді; мәселенің ашылу тереңдігімен толықтығы	7
	талқыланатын мәселе бойынша өз пікірін қисынды және дәйекті түрде білдіреді	5
	Ұғымдық-категориялық аппаратты, ғылыми терминологияны меңгерген	3
	Жиыны	15
2-сұрақ	пәндік саласындағы проблемаларды шешу үшін әдістерді, техникаларды, технологияларды қолданады	9
	құбылыстарға, оқиғаларға, процестерге дәлелдер келтіреді, салыстырады, жіктейді; практикалық дағдылар негізінде тұжырым жасайды және қорытындылайды	7
	әртүрлі дереккөздерден алынған ақпаратты талдайды	4
	Жиыны	20
3-сұрақ	теориялық және практикалық әзірлемелерді, ғылыми тұжырымдамаларды және ғылым дамуының қазіргі заманғы үрдістерін сыни тұрғыдан талдайды және бағалайды	13
	пән білімінің негізгі мәселелерін түсіндіруде әдіснамалық тәсілдерді жинақтайды	10
	процестерді, құбылыстарды, оқиғаларды талдау кезінде себеп-салдарлық байланыстарды анықтайды	7
	Жиыны	30
	Барлығы	65

5.4 Түсу емтиханын өткізу регламенті.

Оқуға түсу емтиханының ұзақтығы-3сағат, осы уақыт ішінде оқуға түсуші эссе жазады, 3 сұрақтан тұратын емтихан билетіне жауап береді.

6. Емтихан материалы

6.1 «Дене мәдениетінің теориясы және әдістемесі» пәнінің тақырыптық жоспары.

№№	Бөлімдер мен тақырыптар атаулары
1	1 бөлім. Дене мәдениеті теориясының жалпы негіздері
1.1	Дене мәдениеті теориясына кіріспе
1.2	Дене мәдениеті теориясындағы зерттеу әдістері
1.3	Дене мәдениетін қолданудың функциялары, түрлері және бағыттары
1.4	Дене мәдениетінің жүйесі
1.5	Дене тәрбиесінің амалдары
1.6	Дене тәрбиесінің әдістері
1.7	Дене тәрбиесінің қағидалары
2.	2 бөлім. Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесінің жалпы негіздері
2.1	Қозғалыс әрекетіне үйретудің әдістемелік негіздері
2.2	Күштік қабілеттер және оларды бағыттап дамыту әдістемесі
2.3	Жылдамдық қабілеттер және оларды бағыттап дамыту әдістемесі
2.4	Төзімділік және оларды бағыттап дамыту әдістемесі
2.5	Координациялық қабілеттер және оларды бағыттап дамыту әдістемесі
2.6	Иілгіштік және оларды бағыттап дамыту әдістемесі
2.7	Дене тәрбиесі барысында мүсінді және дене бітімін қалыптастыру
2.8	Дене тәрбиесі сабақтарының құру түрлері
2.9	Дене тәрбиесіндегі жоспарлау және бақылау
3	3 бөлім. Дене тәрбиесіндегі жас ерекшеліктер негіздері
3.1	Дене тәрбиесі көпжылдық процесс ретінде және оның жасқа қарай дамудың әртүрлі кезеңдеріндегі ерекшеліктері
3.2	Ерте жастағы балалардың дене тәрбиесі
3.3	Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі
3.4	Негізгі еңбек іс-әрекеті кезеңіндегі (кемелденген жас) адамдардың дене мәдениеті
3.5	Үлкен және кексе тартқан адамдардың дене мәдениеті
4.	4 бөлім. Білім беру жүйесіндегі дене тәрбиесінің негіздері
4.1	Жалпы білім беретін мектептегі дене тәрбиесі
4.2	«Дене тәрбиесі» пәнінің мазмұны
4.3	Жалпы білім беретін мектептегі оқу үдерісін жоспарлау әдістемесі
4.4	Жалпы білім беретін мектептегі дене шынықтыру сабақтарының әдістемесі
4.5	Оқушыларға беретін дене тәрбиесіне педагогикалық бақылау
4.6	Кластан және мектептен тыс жүргізілетін дене шынықтыру- сауықтыру және спорттық-бұқаралық жұмыстар
4.7	Білім беру мекемелеріндегі дене тәрбиесі

6.2. Эссе тақырыптары:

№	Эссе тақырыбы (қазақ тілінде)	Эссе тақырыбы (орыстілінде)	Эссе тақырыбы (ағылшынтілінде)
1	Қазақстан Республикасындағы дене тәрбиесі жүйесінің ғылыми-әдістемелік негіздері	Научно-методические основы системы физического воспитания в Республике Казахстан	Scientific and methodological foundations of the system of physical education in the Republic of Kazakhstan
2	Олимпиадалық қозғалыстың жандануы және оның қазіргі уақытта жұмыс істеуі.	Возрождение олимпийского движения и его функционирование в современное время.	The revival of the Olympic movement and its functioning in modern times.
3	Білім беру мекемелеріндегі және дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы дене тәрбиесі	Физическое воспитание в образовательных учреждениях и физкультурно-спортивных организациях	Physical education in educational institutions and sports organizations
4	Дене шынықтыру мен спорттың жалпы әдіснамалық функциялары	Общеметодологические функции физической культуры и спорта	General methodological functions of physical culture and sports
5	Дене шынықтыру және спорт мамандарының кәсіби құзыреттілігінің заманауи тұжырымдамалары	Современные концепции профессиональной компетентности специалистов физической культуры и спорта	Modern concepts of professional competence of physical culture and sports specialists
6	Спорт педагогының рефлексивті мәдениеті	Рефлексивная культура спортивного педагога	Reflexive culture of a sports teacher
7	Дене шынықтыру саласындағы университеттердегі цифрландыру мәселесінің педагогикалық негіздемесі.	Педагогическое обоснование проблем цифровизации в вузах физкультурного профиля.	Pedagogical substantiation of the problem of digitalization in universities of physical education profile.
8	Балалар мен жасөспірімдер	Особенности управления	Features of team management in youth

	спорттың ұжымды басқару ерекшеліктері	коллективом в детско-юношеском спорт	sports
9	Дене шынықтыру және спорт саласындағы стратегияны әзірлеудің теориялық-әдіснамалық негіздері	Теоретико-методологические основы разработки стратегии в сфере физической культуры и спорта	Theoretical and methodological foundations of strategy development in the field of physical culture and sports
10	Спорт ғимараттарын жобалау, салу және пайдалану негіздері	Основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	Fundamentals of design, construction and operation of sports facilities
11	Дене тәрбиесі мен спорттың гигиеналық маңызы	Гигиеническое значение физического воспитания и спорта	Hygienic significance of physical education and sports
12	Қимыл әрекеттерін оқыту теориясы мен әдістемесінің негіздері	Основы теории и методики обучения двигательным действиям	Fundamentals of theory and methods of teaching motor actions
13	Дене қасиеттерін тәрбиелеудің теориясы мен әдістемесі	Теория и методика воспитания физических качеств	Theory and methodology of physical qualities education
14	Дене тәрбиесінің жалпы әдістемелік және нақты принциптерінің сипаттамасы	Характеристика общеметодических и специфических принципов физического воспитания	Characteristics of general methodological and specific principles of physical education
15	Дене шынықтыру саласындағы зерттеу әдіснамасы	Методология исследования в области физической культуры	Methodology of research in the field of physical culture
16	Жоғары жетістіктер спорттың допинг мәселесі	Проблема допинга в спорте высших достижени	The problem of doping in high-performance sports
17	Спортшының спорттық іс-әрекеттің субъектісі	Личность спортсмена как субъекта спортивной	The personality of an athlete as a subject of sports activity

	ретіндегі тұлғасы	деятельности	
18	Спортшыларды даярлау жүйесінде іріктеу және бағдарлау.	Отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов.	Selection and orientation in the athletes' training system.
19	Координация және оны тәрбиелеуді үйлестіру және әдістемесі	Координация и методика ее воспитания	Coordination and methods of her upbringing
20	Жеңіл атлетикада жүгіру техникасының жіктелуі	Классификация техники бега в легкой атлетике	Classification of running techniques in athletics
21	Жаттығудың негізгі құралдарының жіктелуі	Классификация основных средств тренировки	Classification of the main means of training
22	Дене шынықтыру және спорт саласындағы жанжалдарды басқару	Управление конфликтами в сфере физической культуры и спорта	Conflict management in the field of physical culture and sports
23	Дене шынықтыру мен спортты басқарудың құқықтық негіздері.	Правовые основы управления физической культурой и спортом.	Legal bases of physical culture and sports management.
24	Спортшылардың техникалық және тактикалық дайындығы.	Техническая и тактическая подготовка спортсменов.	Technical and tactical training of athletes.

Ұсынылатын әдебиеттер тізімі

1. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. - Алматы: ССК, 2019 ж.
2. Алимханов Е. Дене тәбиесі және спорттағы ғылыми зерттеу жұмыстары. – Алматы: Каз НУ, 2017. – 129 б.
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. - М.: Юнити, 2017.
4. Барчуков. И.С. Физическая культура /И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017.
5. Евсеев С. Теория и организация адаптивной физической культуры.-М., 2016.

6.Тұрғынбаева Б.А. Ғылыми зерттеулердің әдіснамасы мен әдістері. – Алматы, 2015.

7.Сейсенбеков Е.К. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі.- Алматы, 2011.

8.Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для вузов физ. культуры/ А.М. Максименко. – 2-е изд. – М. : Физическая культура, 2009.

9.Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для вузов физ. культуры/ А.М. Максименко. – 2-е изд. –М.: Физическая культура, 2009.

10.Козлова С.А. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка, практическая подготовка студентов.-М., 2008.

11.Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб.пособие для студ. высш.учеб.заведений /Б.Р.Голощапов. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 312 с.

12.Лесгафт П.Ф.: Главные труды с комментариями профессоров В.А.Таймазова, Ю.Ф.Курамшина и и А.Т.Марьяновича. -СПб.:ОАО «Печатный двор» им. А.М.Горького, 2006. – 720 с., ил.

13.Адамбеков К.И., Хлыстов М.С. Основы физической подготовки. – Алматы, 2005. – 105 с.

14.Теория и методика физической культуры:Учебник /Под ред. Ж.К.Холодова, В.С. Кузнецова, Г.З. Карнаухова – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 320 с.

15.Двейрина О.Л. Развитие координационных способностей на урокахфизической культуры школе: Учеб.пособие. - СПб., 2000

16.В.Н.Платонов. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 1997. – 583 с.

17.Л.Кун Всеобщая история физической культуры и спорта/ Перевод с венгерского. Под общ.ред. В.В.Столбова. – М., «Радуга», 1982. – 399 с.

Өнер, мәдениет және спорт институты,
Академиялық комитеттің жетекшісі



З.Ж.Рабилова

Өнер, мәдениет және спорт институты
директорының оқу ісі жөніндегі орынбасары

Р.Р.Берікбол