



«ҚАЗСТА АҚ ТҮЛЕКТЕРІ МЕН СЕРІКТЕСТЕРІ» ҚОҒАМДЫҚ БІРЛЕСТІГІ

Дене мәдениеті мен жоғары жетістіктер спортының дамуы бүкіл әлемде жаттықтырушы-оқытушы кадрларына жоғары талаптар қояды. Олардың кәсіби даярлығын ұйымдастырудағы инновациялық тәсілдер ҚазСТА-да «Түлектер мен серіктестер» Қоғамдық бірлестігін құруды талап етті.

«ҚазСТА Түлектері мен серіктестері» Қоғамдық бірлестігінің негізгі жұмыс бағыттары:

- Дене шынықтыру-спорттық педагогикалық білім беру саласында мемлекеттік саясатты қалыптастыруға және жүзеге асыруға белсенді қатысу.
 - Бірлестік мүшелерінің әлеуметтік, мәдени, білім беру, ғылыми қажеттіліктерін қанағаттандыру.
 - ҚазДШИ-КазСТА дәстүрлерін сақтау және қолдау.
 - ҚазДШИ-КазСТА түлектері арасында байланыс орнату және дамыту.
 - ҚазСТА беделін нығайту және дамыту үшін ҚазДШИ-КазСТА түлектері мен серіктестері арасында ұжымдық рухты құру.
 - ҚазСТА стратегиялық даму бағдарламасын іске асыруға қатысу.
 - ҚазСТА-ң Қазақстандағы және басқа елдердегі мәдени, ғылыми, білім беру, спорт және өзге де қоғамдық ұйымдармен жан-жақты ынтымақтастығын нығайтуға қолдау көрсету.
 - Ұқсас халықаралық ұйымдармен байланыс орнату және қолдау, делегациялар мен жұмыс топтарымен, жұмыс тәжірибесімен және ақпаратпен алмасуды жүргізу.
 - Тұрақты және уақытша негізде жетекші ғалымдар мен мамандарды тарта отырып, көрмелер, конференциялар, семинарлар, дөңгелек үстелдер, кездесулер, пікірталастар, конкурстар және басқа да тақырыптық іс-шаралар ұйымдастыру.
 - Қоғамдық бірлестіктің Қайырымдылық қызметі.
- Байланыс: www.kazast.kz, E-mail: gulnara_diamond@mail.ru, тел. 8 (727) 292-04-41.

ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «ВЫПУСКНИКИ И ПАРТНЕРЫ АО КАЗАСТ»

Развитие физической культуры и спорта высших достижений во всем мире предъявляет высокие требования к тренерско-преподавательским кадрам. Инновационный подход к организации их профессиональной подготовки потребовал создание в КазАСТ Общественного объединения «Выпускники и партнеры».

Основными направлениями работы Общественного объединения «Выпускники и партнеры КазАСТ» являются:

- Активное участие в формировании и реализации государственной политики в сфере физкультурно-спортивного педагогического образования.
 - Удовлетворение социальных, культурных, образовательных, научных потребностей членов объединения.
 - Содействие и сохранение традиций КазИФК-КазАСТ.
 - Установление и развитие контактов между выпускниками КазИФК-КазАСТ.
 - Создание корпоративного духа у выпускников и партнеров КазИФК-КазАСТ для укрепления и развития престижа КазАСТ.
 - Участие в реализации стратегической программы развития КазАСТ.
 - Оказание поддержки в укреплении всестороннего сотрудничества КазАСТ с культурными, научными, образовательными, спортивными и общественными организациями в Казахстане и других странах.
 - Установление и поддержание контактов с аналогичными международными организациями, проведение обмена делегациями и рабочими группами, опытом работы и информацией.
 - Организация выставок, конференций, семинаров, круглых столов, встреч, дискуссии, конкурсов и других тематических мероприятий, с привлечением для этого ведущих ученых и специалистов, как на постоянной, так и на временной основе.
 - Благотворительная деятельность Общественного объединения.
- Контакты: www.kazast.kz, E-mail: gulnara_diamond@mail.ru, тел. 8 (727) 292-04-41.



Ғылыми-теориялық журнал ■ Научно-теоретический журнал

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№2 (56)2019



ҚАЗАҚТЫҢ СПОРТ ЖӘНЕ
ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ

КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ
СПОРТА И ТУРИЗМА

ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ
АКАДЕМИЯСЫ 1944

KAZAST 75

ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ
АКАДЕМИЯСЫНА

75
леті

■ В этом номере:

- ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
- МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
- ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ
- ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
- ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА

Ғылыми-теориялық журнал
Научно-теоретический журнал



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№2 (56) 2019

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ | №2 (56) 2019
НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ | Издается с января 2000 года

*Журнал поставлен на учет в Министерстве культуры, информации Республики Казахстан.
Свидетельство №13039-Ж от 20.09.2012 года (первичная постановка на учет – №969-Ж от 14 мая 1999 года).*

Главный редактор

Закирьянов Кайрат Кайруллинович – доктор педагогических наук, профессор, Президент Казахской академии спорта и туризма (Казахстан)

Зам. главного редактора

Авсиевич Виталий Николаевич – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Редакционный совет

Андрущишин Иосиф Францевич – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Бабушкин Геннадий Дмитриевич – доктор педагогических наук, профессор, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (Россия)

Бектурганов Омиржан Ержанович – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Beech John – доктор PhD, профессор, Университет Ковентри (Великобритания)

Доскараев Бауржан Мелдибекович – доктор педагогических наук, профессор, Казахский инженерно-педагогический университет (Казахстан)

Макогонов Александр Николаевич – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Платонов Владимир Николаевич – доктор педагогических наук, профессор, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (Украина)

Кулбаев Айбол Тиналович – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Chadwick Simon – доктор PhD, профессор, Университет Ковентри (Великобритания)

Richard Sharpley – доктор PhD, – профессор, Университет Центрального Ланкастера (Великобритания)

Усин Жанат Амангельдинович – доктор педагогических наук, профессор, Павлодарский государственный педагогический институт (Казахстан)

Хаустов Станислав Иванович – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Ханкельдиев Шер Хакимович – доктор педагогических наук, профессор, Ферганский физкультурный институт (Узбекистан)

Ulrich Hartmann – Professor of the Leipzig University (Germany)

Учредитель и собственник:

**КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ
СПОРТА И ТУРИЗМА**

Адрес редакции:

г. Алматы, пр. Абая, 85/105
Телефон: 292-30-07

При перепечатке ссылка на журнал «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. Теория и методика физической культуры» обязательна. Рукописи и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются.

Компьютерде беттеген және

мұқабасын безендірген

Айша Қалшева

ИБ №12848

Подписано в печать 06.06.2019.

Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная.

Печать цифровая. Объем 9,3 п.л.

Тираж 500 экз. Заказ №3950.

Издательский дом «Қазақ университеті»

Казахского национального университета

им. аль-Фараби.

050040, г. Алматы, пр. аль-Фараби, 71. КазНУ.

Отпечатано в типографии издательского дома «Қазақ университеті».

Приказом Комитета по контролю в сфере образования и науки МОН РК № 284 от 24.02.2017 г. научно-теоретический журнал академии «Теория и методика физической культуры» включен в список изданий для публикаций основных научных результатов диссертаций. Журнал индексируется в РИНЦ, ИМПАКГ ФАКТОР КАЗБЦ – 0,173

МАЗМҰНЫ – СОДЕРЖАНИЕ

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

<i>Телеугалиев Ю.Г.</i> Результаты внешней оценки учебной деятельности (ВОУД) студентов-выпускников 4 курса Казахской академии спорта и туризма в 2018 – 2019 учебном году	6
<i>Дошыбеков А.Б., Ескалиев М.З.</i> Дене шынықтыру-сауықтыру қызметі маркетингінің дамуы бойынша шетел ЖОО-ның тәжірибесі.....	15
<i>Шепетюк М.Н., Житкеев А.Р., Сайлаубаев Ж.Н., Райфова З.Р., Шепетюк Н.М.</i> Образовательная деятельность Федерации дзюдо Республики Казахстан в современных условиях.....	19
<i>Berekbussunova G.M., Almukhambetov B.A., Ala Petrulyte</i> The program of formation of pedagogical orientation of future physical education teachers in the course of vocational training.....	26
<i>Цыбулько О.В., Вишнякова Н.П., Сиротина С.Г., Отаралы С.Ж.</i> Проектное обучение в организации занятий физической культурой.....	31

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>Макогонов А.Н., Макогонова Т.А., Имангулова Т.В., Омаров К.М.</i> Влияние горной тренировки различной продолжительности на работоспособность спортсменов в период реакклиматизации.	38
<i>Ержанова Е.Е., Сабырбек Ж.Б., Дилмаханбетов Е.К., Мадиева Г.Б., Милашюс К.</i> Связь физической активности и привычек питания спортсменов Казахстана.....	45

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>Санауов Ж.А., Болдырев Б.Н.</i> Основные методики воспитания волевых качеств в подготовке каратистов на современном этапе.....	53
--	----

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

<i>Абеков Р.Б., Жумадилханов А.А., Имангаликова И.Б., Анес Д.А., Базарбаева Б.Е.</i> Анкетирование как метод определения профессиональной пригодности к занятиям футболом	60
<i>Бахтиярова С.Ж.</i> Жас спортшыларды олимпизм идеалдарымен тәрбиелеу.....	65
<i>Кефер Н.Э., Тисбаева А.С., Арсанкулова Л.Р., Геймор Е.В., Новикова А.О.</i> Интегрированный урок в обучении младших школьников на примере лечебной физической культуры и логопедии	69
<i>Копжанов Ф.Б., Ескалиев М.З.</i> Бұқаралық ақпарат құралдарында қазақ ұлттық спорт ойындарының насихатталу мәселелері	76
<i>Отаралы С.Ж., Жуманова А.С., Сабырбек Ж.Б., Байзакова Н.О., Аликей А.</i> Мотивационная сфера, интересы и потребности студентов в сфере физической культуры.	82
<i>Сыдықов Н., Кулбаев А.Т.</i> Спорттық менеджменттің еркешеліктері	88

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

<i>Авсиевич В.Н., Федоров А.И., Быков В.С., Колунин Е.Т.</i> Методика тренировок спортсменов в пауэрлифтинге в возрастном диапазоне 40—50 лет.	94
<i>Доскараев Б.М., Бодрунов А.А., Нильдыбаев А.А.</i> Системы оценки спортивно-технических результатов в футболе.	102
<i>Сивохин И.П., Белегов А.Н., Маткаримов Р.М., Андрущишин И.Ф., Калашиников А.П.</i> Экспериментальная оценка тренировочных эффектов различных методов силовой подготовки для развития максимальной и взрывной силы.	109
<i>Ермаханова А.Б., Нурмуханбетова Д.К., Соколовская А.Н., Вязигина М.</i> Совершенствование технической подготовленности юных синхронисток на этапе начальной специализации.	118
<i>Тажигулова Б.М.</i> Жатгықтыру циклындағы жарыс кезеңіне паралимпиадалық дайындау.	123
<i>Ярошенко Д.В.</i> Культура управления подготовкой каратистов на основе компетентностного подхода.	129
<i>Санауов Ж. А., Болдырев Б.Н., Авсиевич В.Н.</i> Казахстанское каратэ: сквозь тернии к олимпийской мечте.	134

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА

<i>Доскараев Б.М., Алтынбек Е.Т.</i> Развитие туризма в регионах Казахстана через спортивные мероприятия.	142
Сведения об авторах	146

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА



Телеугалиев Ю.Г.

Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕШНЕЙ ОЦЕНКИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ВОУД) СТУДЕНТОВ-ВЫПУСКНИКОВ 4 КУРСА КАЗАХСКОЙ АКАДЕМИИ СПОРТА И ТУРИЗМА В 2018-2019 УЧЕБНОМ ГОДУ

Телеугалиев Юрист Габдуллович

Результаты внешней оценки учебной деятельности (ВОУД) студентов-выпускников 4 курса Казахской академии спорта и туризма в 2018-2019 учебном году

Аннотация. В статье представлены результаты очередного тестирования ВОУД МОН РК студентов-выпускников 4-го курса Казахской академии спорта и туризма, полученные в текущем 2018 – 2019 учебном году. Анализ были подвергнуты количественные меры выявленных правильных ответов на тестовые вопросы по таким базовым и профильным дисциплинам как: «Теория и методика физического воспитания», «Педагогика», «Физиология», «Специализация». Характерные особенности изменений величин и частот средне-интервальных показателей, в вариационных рядах, составленных по данным искомого массового измерения, указывают, что ожидаемые различия в ответах на вопросы разных учебных дисциплин оказались незначительными как по количеству правильности, так и по количеству проявлений подобных случаев. При этом прослеживается отчетливое преобладание усредненных оценок. В большинстве случаев количество правильных ответов на тестовые вопросы колеблется в пределах 30-42%. Однако на факультете Олимпийского спорта даже такая усредненность устойчива только лишь по данным дисциплин «Теория и методика физического воспитания» и «Педагогика»; на факультете Профессионального спорта – по данным «Физиологии» и «Специализации». Изменение количества правильных ответов также мало зависимо от вида спортивной специализации, направленной на формирование у студента социально-профессиональной компетенции в системе спортивной подготовки. В циклических видах спорта едва заметен интерес к дисциплине «Теория и методика физического воспитания», а в спортивных видах единоборства – «Физиология». В то же время, резко выраженной нестабильностью отличаются результаты у представителей спортивных игр и циклических видов спорта, особенно по дисциплине «Педагогика». Полученные по всем тестируемым дисциплинам итоги подтверждают, что у студентов-выпускников 4 курса, как у будущих специалистов, качественный уровень остаточных знаний по базово-профильным дисциплинам проявляется на удовлетворительном уровне, отражающем доминирование непритязательной мотивации к творческому самоопределению, целевую неустойчивость притязаний к дальнейшему совершенствованию знаний, умений и профессиональных навыков.

Ключевые слова: студенты, спортивные дисциплины, внешняя оценка учебной деятельности, остаточные знания, результаты тестирования.

Teleugaliyev Yurist

Kazakh academy of sport and tourism Results of the external assessment of educational activity (EAEA) of students-graduates of the 4th course of the Kazakh academy of sport and tourism in 2018-2019 academic year

Abstract. Results of the next testing of VOUD MONRK of students – graduates of the 4th course of the Kazakh academy of sport and tourism, received current 2018 – 2019 academic year are presented in article. Quantitative measures of the revealed correct answers to test questions for such basic and profile disciplines as were subjected to the analysis: “theory and technique of physical training”, “pedagogic”, “physiology”, “specialization”. Characteristics of change of values and frequencies so-so interval indicators specify in the variation series made according to required mass measurement: the expected differences in answers to questions of different subject matters are insignificant both by amount of correctness, and by the number of manifestations of similar cases. At the same time it is traced, distinct dominance of average estimates - in most cases quantity of the correct answers to test questions fluctuates within 30-42%. However at faculty of the Olympic sport even such averaging is steady only according to disciplines “the theory and a technique of physical training” and “pedagogic”; at faculty of Professional sport - “physiology” and “specialization”. Changes of quantity of the correct answers are also poorly dependent on a type of the sports specialization directed to forming at the student of social and professional competence of the system of sports preparation. In cyclic sports “interest” in discipline “the theory and a technique of physical training”, and in sports views of single combat - “physiology” is hardly noticeable”. At the same time, the instability markedly expressed results at representatives of sports and cyclic sports differ. Especially on discipline “pedagogic”. The results received on all tested disciplines, confirm: at students - graduates 4 courses as at future specialists, the qualitative level of residual knowledge of basic and profile disciplines is shown at the satisfactory level reflecting domination of unpretentious motivation to creative self-determination, target instability of claims to further improvement of knowledge, abilities and professional skills.

Key word: students, sports disciplines, external assessment of educational activity, residual knowledge, results of testing.

Тлеуғалиев Юрист Габдуллович

Қазақ спорт және туризм академиясының 4-ші оқу бітіруші-студенттерінің 2018-2019 оқу жылындағы оқу қызметін сырттай бағалаудың (ОҚСБ) нәтижелері

Аңдатпа. Мақалада қазақ спорт және туризм академиясының 4-ші, оқу бітіруші-студенттердің ҚРБҒМ бойынша 2018-2019 оқу жылында өткізілетін кезекті оқу қызметін сырттай бағалауға бағытталған тестілеудің нәтижелері келтірілген. Талқылауға мынадай негізгі және бағыттық «дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі», «педагогика», «физиология», «мамандану» аталған пәндерден алынған тесттер сұрақтарына дұрыс жауап сандарының өлшемдері айқындалған. Құрастырылған вариациялық реттеріндегі орташа-аралық көрсеткіштер өлшемдерінің және олардың кездесу жиіліктерінің таралу өзгешеліктерін байқағандағы көрініс: болжаған ербір пәндер арасындағы сұрақтарға дұрыс жауап сандарының айырмашылықтары шамалы болып шықты. Сонымен бірге орташаланған бағалардың басымды болуы әбден анықталды – өлшеулердің көбісінде тесттер сұрақтарына берілген дұрыс жауаптардың сандары 30-42% аралығынан аспайды. Бірақ Олимпиадалық спорт факультетінде осындай орташылықтың езі тек қана «дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» және «педагогика», ал Кәсіптік спорт факультетінде «физиология» және «мамандану» пәндерінің маңайларында ғана тұрақты болып көрінеді. Дұрыс жауаптар сандарының өзгеру аралықтары студенттердің, спорттық дайындық жүйесінде әлеуметтік-кәсіби біліктілігін қалыптастыруға бағытталған, арнайы мамандану түрлерімен де байланысты болмады. Қайталанбалы спорт түрлерінде «дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі», ал жекпе-жек спорт түрлерінде «физиология» пәндеріне деген «ықылас» көзге ереңкөрінердей. Сонымен бірге спорттық ойындар және қайталанбалы спорт өкілдерінің нәтижелері өте төмендеу тұрақсыздықпен сипатталады. Әсіресе «педагогика» пәнінің қорытындысында. Барлық пәндер аясында алынған тестілеу нәтижелерінің дәлелдеуі: 4-ші, оқу бітіруші-студенттердің негізгі – кәсіби пәндер бойынша қалдық білімдерінің сапалығы орташа деңгейде сақталып белгіленеді. Бұл жағдай болашақ мамандар арасында шығармашылық уәждіктері нашар, күй талғамайтындар, өз тағдыр мақсаттары тұрақсыз, білім, іскерлік және кәсіби дағдыларын ері қарай жетілдіруге талаптанбаушылар басым болуын дәлелдейді.

Түйін сөздер: студенттер, спорттық пәндер, оқу қызметін сырттай бағалау, қалдық білім, тестілеу нәтижелері.

Актуальность проблемы. Внешняя оценка учебной деятельности студента-выпускника ВУЗа – своеобразная «прикидка» готовности будущего специалиста к практической работе, в сердцевине которой должна быть заложена творческая самостоятельность [1, 2, 3, 4, 5]. Такая оценка становится не только традиционной формой проверки объемной полноты и состоятельности остаточных знаний [4, 5]. Она позволяет глубже вникнуть в возможности ВУЗа к переходу на более эффективные формы преподавания; определить дальнейшие перспективы рационального использования (в тесной взаимосвязи) параллельного, проблемного и интегрированного (а в дальнейшем и блочно-модульного) способов обучения [2, 6, 7, 8, 9, 10]. Все эти мотивационные компоненты являются особо важными в осуществлении педагогической задачи, связанной с углублением теоретических знаний. Одновременно они пробуждают интерес к закреплению «перспективной» значимости остаточных знаний, умений и навыков [4, 5].

В настоящее время изменена система требований, предъявляемых к студенту ВУЗа физической культуры. Эта система предусматривает: во-первых, поднятие «престижа» базовых и профильных теоретических дисциплин на основе и оптимизации содержательных частей типовых программ; во-вторых, формирование облика будущего учителя, тренера-педагога, деятельность

которого направлена на более полное раскрытие значимости физической культуры и спорта как специализированных отраслей современной науки и техники. Для сознательного студента все это связано с переработкой большого объема информации, которая отражает растущие проблемы современного среднего и высшего образования [1, 7, 9]. Целиком и полностью воспринять и усвоить такой поток информации студент не в состоянии в стенах ВУЗа; нет возможностей представить их вниманию студентов и преподавателей, работающих в рамках ограниченной академической нагрузки. Следовательно, стремление студента к учению тесно связано с индивидуальной адаптацией к новым условиям обучаемости и методам познания. В конечном итоге все это сводится к умению конкретизировать меру ценности каждого блока, каждого источника знаний, постоянно насыщать их новым содержанием. Тем самым студент усиливает актуальность непрерывного самообразования. Теперь сам студент вправе определять явные стороны «КПД» реального педагогического процесса. Ему самому приходится угадывать наличие творческого компонента в каждом цикле проходимых дисциплин. При этом надо проявлять максимум «интуиции» при выборе проблемных источников знаний, которые достойны «отложения в долговременной памяти». Именно такой комплекс умений остается важными критерием

профессиональной пригодности педагога как социальной личности, в реальной мере соответствующим содержанию и характеру его предстоящей жизнедеятельности.

Цель исследования – подвергнуть более тщательному «внутреннему» анализу результаты обязательной ВОУД студентов Казахской академии спорта и туризма, для того чтобы в дальнейшем обосновать «собственные» теоретические предпосылки, связанные с дальнейшей оптимизацией структурного или содержательного состава, образовательного куррикулума в выпускном курсе бакалавриата.

Задачи исследования:

1. Определить различия в результатах ВОУД, полученные по данным разных факультетов Казахской академии спорта и туризма.

2. Определить характерные различия в результатах ВОУД, полученных по данным разных базово-профильных учебных дисциплин.

3. Определить по результатам ВОУД меру зависимости количества правильных ответов (по разным учебным дисциплинам) от вида спортивной специализации студента.

Организация, объекты и методы исследования. Исследование проводилось непосредственно после проведения ежегодного, очередного мероприятия по ВОУД, осуществляемого во всех ВУЗах по линии Министерства образования и науки Республики Казахстан. В данной статье представлены результаты 416 студентов 4-го выпускного курса Казахской академии спорта и туризма. При анализе объективных документов, имеющихся в деканатах факультетов «Олимпийского спорта» (149 чел.) и «Профессионального спорта» (267 чел.), использованы различные методы статистической

обработки результатов, характерные для применения в условиях проведения массовых измерений. Оценка итогов ВОУД проводилась согласно известным требованиям инструкции МОН РК [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов внешней оценки учебной деятельности студентов на нашей кафедре «Теоретические основы физической культуры и спорта» проводится систематически. Подведение итогов ВОУД на фоне 2018-2019 учебного года является продолжением такого анализа. В данном исследовании, прежде всего, мы обратили внимание на особенности изменений количества правильных ответов на тестовые вопросы у студентов, обучающихся на разных факультетах. При этом выявлены следующие результаты (таблица 1).

У студентов ФОС количество правильных ответов колеблется незначительно. По учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» количество таких ответов составляет в среднем 40.7%; по педагогике, физиологии и специализации – соответственно, 35.7; 45.7 и 42.5%.

У студентов ФПС также нет каких-либо резких скачков в результатах: количество правильных ответов по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» составляет в среднем 35.4%; по педагогике, физиологии и специализации – соответственно, 35.4; 42.8 и 38.6%.

При сопоставлении различий между отдельными учебными дисциплинами выяснилось, что у студентов факультета ФОС результаты едва заметно превышают результаты студентов ФПС по данным таких дисциплин, как «Теория и методика физического воспитания» (+ 4.6%); «Специализация» (+3.9%).

Таблица 1 – Общие результаты внешней оценки учебной деятельности (ВОУД) студентов КазАСТ. Количество правильных ответов при тестировании студентов, обучающихся на разных факультетах, $\bar{X} \pm m, \%$

Учебные дисциплины				
Теория и методика физического воспитания	Педагогика	Физиология	Специализация	Общие результаты
Факультет олимпийского спорта (ФОС)				
40.7 ± 1.17 n=149	35.7 ± 1.39 n=149	45.7 ± 1.29 n=149	42.5 ± 1.19 n=149	41.0 ± 1.1 n=596
Факультет профессионального спорта (ФПС)				
36.1 ± 0.89 * n=267	35.4 ± 0.91 n=267	42.8 ± 0.89 n=267	38.6 ± 0.91 * n=267	38.1 ± 0.71 * n=1068
Примечание – ♦ – различия достоверны по сравнению с показателями ФОС (P ≤ 0.05)				

Общие результаты по всем дисциплинам показали: в целом количество правильных ответов на факультете олимпийского спорта удерживается на уровне 41%, а на факультете профессионального спорта – 38.1%, то есть сохраняется небольшое, но достоверное преимущество студентов ФОС (+3.7%) перед студентами ФПС (таблица 1).

При сопоставлении вариационных рядов измерений, отражающих интервалы и частоты изменений количества правильных ответов по данным отдельных дисциплин, наблюдаются следующие закономерности.

Учебная дисциплина **«Теория и методика физического воспитания»** (таблица 2).

У студентов ФОС высокий показатель по числу правильных ответов, то есть по данным *серединых интервалов* (СИ), достигает 82%, но только лишь в 3 случаях (2% исп.); более отчетливо проявляются положительные ответы на уровне 34% (29 чел. – 19.5% испытуемых). У студентов ФПСЕ высокий показатель достигает 90%, но только лишь в 5 случаях (1.9% исп.); в остальных случаях особо заметно преобладание положительных ответов, составляющих 26% (68 чел.– 25% исп.).

Таблица 2 – Результаты тестирования студентов 4-го курса при ВОУД. ♦ Учебная дисциплина – Теория и методика физического воспитания

Классы интервалов	Классовое распределение интервалов изменений чисел правильных ответов и частоты их проявлений **							
	Факультет олимпийских видов спорта				Факультет профессиональных видов спорта и единоборства			
	Вариационные ряды и их показатели ***							
	интервалы чисел правильных ответов, %, (n=149, λ=8)	СИ, %	f		интервалы чисел правильных ответов, % (n=267, λ=8)	СИ, %	f	
абс.			%	абс.			%	
I	6 – 13	10	5	3.3	6 – 13	10	6	2.2
II	14 – 21	18	16	10.7	14 – 21	18	36	13.5
III	22 – 29	26	23	15.4	22 – 29	26	68	25.0
IV	30 – 37	34	29	19.5	30 – 37	34	48	18.0
V	38 – 45	42	24	16.2	38 – 45	42	47	17.6
VI	46 – 53	50	18	12.2	46 – 53	50	15	5.6
VII	54 – 61	58	9	6.0	54 – 61	58	16	6.0
VIII	62 – 69	66	14	9.4	62 – 69	66	16	6.0
IX	70 – 77	74	9	6.0	70 – 77	74	8	3.0
X	78 – 95	82	3	2.0	78 – 85	82	2	0.75
XI	–	–	–	–	86 – 93	90	5	1.9

Примечание – ♦ ВОУД – внешняя оценка учебной деятельности; ♦♦ – должные меры количества правильных ответов, принятые за 100 %; ♦♦♦ – В данной таблице, как и в других таблицах, в качестве показателей вариационного ряда приняты символы: λ – *лямбда* – шаг интервала – число, показывающее стандартную разницу между парными числами в каждом классе интервала вариационного ряда; СИ – *середины интервала* – среднее число, между парными числами в каждом классе интервала вариационного ряда (*средне-интервальный показатель*); f – *частота случаев* (количество студентов – в абсолютных числах и в процентах).

Учебная дисциплина **Педагогика** (таблица 3).

У студентов ФОС высокий показатель достигает 91%, но только в 3 случаях (2% исп.); более отчетливо проявляются положительные ответы на уровне 31% (56 чел. – 37.6%

исп.). У студентов ФПС высокий показатель достигает 82%, но только в 3 случаях (1.2% исп.); особо заметны положительные ответы, составляющие не более 26-34% (106 чел. – 40.8% исп.).

Таблица 3 – Результаты тестирования студентов 4-го курса при ВОУД.
Учебная дисциплина – Педагогика

Классы вариационного ряда	Классовое распределение интервалов изменений чисел правильных ответов и частоты их проявлений							
	Факультет олимпийских видов спорта				Факультет профессиональных видов спорта и единоборства			
	Вариационные ряды и их показатели							
	интервалы чисел правильных ответов, % (n=149, λ=10)	СИ, %	f		интервалы чисел правильных ответов, % (n= 260, λ=8)	СИ, %	f	
абс.			%	абс.			%	
I	6 – 15	11	9	6.0	6 – 13	10	11	4.0
II	16 – 25	21	23	15.4	14 – 21	18	40	15.2
III	26 – 35	31	56	37.6	22 – 29	26	57	21.7
IV	36 – 45	41	31	20.8	30 – 37	34	49	18.6
V	46 – 55	51	15	10.2	38 – 45	42	33	12.5
VI	56 – 65	61	6	4.0	46 – 53	50	27	10.3
VII	66 – 75	71	5	3.3	54 – 61	58	21	8.0
VIII	76 – 85	81	1	0.7	62 – 69	66	18	6.8
IX	86 – 95	91	3	2.0	70 – 77	74	4	1.5
X	–	–	–	–	78 – 85	82	3	1.2

Учебная дисциплина **Физиология** (таблица 4).

У студентов ФОС высокий показатель достигает 92%, но только в 3 случаях (2% исп.); более отчетливо проявляются положительные ответы на уровне 32% (29 чел.– 19.5% исп.). У

студентов ФПС высокий показатель достигает 82%, но только в 8 случаях (3% исп.); в остальных случаях особо заметно преобладание положительных ответов, составляющих 42% (48 чел.– 18.0% исп.).

Таблица 4 – Результаты тестирования студентов 4-го курса при ВОУД. Учебная дисциплина – Физиология

Классы интервалов	Классовое распределение интервалов изменений чисел правильных ответов и частоты их проявлений							
	Факультет олимпийских видов спорта				Факультет профессиональных видов спорта и единоборства			
	Вариационные ряды и их показатели							
	интервалы чисел правильных ответов, % (n=149, λ=10)	СИ, %	f		интервалы чисел правильных ответов, % (n=267, λ=8)	СИ, %	f	
абс.			%	абс.			%	
I	7– 16	12	8	3.0	6 – 13	10	9	3.4
II	17 – 26	22	22	14.8	14 – 21	18	21	7.8
III	27 – 36	32	29	19.5	22 – 29	26	38	14.2
IV	37 – 46	42	21	14.0	30 – 37	34	34	12.7
V	47 – 56	52	22	14.7	38 – 45	42	48	18.0
VI	57 – 66	62	26	17.4	46 – 53	50	37	13.8
VII	67 – 76	72	11	7.4	54 – 61	58	30	11.2
VIII	77 – 86	82	7	4.7	62 – 69	66	21	7.8
IX	87 – 96	92	3	2.0	70 – 77	74	21	7.8
X	–	–	–	–	78 – 85	82	8	3.0

Учебная дисциплина *Специализация* (таблица 5). У студентов ФОС высокий показатель достигает 82%, но только в 8 случаях (2% исп.); более отчетливо проявляются положительные ответы уровнях 26 – 42% (85 чел. – 57% исп.).

У студентов ФПС высокий показатель достигает 90%, но только в 1 случае (0.37%); в остальных случаях особо заметно преобладание положительных ответов, составляющих не более 26 – 34% (111 чел. – 41.6% исп.).

Таблица 5 – Результаты тестирования студентов 4-го курса при ВОУД. Учебная дисциплина – Специализация

Классы интервалов	Классовое распределение интервалов изменений чисел правильных ответов и частоты их проявлений							
	Факультет олимпийских видов спорта				Факультет профессиональных видов спорта и единоборства			
	Вариационные ряды и их показатели							
	интервалы чисел правильных ответов, % (n=149, λ=8)	СИ, %	f		интервалы чисел правильных ответов, % (n=267, λ=8)	СИ, %	f	
абс.			%	абс.			%	
I	6 – 13	10	2	1.3	6 – 13	10	5	2.0
II	14 – 21	18	7	4.7	14 – 21	18	27	10.0
III	22 – 29	26	28	18.8	22 – 29	26	51	19.3
IV	30 – 37	34	29	19.5	30 – 37	34	60	22.7
V	38 – 45	42	28	18.8	38 – 45	42	37	14.0
VI	46 – 53	50	17	11.4	46 – 53	50	31	11.7
VII	54 – 61	58	13	8.7	54 – 61	58	23	8.7
VIII	62 – 69	66	9	6.0	62 – 69	66	17	6.4
IX	70 – 77	74	8	5.4	70 – 77	74	8	3.0
X	78 – 85	82	8	5.4	78 – 85	82	4	1.5
XI	–	–	–	–	86 – 93	90	1	0.37

В *отдельном варианте анализа* результатов ВОУД были «проверены» возможные проявления «избранного, углубленного интереса» студентов к той или иной учебной дисциплине. В частности, оценивалась зависимость «объемного запаса остаточных знаний» (по каждой, отдельно взятой, дисциплине) от спортивной специализации. Известно, что не только физические нагрузки, но в целом и время занятости отдельных студентов на каждодневных тренировках, могут быть самыми разными в разных видах спорта. Результаты такого сравнения показали следующие факты (таблица 6).

Спортивная специализация «*Легкая атлетика*». Различия в количестве правильных ответов на тестовые вопросы по каждой дисциплине были незначительны. Например, недостоверные изменения средне-статических показателей наблюдаются по всем изучаемым дисциплинам. Количественные меры правильных ответов по *Теории и методике физического воспитания* и

педагогике колеблются на уровнях 37.3 и 31.4 %; а по *Физиологии и специализации* – 43.7 и 41.3%. Следовательно, полученные изменения были мало связаны с данным видом спортивной специализации.

Специализация «*Спортивные игры*». Количественные изменения правильных ответов, полученных по разным дисциплинам, также оказались незначительными: отмечались только недостоверные приросты от 34.8 до 42.8%.

Циклические виды спорта. Количество правильных ответов по *Теории и методике физического воспитания* было больше, чем по *Педагогике* – с небольшой, но с достоверной значимостью на 7.5 %; притом средний процент вариативности по ТМФВ достигал уровня 35.2%, а по *Педагогике* – 49.6%. Следовательно, результаты по педагогике отличались ярко выраженной нестабильностью. По остальным дисциплинам различия по числу правильных ответов оказались незначительными.

Спортивные виды единоборства. Результаты были выше по дисциплине *Физиология*, особенно по сравнению с дисциплиной *Теория и методика физического воспитания*; но также с небольшой, хотя и с достоверной значимостью на 6.7%. По остальным дисциплинам различия по числу правильных ответов оказались незначительными.

Силовые виды спорта (тяжелая атлетика, армрестлинг, пауэрлифтинг). И изменения количества правильных ответов на тестовые вопросы по изучаемым дисциплинам также не зависели от данного вида спортивной специализации.

Таблица 6 – Результаты ВОУД студентов 4-го курса по базово-профильным дисциплинам в разных видах спортивной специализации

Виды спортивной специализации	Средние величины и коэффициенты вариации ($\frac{\bar{X} \pm m, \%,}{V \pm m_v, \%,}$) количества правильных ответов из числа должных*			
	дисциплины			
	Тмфв	Педагогика	Физиология	Специализация
легкая атлетика (n=16)	37.3 ± 4.5 47.8±8.0	31.4 ± 2.4 30.7±5.4	43.7 ± 3.9 34.9±6.2	41.3 ± 4.2 35.7±6.3
спорт. игры (n=77)	38.5 ± 1.8 39.7±3.2	34.2 ± 1.8 45.9±3.7*	42.8 ± 1.7 34.8±2.8	40.2 ± 1.7 38.0±3.1
циклические виды (n=39)	42.2 ± 2.4 35.2±3.9	34.7 ± 2.8 * 49.6±5.6*	44.3 ± 2.9 39.9±4.5	43.5 ± 2.6 37.2±4.2
единоборства (n=220-225)	37.5 ± 0.96 37.9±1.8	36.2 ± 0.95 38.3±1.8	44.2 ± 0.88 * 29.8±1.4	40.2 ± 0.95 35.3±1.7
силовые виды (n=22)	31.9 ± 2.9 45.8±6.4	33.2 ± 2.6 35.7±5.3	35.9 ± 2.9 36.5±5.3	32.3 ± 2.9 42.7±6.1

Примечание – * – должные меры количества правильных ответов приняты за 100%; • – различия достоверны по сравнению с показателями дисциплины «Легкая атлетика» (P < 0.05); * – различия достоверны по сравнению с показателями дисциплины «Теория и методика физического воспитания» (P < 0.05).

При *обсуждении* искомых результатов необходимо припомнить два важных момента, которые отмечены в прошлых публикациях, отражающих динамику академической успеваемости студентов за последние 15 лет.

Первый момент – по поводу рейтинговых оценок успеваемости студентов. Имеющиеся источники указывают на то, что за период с 2000 по 2014 годы, в учебных группах факультетов ФОС и ФПСЕ, рейтинговые оценки возросли: по дисциплине *теория и методика физического воспитания* – от 78 до 92%; по *теории и методике детско-юношеского и взрослого спорта* – от 75 до 96%. Так что в текущей успеваемости студентов прослеживается явный прогресс [11, 12].

Второй момент – по поводу результатов ВОУД за предыдущие годы. Результаты эти показывают: количество студентов, правильно

ответивших на вопросы 1 степени трудности, особенно по дисциплинам *Теория и методика физического воспитания* и *Теория и методика детско-юношеского и взрослого спорта*, не превышало 34.2 – 42% от числа всех тестируемых [4]. Следовательно, за последние годы, при последовательном росте текущей рейтинговой успеваемости студентов, отношение их к оптимизации объема и содержания остаточных знаний не претерпело заметного изменения. Количество правильных ответов на тестовые вопросы по базовым предметам оставалось на удовлетворительном уровне, причем менее чем у половины обучающихся [4]. И такое же положение наблюдается до сегодняшнего дня [5].

Педагоги, да и сами реформаторы образования высшей инстанции, составители образовательного куррикулума, вполне знакомы с причинами возникновения такой «нестыков-

ки». Но данную ситуацию могут объяснить лишь только «своими словами». Потому что главные причины раскрываются в повседневной практической работе со студентами и содержание «делового разговора» не выносятся за пределы аудитории. Например, вполне зримо и ощутимо главные причины, отражающие следующие, скрытые номиналы теперешней, «обновленной» высшей педагогики:

- современная система образования требует от студента «компетентности». А оценки, приобретенных знаний – рейтинговые, формальные; они исчисляются в виде *процентов*, то есть как относительные меры индивидуальных достижений; зачастую эти *проценты* оказываются одинаковыми у многих студентов. В то же время компетенции, полученные на том или ином курсе обучения, позже могут оказаться бесполезными выпускнику-бакалавру. Возможно, в дальнейшем придется приобретать новые компетенции. Об этом, хотя и мельком, может «подумать» любой студент и тем самым выработать свое отношение к учебе;

- студент не приучен и не желает самостоятельно работать с литературой;

- студент невнимателен, не умеет вдумчиво слушать лекции, плохо сосредотачивается, не «погружается» в тематику изучаемого предмета, не дополняет ее содержание за счет литературных и других источников информации;

- свои явные недостатки студент возмещает показным прилежанием – чтобы «набрать» нужные баллы уплотняет посещаемость – не пропускает лекции и семинары, для ответа выбирает более легкие задания;

- студенты, занимающиеся по свободному графику, испытывают следующие затруднения: не могут выполнить задания по большинству обязательных дисциплин, а потому не проходят полный курс обучения. Студенты не могут заниматься самостоятельно. В современном коммерческом спорте не учитывается институ-тский, учебно-годовой график студента-спортсмена. Как при базовой, так и ближайшей подготовке к календарным соревнованиям в рабочих микро-мезоциклах предусматриваются «уплотненные» режимы ежедневных двухразовых тренировок;

- наблюдается безразличное отношение студентов к восприятию фундаментальной значимости базовых теоретических дисциплин, приводящее к забвению «заботливости» по отношению к остаточным знаниям, к ухудшению качества профессионального мышления.

Выводы:

1. Результаты ВОУД по факультетам:

- по факультету олимпийского спорта. По данным учебных дисциплин Теория и методика физического воспитания, Педагогика, Физиология и Специализация количественные меры правильных ответов колеблются в пределах 35.7 – 45.7%. Различия недостоверны. Поэтому у студентов наблюдается одинаково «усредненное» отношение к сохранению и приумножению остаточных знаний по любой из перечисленных базово-профильных дисциплин;

- по факультету профессионального спорта. По данным указанных тестируемых дисциплин количественные меры правильных ответов колеблются в пределах 35.4 – 42.8%. Различия недостоверны. Поэтому у студентов данного факультета отношение к сохранению и приумножению остаточных знаний ничем не отличается от студентов ФОС;

- у студентов ФОС показатели правильных ответов не на много выше, чем у студентов ФПСЕ. У первых наблюдаются лишь небольшие преимущества по таким дисциплинам как Теория и методика физического воспитания и Специализация, но результаты выше всего на 4.6 и 3.9%. По общему итогу, то есть по всем дисциплинам в целом, показатели ФОС выше, чем ФПСЕ только на 3.7%.

2. Результаты ВОУД на факультете олимпийского спорта по отдельным дисциплинам.

По данным средне-интервальных показателей (СИ) количественные меры правильных ответов достигают следующих уровней по дисциплинам:

- *Теория и методика физического воспитания* – 26 – 42% (76 чел. – 51% исп.);

- *Педагогика* – 31–41% (87 чел. – 58.4% исп.);

- *Физиология* – 32–62% (98 чел. – 65.7% исп.);

- *Специализация* – 26–42% (85 чел. – 57% исп.).

3. Результаты ВОУД на факультете профессионального спорта по отдельным дисциплинам.

По данным средне-интервальных показателей (СИ) количественные меры правильных ответов достигают следующих уровней по дисциплинам:

- *Теория и методика физического воспитания* – 26 – 42% (163 чел. – 61% исп.);

- *Педагогика* – 26 – 34% (106 чел. – 40.7% исп.);

- *Физиология* – 26 – 50% (157 чел. – 58.8% исп.);

- *Специализация* – 26 – 34% (111 чел. – 41.6% исп.).

4. Сравнительные данные показали, что нет четко выраженной зависимости между спор-

тивной специализацией студентов и уровнем состоятельности остаточных знаний по отдельным тестируемым дисциплинам. У студентов

любой спортивной специализации, по любому предмету, отмечаются одинаково усредненные результаты.

Литература

- 1 ВУЗовское обучение: проблемы активизации / Под ред. Б.В.Бокутя, И.Ф.Харламова. – М.: изд-во «Университетское», 1989. – 110 с.
- 2 Абылкасымова А.А. Познавательная самостоятельность в учебной деятельности студентов. – Алматы: «Санат», 1998. – 160 с.
- 3 Лищук И.В. Педагогическое проектирование профессиональной подготовки специалистов по физической культуре с использованием информационных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.18. – Калининград, 2008. – 24 с.
- 4 Телеугалиев Ю.Г., Унтаев Х.К., Кулбаев А.К. Состоятельность содержательной основы «запаса знаний» у студентов выпускного курса Казахской академии спорта и туризма // Теория и методика физической культуры. – 2016. – №2. – С.6-12.
- 5 Телеугалиев Ю.Г., Аманбаев Р.Р. Сравнительный анализ успеваемости студентов по базово-профильным дисциплинам, определяющим межпредметные связи в обучении // Теория и методика физической культуры. – 2008. – №2. – С.37-45.
- 6 Основные направления активизации обучения в институтах физической культуры / Под ред. Ж.К.Холодова, Ю.Б.Сандау. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 109 с.
- 7 Жандауова Э.Д. Технология модульного обучения в физическом воспитании студентов // Теория и методика физической культуры. – 2004. – №4. – С.91-94.
- 8 Сайтбеков Н.Д. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов (теоретический обзор проблемы) // Теория и методика физической культуры. – 2018. – С.69-75.
- 9 Федоров А.И., Сивохин И.П., Огниенко Н.А., Авсиевич В.Н. Организация проектной деятельности студентов вузов физической культуры в информационно насыщенной образовательной среде // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №9. – С. 88.
- 10 Федоров А.И., Беленков А.С. Современные информационные технологии как фактор познавательной деятельности ВУЗов физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С.38-46.
- 11 Телеугалиев Ю.Г., Ергазиева К.И. и др. Сравнительный анализ рейтинговой оценки студентов по циклу теоретических базовых дисциплин бакалаврской программы // Теория и методика физической культуры. – 2009. – №1. – С.40-45.
- 12 Телеугалиев Ю.Г., Абилдабеков С.А. и др. Изменения рейтинговой оценки успеваемости студентов по базово-профильным дисциплинам в динамике 10-летнего обучения кредитной технологией // Теория и методика физической культуры. – 2014. – №3. – С.19-33.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-САУЫҚТЫРУ ҚЫЗМЕТІ МАРКЕТИНГІНІҢ ДАМУЫ БОЙЫНША ШЕТЕЛ ЖОО-НЫҢ ТӘЖІРИБЕСІ

Дошыбеков Айдын Багдатович, Ескалиев Мұхтар Зейнолдаұлы

Дене шынықтыру-сауықтыру қызметі маркетингінің дамуы бойынша шетел ЖОО-ның тәжірибесі

Аңдатпа. Бұл мақалада шетелдік жоғары оқу орындарының дене шынықтыру-сауықтыру қызметі саласындағы маркетинг бойынша маман дайындаудың озық педагогикалық тәжірибесі талданып, ұсынылған. Автор спорттық маркетинг бойынша ғылыми әдебиеттерді зерттеу негізінде дене шынықтыру-сауықтыру қызметтерінің маркетингі саласында мамандар даярлау кезінде жоғары оқу орындары ұсынатын таңдау компоненттерінің тізімін анықтауға тырысты. Тәжірибе талдауы көрсеткендей, мысалы, АҚШ-та Айова университетінде «дене шынықтыру-сауықтыру қызметтері саласындағы менеджмент» мамандығы бойынша дайындық жүзеге асырылуда; Кент мемлекеттік университетінде, АҚШ-та «сауықтыру қызметтері саласындағы маркетинг факультеті» жұмыс істейді; стерлинг университеті, Ұлыбритания «спорт ғылымдары және маркетинг саласындағы бакалаврларды» дайындайды. Осылайша, жоғары оқу орындарының алдыңғы қатарлы тәжірибесін салыстырмалы талдау Қазақстанда да дене шынықтыру-сауықтыру қызметтері саласындағы маркетинг бойынша мамандар даярлауды енгізу қажеттігін көрсетті.

Түйін сөздер: маркетинг, спорттық маркетинг, спорттық менеджмент, дене шынықтыру-сауықтыру қызметтері.

Dosybekov Aydin Bagdatovich, Eskaliev Muhtar Zejnuldinovich

Experience of foreign universities in the development of marketing of health and fitness services

Abstract. This article analyzes and presents the best pedagogical experience of foreign universities for the preparation of marketing specialists in the field of health and fitness services. The author tried to determine the list of components of choice on the basis of the study of scientific literature on sports marketing provided by higher education institutions in the preparation of specialists in the field of marketing of health and fitness services. The analysis of the experience has shown that, for example, at the University of Iowa, USA, training is being implemented in the specialty "Management in the field of sports and recreation services"; In Kent State University, the United States operates a whole "Faculty of Marketing in the field of health services"; University of Stirling, UK prepares Bachelors in Sports Sciences and Marketing. Thus, a comparative analysis of advanced experience of universities showed the need for the introduction in Kazakhstan of training not only a wide range of specialists, but also specifically marketers in the field of sports and recreation services.

Key words: marketing, sports marketing, sports management, health and fitness services.

Дошыбеков Айдын Багдатович, Ескалиев Мұхтар Зейнолдаұлы

Опыт зарубежных вузов по развитию маркетинга физкультурно-оздоровительных услуг

Аннотация. В данной статье проанализирован и представлен передовой педагогический опыт зарубежных вузов по подготовке специалистов маркетинга в сфере физкультурно-оздоровительных услуг. Автор на основе изучения научной литературы по спортивному маркетингу попытался определить перечень компонентов по выбору, предоставляемых высшими учебными заведениями при подготовке специалистов в сфере маркетинга физкультурно-оздоровительных услуг. Анализ опыта показал, что, например, в Университете Айовы, США реализуется подготовка по специальности «Менеджмент в сфере физкультурно-оздоровительных услуг»; в Кентском Государственном Университете, США функционирует целый «Факультет маркетинга в сфере оздоровительных услуг»; Стерлингский университет, Великобритания готовит «Бакалавров в сфере спортивных наук и маркетинга». Таким образом, сравнительный анализ передового опыта ВУЗов показал необходимость внедрения и в Казахстане подготовки специалистов не только широкого спектра, но и конкретно маркетологов в сфере физкультурно-оздоровительных услуг.

Ключевые слова: маркетинг, спортивный маркетинг, спортивный менеджмент, физкультурно-оздоровительные услуги.

Кіріспе. Қазақстан Республикасы Президенті Н.Ә. Назарбаев 2017 жылғы 12 сәуірдегі «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» атты мақаласында «Еліміздің жаһандық бәсекеге қабілеттілігін қамтамасыз ететін экономикалық дамудың жаңа моделін жасауымыз қажет» деп міндет қояды. Осы міндетті шешудің жолы ретінде жаңа дәуірдің жағымды жақтарын бойымызға сіңіру қажеттігін ұсынады [1].

Жоғарыда айтылғаннан шығатыны, бүгінгі таңда ең маңызды міндет ретінде нарықтық қарым-қатынастың барлық тұстарын барынша ең жоғары дәрежеде дамыту көзделуде, ол өз кезегінде қызмет маркетингі мүмкіндіктерін қарастырады.

Біздің зерттеуіміз үшін қызығушылық туғызып отырған мәселе, әдебиет талдауы көрсеткеніндей, 5,3 млн. тұрғыны бар Финляндияның тәжірибесі, онда тұрғындардың 90% жүйелі түрде спортпен шұғылданады, бұл жайында «Баршаға арналған спорт» конгресінде айтылды.

Келесі деректерге сүйенсек, әлем тұрғындарының 60% қажетті дене жүктемесін орындамайды, нәтижесінде тіпті жастардың арасында диабет, сколиоз және остеохондроз аурулары өсіп келеді.

Сонымен қатар, дене тәрбиесіне байланысты АҚШ тәжірибесін алдыңғы қатарлы деп атап

көрсетсек болады. 1987 жылдың желтоқсан айында Сенат дене тәрбиесі мәселесі бойынша Резолюция қабылдайды, оған сәйкес, бастауыш сынып мектептерінің оқу жоспарына күнделікті дене шынықтырумен шұғылдану енгізілген. Міндетті дене шынықтыру сабақтарымен қатар саны 25 мыңдай болып келетін спорттық клубтардың дамуына көбірек көңіл бөлінеді.

Зерттеу мақсаты: шетелдік жоғары оқу орнының педагогикалық тәжірибесіне талдау жасау негізінде дене шынықтыру-сауықтыру қызметі маркетингінің дамуын анықтау.

Зерттеу міндеттері:

– дене шынықтыру-сауықтыру қызметі маркетингі дамуы бойынша шетел ЖОО-ның тәжірибесін талдау;

– дене шынықтыру-сауықтыру қызметі саласындағы мамандарды даярлау бағытындағы жоғары оқу орындарының таңдау компоненттерін (пәндерді) анықтау.

Зерттеудің әдістері: ғылыми әдебиеттерді талдау, жинақтау, салыстыру.

Зерттеу нәтижелері: Зерттеу барысында біз, ең алдымен, дене шынықтыру-сауықтыру қызметі саласындағы маркетинг бойынша шетелдік озық педагогикалық тәжірибені жинақтадық. Нәтижесін біз төмендегі 1-кестеде көрсетуге тырыстық:

1-кесте – Дене шынықтыру-сауықтыру қызметі маркетингі дамуы бойынша шетел ЖОО-ның тәжірибесі

Оқу орны атауы	Мамандық немесе факультет атауы (ағылшын/орыс/ қазақ тілдерінде)	Мемлекет
University of Iowa Университет Айовы Айова университеті	Sports and recreation management Менеджмент в сфере физкультурно-оздоровительных услуг Дене шынықтыру-сауықтыру саласындағы менеджмент	АҚШ
University of Illinois Университет Иллинойса Иллинойс университеті	Recreation, Sport and Tourism Оздоровление, спорттуризм Спорт және туризм, сауықтыру	АҚШ
Кентский Государственный Университет <u>Kent State University</u> Кент Мемлекеттік университеті	Department of Recreational Services Marketing Area Факультет маркетинга в сфере оздоровительных услуг Сауықтыру саласындағы маркетинг қызметі факультеті	АҚШ
New England College Колледж Новой Англии Жаңа Англия колледжі	Sport and Recreation Management – Principles of Marketing; Sports Marketing. Менеджмент в сфере спорта и оздоровления (специальность) Основы маркетинга, спортивный маркетинг Спорт және сауықтыру саласындағы менеджмент (мамандық). Спорт маркетинг, маркетинг негіздері	АҚШ
Full sail university Университет ФуллСейл ФуллСейл Университеті	Sports Marketing & Media Спортивный маркетинг и медиа Спорт маркетинг және ақпарат құралдары	<u>Огайо, АҚШ</u>
Indiana university Bloomington Индианский университет в Блумингтоне Блумингтондағы Индиан университеті	School of public health The Department of Kinesiology Sport Marketing & Management Школа общественного здравоохранения,	АҚШ

1-кестенің жалғасы

Оқу орны атауы	Мамандық немесе факультет атауы (ағылшын/орыс/қазақ тілдерінде)	Мемлекет
	Факультет кинесиологии, спортивного маркетинга и менеджмента Жалпы денсаулық сақтау мектебі, кинесиология, спорт маркетингі және менеджмент факультеті Sport Marketing & Management Undergraduate Program Спортивный маркетинг и менеджмент, Магистерская программа Спорт маркетингі және менеджмент, магистрлік бағдарлама	
University of Stirling Стерлингский университет Стерлинг университеті	Bachelor of Arts (Honours) in Sports Studies and Marketing Бакалавр в сфере спортивных наук и маркетинга Спорт ғылымдары және маркетинг саласындағы бакалаврлар	УК Ұлыбритания
Temple university Темпльский университет Темпль университеті	Bachelor of science in sport & recreation management Бакалавр в сфере спортивного и оздоровительного менеджмента Спорт және сауықтыру менеджменті бакалаврлар жүйесінде	Филадельфия, АҚШ
California state university, Fresno Калифорния Стейт Университеті, Фресно Калифорния Стейт Университеті, Фресно	Business Administration – Sports Marketing Option Бизнесадминистрирование – спортивный маркетинг Спорттық маркетинг-басшылық бизнесі	Калифорния АҚШ
National state university of physical culture, sport and health of P.F. Lesgaft Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта П.Ф. Лесгафт атындағы дене шынықтыру, спорт және денсаулық мемлекеттік ұлттық университеті	Management Management of the organization Менеджмент <u>Менеджмент организации</u> Менеджмент. Ұйым менеджменті	Ресей
Moscow state academy physical culture Московская государственная академия физической культуры Мәскеу мемлекеттік дене шынықтыру академиясы	Management Physical culture for persons with deviations in the state of health (adaptive physical culture) Менеджмент Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) Менеджмент Денсаулықтарында ауытқу белгілері бар адамдармен дене шынықтыру (бейімделу дене шынықтыруы)	Ресей

1-кестеден көретініміз, шетелдік жоғары оқу орындарында дене шынықтыру-сауықтыру қызметі саласында маркетинг бойынша мамандарды даярлаудың бай тәжірибесі анықталған.

Кейбір ЖОО-лардағы арнайы мамандықтар бар екендігі де анық: «Дене шынықтыру-сауықтыру саласындағы менеджмент», «Спорт

және сауықтыру саласындағы менеджмент» және т.б.

Ендігі кезекте біз жоғары оқу орындарында дене шынықтыру-сауықтыру қызметі саласында маркетинг бойынша мамандарды даярлауға бағытталған пәндердің ретімен танысуға тырыстық. Нәтижесін төмендегі 2-кестеде көрсеттік:

2-кесте – Дене шынықтыру-сауықтыру қызметі саласындағы мамандарды даярлау бағытындағы ЖОО аты және пәндері

Курстың аты	ЖОО	Жасаушы автор	Сағат көлемі, с
Спорт маркетинг және менеджмент	Беларус Республикасы, Полоцкий Мемлекеттік Университеті	Еншин М.М.	90
Дене шынықтыру-спорт қызметі маркетингі	П.Ф. Лесгафт атындағы дене шынықтыру, спорт және денсаулық мемлекеттік ұлттық университеті. Ресей	Састамойнен Т.В.	70

Спорт-сауықтыру қызметін сату технологиясы	Великолук мемлекеттік дене шынықтыру және спорт академиясы	Пузыня Т.А.	80
Дене шынықтыру-спорт маркетингі қызметі	Казань (Приволж) федеральдік университеті, Ресей	Романюк О.Н.	80
Спорттық-сауықтыру қызметі маркетингі	Ресей мемлекеттік туризм және сервис университеті	Новикова Н.Г.	80
Дене шынықтыру-спорттық қызмет маркетингі	Волгоград мемлекеттік дене шынықтыру академиясы, Ресей	Зубарев Ю.А.	48

2-кестеден көретіміз, Ресей мен Беларусь мемлекеттерінде дене шынықтыру-сауықтыру қызметі саласындағы маркетинг бойынша мамандарды даярлауға бағытталған пәндер әзірленіп оқыту үрдісіне енгізілгендігі айқын болды.

Қорытынды. Сонымен, қорытындылай келе, спорттық ұйымдар желісін құру кезіндегі басты мақсат – халықтың бұқаралық спорт қызметіне сұраныстарын, соның ішінде спорт түрлері бойынша және тұрғындар дәрежелері

бойынша сапалық және сандық өлшемдерін анықтау екендігі жалпыға мәлім. Берілген мақсатқа тұрғындардың ақпараттық деңгейі және тіршілік салты мен спортқа қатысты көзқарас деңгейі; халықтың әлеуметтік-экономикалық жағдайы және оның спорттың отбасы тіршілігіндегі алатын орнына әсері және т.б. сияқты түрлі факторлардың арнайылығын ескеретін сұраныстың біршама толық келбетін көрсететін маркетингтік зерттеулер арқылы қол жеткізуге болады.

Әдебиеттер

- 1 Қазақстан Республикасы Президенті Н.Ә. Назарбаевтың 12 сәуір 2017 жылғы «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» атты мақаласы.
- 2 Кандаурова Н.В. Маркетинг физкультурно-оздоровительных организаций, ориентированных на работу с женщинами: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М.: Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта, 2005. – 23 с.
- 3 Котлер Ф. Основы маркетинга / пер. с англ.; ред.: О.Г. Раданова, Ю.Н. Куколев. – М.: Бизнес-книга, 1995. – 699 с.
- 4 Андрущишин И.Ф., Дошыбеков А. Қазақстан Республикасы жоғары білім беру саласындағы спорт маркетингісінің ерекшеліктері // БҚМУ «ХАБАРШЫ». – Уралск, 2015. – №4 (60). – С. 106-112.
- 5 Doshybekov A.B., Niyazakynov E., Untaev H., Ryskaliyev S. Genesis of ideas marketing in the field of physical education and sport. Man In India, Vol 97 (1) 2017: 781-789 (Scopus) ISSN 0025-1569 SJR_2015:0.112
- 6 Искаков Т.Б., Құлбаев А.Т. Дене шынықтыру-сауықтыру ұйымында тұтынушылардың денсаулығын басқару// Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – №2(52), 2018. – Б. 75-80.

¹Шепетюк М.Н., ¹Житкеев А.Р., ¹Сайлаубаев Ж.Н., ¹Райфова З.Р.,
²Шепетюк Н.М.

¹Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

²Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФЕДЕРАЦИИ ДЗЮДО РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Шепетюк Михаил Николаевич, Житкеев Асхат Расулович, Сайлаубаев Жайдар Нұрахметович, Райфова Зарина Райфовна, Шепетюк Наталья Михайловна

Образовательная деятельность Федерации дзюдо Республики Казахстан в современных условиях

Аннотация. В статье авторами анализируется работа образовательной комиссии Федерации дзюдо Республики Казахстан за последние десять лет, обосновывается необходимость регулярного привлечения отечественных и зарубежных специалистов к обучению тренеров, судей и менеджеров. В ходе анализа дается описание наиболее значимых мероприятий, проводимых сотрудниками Федерации совместно со специалистами Международной Федерации дзюдо, отечественными учеными и ведущими тренерами. Особое внимание уделено применению современных технических средств в обеспечении контроля и в процессе обучения. Авторы отмечают необходимость привлечения казахстанских специалистов к регулярному проведению образовательных мероприятий во всех регионах, к разработке учебно-методических рекомендаций и пособий и распространения их в электронном и печатном виде, для всех любителей дзюдо.

Ключевые слова: образование, технические средства, обучение, тестирование, сертификация.

Shepetyuk Mikhail, Zhitkeev Askhat, Sailaubayev Gaydar, Raifova Zarina, Shepetyuk Nataliya

Educational activity of Federation of Judo of the Republic of Kazakhstan in modern conditions

Abstract. In article authors analyze work of the educational commission is proved of Federation of judo of the Republic of Kazakhstan for the last ten years, need of regular involvement of domestic and foreign experts to training of trainers, judges and managers. During the analysis the description is given of the most significant events held by the staff of Federation together with specialists of International Judo Federation, domestic scientists and the leading trainers. Special attention is paid to use of modern technical means in ensuring control and in the course of training. The authors note the need to involve Kazakh specialists in regular educational activities in all regions, to develop training guidelines and manuals and distribute them in electronic and printed form, for all judo fans.

Key words: education, technical means, training, testing, certification.

Шепетюк Михаил Николаевич, Житкеев Асхат Расулович, Сайлаубаев Жайдар Нұрахметович, Райфова Зарина Райфовна, Шепетюк Наталья Михайловна

Қазақстан Республикасының Дзюдо Федерациясының қазіргі жағдайдағы білім беру қызметі

Аңдатпа. Бұл мақалада авторлар Қазақстан Республикасы Дзюдо Федерациясының соңғы он жыл ішінде білім беру комиссиясының жұмысына талдау жасалған, жаттықтырушылар мен төрешілер және менеджерлерді оқыту үшін отандық және шетелдік мамандардың шақырылуы қажеттілігі негізделеді. Талдау барысында Федерация қызметкерлерінің Халықаралық дзюдо Федерациясымен, Отандық ғалымдар мен алдыңғы қатарлы жаттықтырушылармен бірлесе отырып өткізген аса маңызды іс-шаралардың мазмұны берілген. Оқыту үдерісінде және бақылауды қамтамасыз етуге заманауи техникалық құралдарды қолдануға ерекше көңіл бөлінген. Авторлар қазақстандық мамандарды барлық өңірлерде білім беру іс-шараларын өткізуге, оқу-әдістемелік ұсынымдар мен құралдарды әзірлеуге тарту және оларды электрондық және баспа түрінде, барлық дзюдо әуесқойлары үшін тарату қажеттігін атап өтті. Авторлар қазақстандық мамандарды барлық өңірлердегі білім беру іс-шараларын ұдайы өткізуге, оқу-әдістемелік нұсқаулар мен оқу құралдарын әзірлеуге және оларды барлық дзюдо жанкүйерлері үшін электронды және баспа түрінде тарату қажеттігін атап өтті.

Түйін сөздер: білім беру, техникалық құралдар, оқыту, тестілеу, сертификациялау.

Введение. Повышение образовательного уровня современных специалистов в любой отрасли деятельности проблема актуальная. Это, прежде всего, связано с появлением новых современных технологий, которые внедряются практически в любой сфере.

Информатизация в различных вариантах, новейшие компьютерные программы, с помощью которых разрабатываются новые направления сбора и анализа информации, предлагаемые новые методики для повышения эффективности практической работы, все эти направления способствуют дальнейшему совершенствованию профессионализма специалиста.

Внедрение новых подходов необходимо и в сфере педагогической деятельности, в частности, в области физической культуры и спорта.

Разработка и применение современных приборов и оборудования в физической культуре и спорте позволяет оперативно получать информацию о влиянии различных физических нагрузок на организм спортсмена, о адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы к работе в различных режимах по объему и интенсивности.

Эффективное внедрение новой информации возможно при регулярном пополнении и обновлении полученных ранее знаний в колледжах, Высших учебных заведениях и в ходе самообразования. Сложившаяся ситуация требует новых подходов к предоставлению необходимой информации тренерам и другим специалистам спорта и организации контроля за их профессиональной деятельностью.

Сегодня проводится большая работа в различных видах спорта по приобщению специалистов к современным знаниям и технологиям с целью повышения эффективности избранной ими деятельности: тренерской, судейской и работе менеджера. Специалистами Федерации дзюдо Республики Казахстан проводится определённая работа в этом направлении, а разработки её сотрудников могут быть применены и в других видах спорта.

Научное и опытное обоснование. В 2009 году Федерацию дзюдо Республики Казахстан возглавил Бекет Махмутов, который одним из основных направлений своей работы провозгласил внедрение в тренировочный процесс казахстанских тренеров передовых технологий зарубежных и отечественных специалистов. Для проведения семинаров были приглашены специалисты из Японии, России, Бель-

гии, Испании, Франции, Германии, Австрии. Образовательная комиссия Федерации дзюдо с успехом внедряет новые подходы к повышению образовательного уровня не только тренеров, но и других специалистов, работающих в дзюдо.

Одним из мероприятий, которое было организовано и успешно проведено, при поддержке Конфедерации, это выездные семинары для специалистов дзюдо, которые были проведены в 2014 году в восьми регионах – Уральске, Актау, Актобе, Талдыкоргане, Караганде, Шымкенте, Алматы и Атырау с приглашением специалистов соседних областей. В ходе выездных курсов были прочитаны лекции по современным подходам к организации и проведению учебно-тренировочного процесса, проводились круглые столы, в ходе которых обменивались мнениями по важным вопросам, возникающим в ходе работы тренера. Практические занятия для тренеров проводили призёры Олимпийских игр Житкеев А.Р., Смагулов А., они же авторы и мастер-классов для юных дзюдоистов, что способствовало укреплению авторитета спортсменов и популярности дзюдо.

С целью систематизации процесса начального обучения в дзюдо группой специалистов, в которую вошли Биабулин Т.М., Мосягина В. Г., Житкеев А.Р., Шепетюк М.Н., Потаненя Н.И. (Германия), была разработана программа по последовательности обучения технике дзюдо и условий присуждения поясов различного цвета КЮ (белый, жёлтый, оранжевый, зелёный, синий, коричневый) после прохождения этапов обучения. Разработчики этой программы проводят курсы повышения квалификации для тренеров всех регионов. Все участники семинаров сдают экзамены для получения права на приём нормативов и присвоения поясов (КЮ) детям, что подтверждается сертификатом.

Внедрение этого проекта позволило повысить квалификацию тренеров регионов, освоить терминологию на японском языке и, самое главное, упорядочить методику начального обучения в дзюдо. Регулярно проводимые экзамены на получение поясов стимулируют детей к дальнейшему совершенствованию в дзюдо и росту его популярности среди всех слоёв населения. Экзамены по присвоению поясов (КЮ) проводятся экспертами, имеющими сертификат Федерации дзюдо Республики Казахстан, что придаёт этой процедуре особую значимость и торжественность.

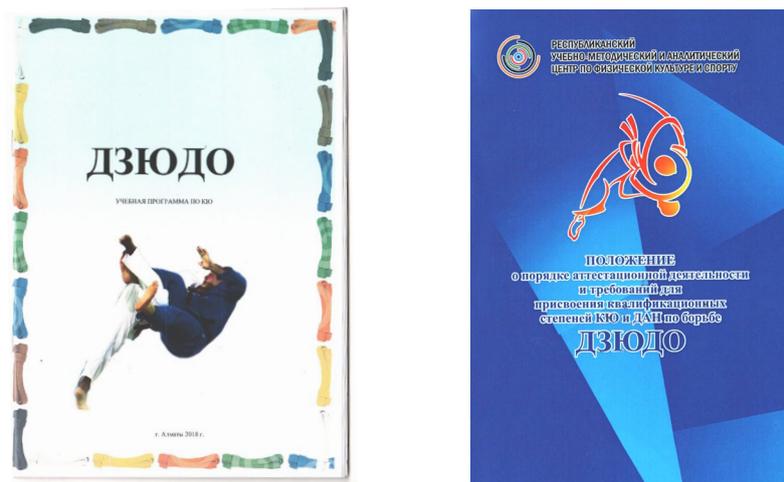


Рисунок 1 – Учебно-методические пособия



Рисунок 2 – Сертификаты тренеров

С ноября 2018 года образовательная комиссия Федерации дзюдо Республики Казахстан стала внедрять новый проект международной федерации дзюдо (IJF) в рамках программы Олимпийской солидарности Международного Олимпийского Комитета по повышению уровня знаний тренеров с дальнейшим лицензированием их деятельности.

Подобный проект впервые был проведен в Республике Казахстан.

На первом этапе были изучены в онлайн-режиме, а затем проверены теоретические знания по всем направлениям тренировочного процесса. Весь теоретический курс был разбит по темам и в режиме онлайн были опубликованы примерные вопросы по каждой теме. Слушатели

могли в режиме онлайн отвечать на примерные вопросы с оценкой результатов ответов (вопросов 8-10), оценка – максимум 100%, время на ответы – 60 сек.

После предварительной подготовки, в течение недели слушатели сдавали официальный экзамен в режиме онлайн. На 30 вопросов необходимо было ответить за 5 минут, минимальная оценка – 60%, максимальная – 100%.

Каждой участник, в случае неудачи, имел возможность сдать экзамен еще два раза с интервалом 24 часа.

После сдачи очередной темы вновь проводилось пробное тестирование 5 дней по следующей теме и официальный экзамен в режиме онлайн в течение недели.

Программа теоретического курса изучалась по следующим темам:

- Принципы тренерской деятельности. Рост и развитие
- Личная философия.
- Спортивное мастерство.
- Культура дзюдо.
- Физиология спорта.
- История дзюдо (Майкл Брусс).
- Психология дзюдо.
- Психология спорта.
- Классификация техник дзюдо.
- Теория спортивной тренировки (Габор Геци).
- Методология спортивной тренировки.
- Физиология спорта (Ксаба Сос).
- Роль инструктора.

При подготовке к практике были предоставлены видеоматериалы технико-тактических действий в стойке и партере в исполнении мастеров мирового уровня и тренеры могли внести изменения в структуру выполнения приемов.

По результатам теоретического тестирования Международная федерация дзюдо допустила к сдаче итогового практического экзамена более 60 тренеров и было принято решение о приеме экзаменов в Академии дзюдо Республики Казахстан в г. Алматы. Экспертная комиссия (IJF) в составе 5 человек прилетела в г. Алматы: Envic GALEA, Franck Martial MOUSSIMA, Florin Daniel LASCAU, Slavisa BRADIC, Tibor KOZSLA



Рисунок 3 – Международная экспертная комиссия

Тренеры всех регионов собрались в г. Алматы 7-13 апреля 2019 года. В течение двух дней был проведен семинар по теоретическому и практи-

ческому курсу предстоящих экзаменов. Затем слушатели прошли тестирование по теоретическому курсу и сдали практические экзамены.



Рисунок 4 – Теоретический экзамен тренеров

Итоговое теоретическое тестирование в Академии дзюдо проводилось индивидуально с каждым слушателем. Тренеры отвечали на 65 вопросов в течение 60 минут. Ответы регистрировались в бумажном варианте и лист ответов сдавался в комиссию для получения окончательной оценки по знанию теории.

Практический экзамен состоял из двух разделов – демонстрация приемов в стойке и в партере. По каждому из разделов выставлялась своя оценка.

Экзамен в стойке состоял из демонстрации 9 приемов в четырех направлениях и 1 базового действия, указанных в билете, и 2 комбинаций приемов по выбору слушателя. Оценка выставлялась в %, а ката оценивалось сдал-не сдал.

В партере демонстрировались 3 варианта удержаний, 3 варианта улучшающих, 3 варианта болевых приемов, указанных в билете, и две комбинации приемов в борьбе лежа по выбору слушателя. Оценка выставлялась в %.



Рисунок 5 – Практический экзамен тренеров

Экзамены успешно прошли практически все слушатели. Многие тренеры отметили, что сложности возникали при сдаче практического экзамена с терминологией техники на японском языке. Из 64 допущенных к экзаменам тренеров 49 получили положительные оценки более 60% и им была присвоена тренерская

категория международного образца (тренер-инструктор).

Слушатели, получившие по результатам экзаменов, теоретических и практических, более 75 %, были допущены к экзаменам следующего уровня для получения более высокой тренерской лицензии – второго уровня.



Рисунок 6 – Обладатели международного сертификата тренера

Большое внимание в Федерации дзюдо уделяется прохождению повышения квалификации тренеров в Институте «Кодокан» в г. Токио, который создал основатель дзюдо Дзигаро Кано. В течение 40 дней тренеры осваивают основы техники и тактики дзюдо, общеразвивающие и специальные упражнения, структуру организации учебно-тренировочных занятий и философию дзюдо, а также развитие дзюдо в Японии. По приезду в Казахстан все слушатели проводят показательное учебное занятие для тренеров Казахстана, которое является своеобразной формой отчета о поездке. Следует отметить тот факт, что слушатели живут в Кодакане, обучаются по методике, принятой в Японии, что позволяет им познакомиться с особенностями методики начального обучения. 7 тренеров Казахстана прошли обучение в «Кодокан» за последние 5 лет.

Заслуживает внимания и образовательная деятельность федерации, направленная на подготовку судейского корпуса, квалификация которого имеет существенное значение для дальнейшего развития дзюдо, организации и проведения соревнований различного уровня, справедливого отбора спортсменов для участия в международных и национальных соревнованиях. Более 20-ти судей Казахстана имеют международную категорию, из них 1 олимпийскую. Федерация выдвигает достойных судей для дальнейшего обучения и повышения категории. Лучшие судьи по итогам национального отбора рекомендуются для участия в международных и национальных семинарах и сдаче экзамена для повышения судейской категории. Только за 2017-2019 г.г. более 10 судей получили или повысили международную судейскую категорию.

Судейские семинары с участием представителей Казахстана проходили в Индии, Австрии, Ташкенте, Баку, Абу-Даби и других странах и городах.

Практические рекомендации.

1. Регулярное проведение региональных выездных семинаров тренеров с участием теоретиков спорта, ведущих тренеров и спортсменов позволяет своевременно внедрять современные технологии и вносить коррекцию в организацию учебно-тренировочного процесса по дзюдо.

Эффективность тренировочных семинаров будет расти, если их организовывать во всех регионах не менее одного раза в год.

2. Внедрение в практическую деятельность тренеров разработанной программы начальной подготовки в дзюдо позволило укрепить здоровье юных спортсменов, осваивать технику дзюдо с учетом возможностей организма дзюдоистов и дзюдоисток. Предложенная система присвоения поясов (КЮ) после прохождения научно обоснованных этапов обучения стимулирует детей к освоению разнообразного арсенала техники и тактики дзюдо, общеразвивающих и специальных упражнений, что способствует всесторонней психологической подготовке, формированию и развитию морально-волевых качеств.

3. Учеба тренеров дзюдо в рамках программы Олимпийской солидарности Международного Олимпийского Комитета стимулирует стремление тренеров к получению дополнительных теоретических знаний от специалистов зарубежных стран, к изученным ранее в процессе обучения в колледжах и Вузах Республики Казахстан, освоению терминологии, утвержденной Международной Федерацией Дзюдо (IJF), совершенствованию выполнения технико-тактических действий, общеразвивающих и специальных упражнений, применяемых в дзюдо, к приобретению практических навыков применения современных технологий в организации и проведении учебно-тренировочного процесса.

Получение сертификата по результатам экзаменов позволяет тренерам вести тренерскую деятельность в более 150 странах, входящих в Международную Федерацию Дзюдо (IJF).

4. Необходимо привлекать к обучению за рубежом большее количество тренеров и судей, что позволит обогатить систему подготовки, применяемую Федерацией дзюдо Республики Казахстан, новыми теоретическими знаниями, практическими умениями и тренерскими навыками. Подобный подход создаст условия для дальнейшего развития дзюдо и роста мастерства спортсменов.

5. К проведению образовательных мероприятий следует привлекать ведущих тренеров, спортсменов и теоретиков спорта Республики Казахстан, в том числе и специалистов медицинского биологического направления, психологии спорта, компьютерных технологий, которые в полной мере владеют современными знаниями и методиками организации спортивной деятельности в Казахстане.

Литература

- 1 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [для тренеров]: в 2 кн. – К.: Олимпийская литература, 2015.– 1393 с.
- 2 Положение о порядке аттестационной деятельности и требований для присвоения квалификационных степеней КЮ и ДАН по борьбе дзюдо: – Астана, 2016. – 44 с.
- 3 Ли В.И. Спортивная тренировка детей: принципы и практика. – Рутлидж, 1993. – 307 с.
- 4 Кадот И.В. Дзюдо и его образовательная и педагогическая ценность: Б.Эдисъон Метатекст, 2013. – 218 с.
- 5 Аншель М.Х. Психология спорта : от теории к практике. – Сан-Франциско: Бенджамин каммингз паблишер, 2003. – 281 с.

¹Berekbussunova G.M., ¹Almukhambetov B.A., ²Ala Petrulyte

¹Abai Kazakh national pedagogical university, Almaty, Kazakhstan

²Vytautas Magnus University, Lithuania, Vilnius

THE PROGRAM OF FORMATION OF PEDAGOGICAL ORIENTATION OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN THE COURSE OF VOCATIONAL TRAINING

Berekbussunova Gulzhan Maulsharifkyzy, Almukhambetov Berikzhan Aitkulovich, Ala Petrulyte

The program of formation of pedagogical orientation of future physical education teachers in the course of vocational training

Abstract. The logical consideration of the formation of the pedagogical orientation of future teachers of physical education in the process of professional training is presented and substantiated. The proposed program includes several blocks: a common, an organizational and an effective block. The common block is directed at developing and formation of the educational and professional direction of the future physical education teacher; the organizational block describes the substantive aspect of formation pedagogical orientation, directed at creating the psychological and pedagogical development conditions of the educational-professional orientation and content of the educational process at the university, in which it is possible implementation of selected conditions; the effective block involves the evaluation of the realistic picture of the pedagogical orientation of physical education teachers by the criteria and indicators of the development of realistic picture The presented program will allow students to form a realistic picture of the pedagogical orientation of future physical education teachers in the process of professional development.

Key words: physical education, professional development, pedagogical orientation, formation program.

Берекбусунова Гулжан Маульшарифқызы, Альмухамбетов Берикжан Айтқұлович, Ала Петрулите

Кәсіби дайындық барысында болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің педагогикалық бағыттылығын қалыптастыру бағдарламасы

Аңдапта. Кәсіби дайындық үрдісіндегі болашақ дене мәдениеті мұғалімінің педагогикалық бағыттылығын қалыптастыру логикасы негізделіп берілген. Ұсынылып отырған бағдарлама бірнеше блоктардан тұрады: жалпы, ұйымдастырушы және нәтижелік. Жалпы блок болашақ дене мәдениеті мұғалімінің оқу-кәсіби бағыттылығын қалыптастыру мен дамытуға бағытталған; ұйымдастырушы блок оқу-кәсіби бағыттылықтың дамуына психологиялық-педагогикалық жағдай тудыруға бағытталған педагогикалық бағыттылықты қалыптастырудың мазмұндық астарын сипаттайды; нәтижелік блок болашақ дене шынықтыру мұғалімінің педагогикалық бағыттылығының шын мәнінде қалыптасқаны деңгейін критерийлер және көрсеткіштермен бағалауды ұйғарады.

Түйін сөздер: дене мәдениеті, кәсіби бағыттылық, қалыптастыру бағдарламасы.

Берекбусунова Гулжан Маульшарифқызы, Альмухамбетов Берикжан Айтқұлович, Ала Петрулите

Программа формирования педагогической направленности будущих учителей физической культуры в процессе профессиональной подготовки

Аннотация. Представлена и обоснована логика рассмотрения формирования педагогической направленности будущих учителей физической культуры в процессе профессиональной подготовки. Предложенная программа включает в себя несколько блоков: общий, организационный и результативный блок. Общий блок направлен на развитие и формирование учебно-профессиональной направленности будущего учителя физической культуры; организационный блок описывает содержательный аспект формирования педагогической направленности, направленный на создание психолого-педагогических условий развития учебно-профессиональной направленности и содержания образовательного процесса в вузе, в рамках которого возможна реализация выделенных условий; результативный блок предполагает оценивание по критериям и показателям сформированности реалистичной картины педагогической направленности будущих учителей физической культуры. Представленная программа позволит сформировать у студентов реалистичную картину педагогической направленности будущих учителей физической культуры в процессе профессиональной подготовки.

Ключевые слова: физическая культура, профессиональная подготовка, педагогическая направленность, программа формирования.

Introduction. New technologies assume the formation of a person's position towards their professional activity. And this, in turn, is a new ground of teachers and students interaction. In order that all specialists accompany future specialist, it is necessary for all specialists to accompany the future specialist productively, it is necessary to ensure their clear interaction between them. When we talk about the psychological and pedagogical support formation of the pedagogical orientation of students and future physical education teachers, we must not forget that not only the university, the teaching staff helps to create the conditions for this development, but the students themselves are active participants in this process.

The formation process of student personality as professional is impossible without reorientation of the teachers' attitudes from the formation of knowledge skills abilities to the formation of the motivational and value position of the future specialist [1]. To form means to create conditions for the responsible and conscious choice of student professional path [2]. Therefore professional education is intended to create conditions for the maximum realization of the professional and psychological potential of personality. The formation need for pedagogical orientation is caused by social instability, numerous and dynamic changes which cause very important changes in behavioral and personal characteristics of the students. The social stratification, decrease of social security, loss of prospects lead to the change of person self-assessment, violation of social and professional identity that creates a set of problems.

The proposed formation program of the pedagogical orientation of future physical education teachers in the course of vocational training can be treated as the help in formation of the orientation field of development, activities which student is responsible for. Certainly, in the course of vocational education the priority is given to the internal potential of the subject (students), consequently, to make choice independently and bear responsibility, to active the abilities in the course of vocational education, to promote creation of the motivational and valuable basis of the professional choice on his right.

The formation is an assistance to the subject in creation of a realistic image «I am a professional», realistic idea of future profession, the abilities in the realization of professional activity, in ability improvement of decision making in difficult situations, resolve of conflict situations, desire and ability to interact with various people. By obtaining such skills the student defines for himself a way of

the professional development that in a consequence will be reflected in the satisfaction of the made profession choice.

The program represents the unity of the used ways, methods, and technologies and oriented on the maintenance of problems in formation of a realistic picture of pedagogical orientation at future physical education teachers. The developed program helps everyone specifically (relying on its internal potential and support of its environment when mastering knowledge and methods) with permission of the most typical problems which the person faces in the course of professional formation. At the same time, it is necessary to remember that this program is designed not to change, but to encourage.

In educational and vocational training, it is appropriate to have regard to individual characteristics of personality in preparing the educational process and statement of professional tasks. For this purpose, a program has been developed which is based on advanced and all-round psycho diagnostics and drawing up individual training and development programs based on its results. The consideration of individual characteristics allows optimizing educational and professional activity helps with the formation of a real picture about you as a future professional teacher. The effective behavior has to rely on the ability to accept new information, to analyze it quickly and to use for generation of new knowledge. It is important that the student himself creates the goals of his future professional activity, and then he cannot be a tool, a means or a material in the realization of other people's goals and other people's plans. The development of the subject of professional activity at the university stage of its formation is carried out as a planned move from stage to stage.

Research methods. The formation program of the pedagogical orientation of future physical education teacher includes the following blocks.

1. The general block is directed at the development and formation of educational and professional orientation that includes three components:

1.1 Structural and substantial formation component of educational and professional orientation. This component includes:

- information at the first course about making professions of the physical education teacher, opportunities, restrictions that allows constructing a more realistic picture of the future professional activity;

- the training on the formation of educational and professional orientation allowing to students to

gain system knowledge in the field of professional activity, to form the positive and differentiated professional self-image, to identify himself with the profession. In the course of training, there is a formation of the hierarchy of motives and values of the future expert.

1.2 The organizational component of the educational and professional orientation includes:

- Construction of subject-subject relations in the systems “student-student”, “student-teacher”, “teacher-teacher». The basis of these relations is formed on psychological readiness of teachers to recognize their position in the system of joint activity, namely, to be both a subject and object of influence on the part of students, to recognize more: to perceive the student not only as a student, but also as a whole person, as a worthy consumer of educational services. Such position of the teacher provides the right of the student to be a subject, otherwise, the teacher stops being, and the student does not become the subject of the educational process. Also, similarly occurs in other mentioned above systems. The relations of teachers with each other, their moral values, professional intentions are also reflected in the relations of students with teachers and with fellow students. Therefore, their valuable and semantic sphere of future experts is formed;

- work on developing of the student group (conducted by curators). On the basis of working with a group, specifically, pass all stages of group development, skills for the decision of conflict situations are developed, social tolerance is formed as a necessary professional quality of the future teacher. As a result of the development of the student group, the social status of each is formed, thereby satisfying the socio-psychological climate in the group determines the adaptability to the educational process, forms the educational and professional orientation, and also forms a realistic professional self-image. The satisfaction with the socio-psychological climate in the student’s group, in the teaching collective, is a certain social support for the future teacher, because this is the space in which student develops not only as a professional but also as an individual, an individuality;

- satisfaction with teaching methodology disciplines, which should meet all the requirements of vocational training of competitive specialists, including classes in the form of training, problem lectures, video sessions, the formation of search activity, the solution of problem situations;

- carrying out extra-curricular activities: subject Olympiads in all courses, training

workshops, meetings with graduates, etc., will contribute to the formation of a realistic picture of the chosen specialty, the reflection of their abilities to pedagogical activity;

- keeping a diary of students self-reflection on vocational training during the period of study at the university. It is shown under the supervision of each student’s diary or group diary. Reflection skills are formed; gaps are identified that require making adjustments to the learning process;

- During classes, to deepen and analyze psychological and pedagogical knowledge about the methods and ways of work of physical education teacher, simulations, using business and innovative games;

- Round tables on the formation of educational and professional orientation, pedagogical orientation.

3) The regulatory and functional component of pedagogical orientation includes:

- Self-reflection of their activities and training;
- volunteer activities in educational institutions, social organizations, etc.

- the development of professional and important qualities on the solution of own problem situations; to develop skills in the process of applying the methods and work technologies of physical education teacher; training technologies and work methods of physical education teachers-practitioners, the formation of the personal component of readiness for professional activity of physical education teacher;

- The formation of a realistic view of the individual, group activity of physical education teacher; development of professional thinking and professionally important qualities for future professional activities;

- The participation in practical pedagogical work under the guidance of practicing teachers with the subsequent self-reflection of their abilities to the activity of teacher.

2. The organizational block is directed at creating psychological and pedagogical conditions for the development and formation of pedagogical orientation in the process of vocational training. At this stage, the student determines the sphere of pedagogical activity with the differentiation of educational and professional orientation. At the previous stages, there was the formation of an image of the chosen profession, formation of the picture of the educational and professional orientation that served a choice specification on the continuation of vocational education. This is facilitated:

- The formation of the teaching staff from among practitioners, which is the task of the university in providing specialty with personnel;

– The creation of an opportunity to choose the educational path by specialization (within the frame of the credit system, the student has the right to choose disciplines on specialization). This is facilitated by subject-subject relations in the system of training competitive specialists;

– The gaining experience of independent professional activity in the period of practice by student. The organization of the practice is aimed at the opportunity to show their obtained professional knowledge and skills in reality. The practice process is monitored, the quality of trainee is controlled, the interaction between the organization's administration and the trainee is monitored by administering sub-department and in case of necessity, and corrections are made.

– The satisfaction with the choice of specialty is determined by the results of practice and training. Awareness occurs during the conferences on the results of the practice, during the work of student scientific circles in the directions;

– Career building. Students study management of the career, through explanation algorithm of drawing up the personal plan of career. Thereby, the student learns to reflect his educational and professional orientation, the quality of preparing himself as a future specialist, to form a realistic image of himself as a professional and to highlight those problem areas in vocational training that need to be corrected;

– work during the summer holidays in the role of physical education teacher, assistant coach in yard clubs, centers, sports camps will allow you to evaluate your training for teaching activities; to realize their capabilities and abilities to work.

3. The effective block is the final one in the presented model: a psycho diagnosis level of pedagogical orientation formation is conducted in a comparative aspect since 1 to 4 courses of study. This stage allows you to identify those students who have a clearly defined pedagogical orientation and dominated by the motivation to acquire professional skills and knowledge.

In the process of diagnostics, a pedagogical orientation is determined in the process of vocational training, which is defined through:

– the pedagogical orientation (conviction in the importance of the profession, the idea of professional activity, the conviction in their abilities of the chosen profession, attracts work with people, groups, etc.);

– focus on the subject (focus on obtaining knowledge, the dominant motive to study your favorite subject, to do your favorite job);

– Situational orientation (the predominance of the motive for obtaining the diploma, the choice of specialty due to the circumstances – family, economic, etc.). The predominance of this orientation in the period of vocational training indicates a lack of educational and professional orientation.

The diagnostics of the motivational and valuable sphere of future expert allows revealing motives of profession choice – the student's view of the chosen profession is revealed, there is a specification of ideas about profession. The quality monitoring of held events, the formation level of pedagogical orientation, assessment of the quality of the proposed model of the formation of pedagogical orientation in the process of training future physical education teachers are carried out on the implementation of the presented program.

The diagnostic stage is presented by carrying out longitudinal section. It is carried out:

1) The effective monitoring of undertaken events;

2) The change monitoring in process of formation students pedagogical orientation;

3) The monitoring of success in professional activity during practice (experts, the working physical education teachers, heads of trainee at the enterprises, in the organizations, etc.) represent assessment of students activity during practice or volunteer work that defines not only level of training of experts, realistic image "I'm a professional", but also efficiency/inefficiency of the chosen actions for formation of pedagogical orientation of future physical education teachers).

Conclusion

Thus, the presented program will allow students to form a realistic picture of the pedagogical orientation of future physical education teachers in the process of vocational training. As a result, the reflection of professional intentions, goals, plans, forecasting of educational and professional achievements, realistic ideas about the profession, pedagogical skills are formed. All this is reflected not only in academic success and success based on the results of practice but also on satisfaction with both the learning process and the chosen specialty. The presented program is an integrated approach to the formation of the pedagogical orientation of future physical education teacher. It is possible to influence its course of formation and effectiveness of this process by the change of a qualitative condition of model elements.

The list of literature

- 1 Voyko R.A. The professional formation of student identity at the higher school // Modern researches of social problems. – 2012. – No. 4(12). – P. 40-41.
- 2 Pruzhinin K.N. Professional and social self-determination as basis orientation on future pedagogical activity / K.N. Pruzhinin, M.V. Pruzhinina // Psychological, pedagogical and medico-biological aspects of physical training: multi-authored monograph. – Odessa: juridical literature, 2014. – 277 p.

ПРОЕКТНОЕ ОБУЧЕНИЕ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Цыбулько Ольга Викторовна, Вишнякова Наталья Петровна, Сиротина Светлана Геннадьевна, Отаралы Светлана Жубатырқызы

Проектное обучение в организации занятий физической культурой

Аннотация. Метод проектов – это один из современных методов, который позволяет студенту быть активным деятелем, раскрывает его потенциальные возможности и индивидуальность. Являясь одним из наиболее эффективных, гибких и универсальных методов обучения, проектный метод обеспечивает механизм развития критического мышления, умение искать пути решения поставленных задач, развивает исследовательские умения, умение строить гипотезы, обобщать, развивать абстрактное и аналитическое мышление, предусматривает овладение навыками самоорганизации и самореализации, развивает навыки командной работы. В данной статье авторами рассматриваются перспективы прохождения учебного материала по физическому воспитанию с группами аэробики с применением метода проектно-ориентированного обучения в форме реализации группового долгосрочного проекта – соревнования «Праздник красоты, грации и здоровья». Разработаны карты поэтапной реализации проекта, приведено соответствие понедельного плана реализации с распределением зон ответственности (матрица ответственности) для каждого этапа. Определены критерии оценки, которые соответствуют целям и задачам проекта. Применение метода проектной технологии позволило построить учебный процесс на активной основе с вовлечением всех обучающихся, повысило заинтересованность и вовлеченность всех студентов в учебный процесс, способствовало повышению самооценки. У студенток повысился уровень образованности в области физической культуры, повысилась долгосрочная мотивация студенток к занятиям спортом, сформировались навыки организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Применение метода проектно-ориентированного обучения актуально и перспективно.

Ключевые слова: физическая культура, аэробика, студенты, проектное обучение.

Tsybulko Olga, Vishnyakova Nataliya, Sirotnina Svetlana, Otaryly Svetlana

Project-based learning in the organization of physical culture lessons

Abstract. The method of projects is one of the modern methods, which allows the student to be an active figure, reveals his potential and individuality. Being one of the most effective, flexible and universal teaching methods, the project method provides a mechanism for developing critical thinking, the ability to search for solutions to the tasks, develops research skills, the ability to build hypotheses, generalize, develop abstract and analytical thinking, provides for mastering the skills of self-organization and self-realization, develops teamwork skills. In this article, the authors consider the prospects for the passage of educational material on physical education with aerobics groups using the method of project-oriented training in the form of a group long-term project – the competition "Holiday of beauty, grace and health." The maps of the phased implementation of the project were developed, the correspondence of the weekly implementation plan with the distribution of areas of responsibility (responsibility matrix) for each stage was given. Evaluation criteria that are consistent with the goals and objectives of the project. The application of the project technology method allowed us to build the learning process on an active basis, with the involvement of all students, increased the interest and involvement of all students in the learning process, contributed to an increase in self-esteem. The students increased the level of education in the field of physical culture, increased the long-term motivation of students to go in for sports, and formed the skills of organizing and conducting mass sports competitions. The use of project-oriented learning is relevant and promising.

Key words: physical education, aerobics, students, project training.

Цыбулько Ольга Викторовна, Вишнякова Наталья Петровна, Сиротина Светлана Геннадьевна, Отаралы Светлана Жубатырқызы

Дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру барысында проекттік оқытуды қолдану

Андатпа. Жобалардың тәсілі студентті белсенді қатысушы қылатын, оның потенциалды мүмкіндіктері мен ерекшелігін ашатын қазіргі заманауи тәсілдердің бірі. Проекттік (жобалық) тәсіл оқыту тәсілдерінің ең тиімді, ыңғайлы және универсалдысына жатады.

Ол критикалық ойлау, қойылған тапсырмаларды шешудің жолдарын іздеу, зерттеулік қабілетті дамыту, гипотеза құру, жалпылаңдыру, абстракті және аналитикалық ойлау, өзін-өзі ұйымдастыру қабілеттерін білу, өзін-өзі дамыту, топпен бірге жұмыс істеу қабілеттіліктері механизмдерін қамтамасыз етеді. Осы мақалада авторлар дене шынықтыру бойынша оқу материалын «Әдемілік, сымбат және денсаулық мейрамы» атты топтық ұзақ уақыттық жоба-жарыс формасында жобалық-шамалық оқыту тәсілін қолдана отыра, аэробика топтарымен сабақ өткізу қарастырылады. Жобаның қадамдық іске асыру карталары жасалған; әр қадамға жауапкершілік зоналары (жауапкершілік матрицасы) дүйсенбілік жоспармен дәл келуі қаралған. Жобаның мақсаттары мен міндеттеріне сай бағалау критерийлері анықталған. Жобалық технологиялар тәсілін қолдану барлық қатысушылардың қатысуымен, қызығушылықты арттыру және студенттердің оқу барысына қатысуы олардың өзін-өзі бағалауын көтеріп, оқу барысын белсенді тұрғыда құруға мүмкіндік берді. Студенттердің дене шынықтыру саласындағы білімдерінің деңгейі артып, олардың спортпен айналысу мотивациясы жоғарылады. Олардың спорттық іс-шараларды ұйымдастыру мен өткізу біліктіліктері пайда болды. Жобалық-шамалық тәсілін оқытуда қолдану өзекті және болашағы бар.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, аэробика, студенттер, жобалық оқу.

Введение. В научно-методической литературе авторами предлагается множество различных инновационных технологий, применяющихся на занятиях по физическому воспитанию [1]. Одной из основных задач для преподавателей является найти наиболее оптимальные для применения их в учебно-воспитательном процессе в соответствии с поставленными задачами.

Приоритетом развития учебно-воспитательного процесса на современном этапе является формирование компетентностей, в том числе и способность студентов к самообразованию, к самостоятельному получению знаний, умений и отработке полученных навыков. Метод проектов является интерактивным подходом в современном образовательном процессе, и всегда ориентирован на самостоятельную деятельность студентов – индивидуальную, групповую, которая выполняется в течение определенного отрезка времени, позволяя студенту быть в роли активного деятеля, раскрывает его потенциальные возможности и индивидуальность [2, 3].

Являясь одним из наиболее эффективных, гибких и универсальных методов обучения, проектный метод обеспечивает механизм развития критического мышления, умение искать пути решения поставленных задач, развивает исследовательские умения, умение строить гипотезы, обобщать, развивать абстрактное и аналитическое мышление, развивает исследовательские умения, предусматривает овладение навыками самоорганизации и самореализации, развивает навыки командной работы [4].

Проектная деятельность в информационно насыщенной образовательной среде современного вуза способствует активизации познавательной деятельности студентов, повышению их заинтересованности в достижении учебных целей и создании полезного образовательного продукта, а также объективизации процедуры оценивания учебных достижений студентов [5].

Проектное обучение используется как дополнение к другим видам прямого или косвенного обучения, как средство ускорения роста и в академическом, и в личностном смысле. Именно такой способ обучения позволяет формировать компетентного специалиста.

Цель. Перспективы применения метода проектно-ориентированного обучения по дисциплине «Физическая культура» в группах аэробики.

Методы и организация исследования. Изучение специальной литературы по применению проектной технологии в практике физвоспитания. Анализ и обобщение данных о физической подготовленности студенток 1-2 курсов (возраст 17-19 лет), занимающихся в группах аэробики Казахского национального университета им. аль-Фараби.

Результаты исследования и их обсуждение. Студенткам предложено прохождение учебного материала в форме реализации группового долгосрочного проекта – соревнования «Праздник красоты, грации и здоровья». Весь проект разделен на два этапа: конструктивный (первый семестр) и творческий (второй семестр). Разделение на два этапа основывается на педагогических методах обучения. Конструктивный проект: студенты обсуждают тему, проблему, план действий к самостоятельному выполнению проекта. Творческий проект: идея и план реализуются и осуществляется студентами.

Еще на начальной стадии разработки проекта студентки самостоятельно, зная и понимая цели групповой работы, а также, получая консультации у преподавателя, разрабатывают карты реализации проекта.

В соответствии с учебным календарным планом на реализацию каждого этапа было выделено 15 недель (1 семестр). В свою очередь, этап конструктивного проекта мы разделили по времени на пять промежуточных этапов и один заключительный (Таблица 1).

Таблица 1 – Карта реализации конструктивного проекта

ЭТАПЫ ПРОЕКТА					Заключительный
Первый предварительный (конструктивный проект) 1-й учебный семестр					
Определение целей, задач, объема работ. Определение и оценка уровней координационных возможностей, гибкости и общей выносливости. Основы судейства.	Определение ресурсов. Формирование малых групп. Видео- и фотоматериалы по базовым шагам.	В малых группах – распределение должностных обязанностей. 1 рк – сдача теории тест по основам судейства.	Разучивание сложно координационных танцевальных связок	Соединение танцевальных шагов и связок в базовом комплексе.	Внутригрупповые соревнования по базовому комплексу. Критическая рефлексия работы.
1-2 неделя	3-4 неделя	5-8 неделя	9-10 неделя	11-14 неделя	15 неделя
Положение о соревнованиях. Рекомендации по развитию слабых сторон тех или иных физических качеств) – лично ориентированное обучение.	Обучение базовым шагам аэробики. Видео и плакаты с базовыми шагами. Разработка критериев оценки (судейство) комплекса.	Отработка базовых шагов и обучение простым танцевальным связкам. Подводящие упражнения.	Отработка техники базовых шагов, формирование синхронности и артистизма выступления.	Соответствие музыкального сопровождения к базовому комплексу.	Аттестация за первый семестр – базовый комплекс аэробики. Итоговая оценка за семестр.

Основываясь на целях и задачах проекта, были разработаны критерии оценки первого этапа проектной работы (таблица 2).

Таблица 2 – Критерии оценки конструктивного проекта (1 семестр)

Критерии	Критерии оценки проектной работы (командная оценка)			
	Оценки			
	5	4	3	2
Техника выполнения базового комплекса	Выполнение трех обязательных пунктов без ошибок.	Выполнение всех пунктов с 30% ошибок.	Выполнение всех пунктов с 50% ошибок.	Выполнение всех пунктов более 50% ошибок.
Синхронность	Соблюдена на протяжении всего выступления	Соблюдена на протяжении 70% времени выступления	Соблюдена на протяжении 50% времени выступления	Соблюдена на протяжении менее 50% времени выступления
Артистизм (высокий эмоциональный уровень всех участниц на протяжении всего времени выступления)	Соблюдено 100%	На протяжении 70% времени выступления	На протяжении 50% времени выступления, не все участницы.	На протяжении менее 50% времени выступления, не все участницы.

Конструктивный проект заканчивается получением аттестации за 1-й семестр, а с 16 недели (2 второй семестр) начинается работа над реализацией второго этапа – творческого проекта. Совместно с преподавателем группы,

составляется карта поэтапной реализации творческого проекта (таблица 3). Использование проектного метода на учебных занятиях позволяет построить учебный процесс на активной основе с вовлечением всех обучающихся.

Таблица 3 – Этапы реализации творческого проекта (2 семестр)

Этапы реализации проектного задания	Сроки выполнения	Этапы реализации проектного задания. СРС и СРСП
Определение целей, задач, объема проекта. Разучивание сложно координационных танцевальных связок.	16-19 неделя	Основы судейства. Работа в малых группах. Критерии оценки для каждой номинации.

Выбор номинаций соревнований, формирование танцевальных групп.	20 неделя	В малых группах выбор актива группы. Распределение обязанностей. Начальная матрица ответственности.
Составление, разучивание танцевальной композиции.	Основной этап подготовки 21-23 неделя	Подбор музыкального сопровождения, выбор костюмов, реквизиты, макияж
Отработка танцевальных композиций.	24-27 неделя	Матрица ответственности для соревнований.
Проведение внутригруппового отбора для определения состава команды на соревнования.	28 неделя	Матрица ответственности для соревнований.
Соревнования по аэробике «Праздник красоты, грации и здоровья».	29 неделя	Матрица ответственности для соревнований. Критерии оценки.
Критическая рефлексия проекта.	30 неделя	Итоговый отчет по соревнованиям.

Чтобы процесс управления развитием проекта был эффективней, и для лучшего контроля за действиями всех участников проекта разрабатывается матрица ответственности. Вся матрица участия исполнителей творческого проекта была разделена на две составляющие: начальная матрица ответственности (с 20 по 27 неделю) и матрица ответственности для соревнований (28-29 недели).

Начальная матрица ответственности предполагает, что в каждой группе аэробики (по факультетам) выбирается актив группы (2-3 человека) для координации действий и соблюдения сроков выполнения работ. Отчеты и выявление проблем по выполнению работ проходят на еженедельной основе.

Все студентки группы, независимо от своих танцевальных возможностей, работают над составлением и разучиванием танцевальной композиции, подбором музыки (обрезка, «минусовка»), обсуждают и выбирают костюмы, визаж, и готовятся к выступлению на итоговом соревновании. Однако, не все, в силу своих индивидуальных и психофизиологических особенностей, смогут на высоком уровне проявить себя в соревновательной деятельности и выступить в финале соревнований.

После проведения отборочных соревнований внутри групп (28 неделя) происходит распределение группы на «танцующих» – это непосредственно участники соревнований и «организаторов», которые отвечают за процессы, связанные с организацией и проведением соревнований. Из числа студенток всех факультетов университета, не прошедших отбор, формируются группы «организаторов», которые начинают работу по организации и проведению спортивного соревнования «Праздник красоты, грации и здоровья», подключая к работе студен-

ческих деканов и волонтеров с факультетов. Для успешного проведения мероприятия составляется матрица ответственности «организаторов», которая делится на группы, с распределением сфер деятельности:

1 группа информационной поддержки: фото-видеосъемка, полиграфия (плакаты, баннеры), объявления на сайтах, в социальных сетях.

2 группа официальных церемоний: парад открытия, церемония награждения победителей, привлечение спонсоров.

3 группа – оформление места проведения соревнований.

4 группа ассистентов судейской бригады и судей при командах.

5 группа поддержки (болельщики).

6 группа обеспечения медицинского сопровождения соревнований.

Состав группы может формироваться как из числа студенток одного факультета, так и из числа студенток нескольких факультетов. Например, группа информационной поддержки формируется из студенток факультета журналистики и факультета филологии и мировых языков, а группа обеспечения медицинского сопровождения соревнований из студенток медицинского факультета.

Для успешной реализации проекта еще на его начальном этапе разрабатываются критерии оценивания конечного этапа проекта – выступление команд на соревнованиях «Праздник красоты, грации и здоровья». Критерии оценки должны соответствовать целям и задачам проекта, что повышает мотивацию и заинтересованность каждого участника в реализации проекта. Студенты могут организовать свои усилия в направлениях, указанных как критерии оценки, чтобы соответствовать требованиям для выполнения оцениваемой работы (таблица 4).

Таблица 4 – Критерии оценки выступления команд (творческий проект)

Критерии	Оценки		
	5	4	3
Число использованных базовых шагов плюс сложнокоординационные связки	16 и выше	10-15	Менее 10
Артистизм (высокий эмоциональный уровень всех участниц, на протяжении всего времени выступления)	Соблюдено 100%	На протяжении 70% времени выступления	На протяжении 50% времени выступления, не все участницы.
Синхронность	Соблюдена на протяжении всего выступления	Соблюдена на протяжении 70% времени выступления	Соблюдена на протяжении 50% времени выступления
Техника танцевальной композиции	Соблюдение всех пунктов без ошибок	Выполнение всех пунктов с 30% ошибок	Выполнение всех пунктов с 50% ошибок
Оригинальность танцевальной композиции	6 и больше оригинальных элементов либо танцевальных связок	3-5 оригинальных элементов либо танцевальных связок	Меньше 3 оригинальных элементов либо танцевальных связок
Костюмы (соответствие костюмов номинации выступления)	Полное	Среднее	Не соответствует
Музыкальное сопровождение (соответствие выступления выбранной номинации)	Полное	Среднее	Не соответствует

Для выявления слабых и сильных сторон выполняемой работы в процессе реализации данного проекта студенты и преподаватели на разных этапах проекта использовали рефлексию: ситуативная или интроспективная (все участники проекта, на всем протяжении проекта и после), ретроспективная (студенты 2 курса, преподаватель) и проспективная (все участники проекта). Как известно, рефлексия – это размышления индивидуума, направленные на рассмотрение и анализ собственной активности и самого себя, например, собственных состояний, поступков, деятельности и прошедших событий. Глубина рефлексии связана с заинтересованностью человека в этом процессе. Рефлексия чаще всего проявляется при возникновении непреодолимых затруднений в любой деятельности, таким образом, можно считать, что рефлексия это процедура, позволяющая снять практические затруднения [6, 7].

После завершения проекта проводился анализ выполнения совместной работы преподавателя и студентов. Всем участникам было предложено ответить на следующие вопросы.

Для студентов:

– Понятны и реализуемы были цели проекта?

– Внесли бы вы изменения в проект?

– Оправдались ваши ожидания от проекта?

Для преподавателей:

– Получилось ли достичь поставленной цели?

– Получилось ли раскрыть творческие способности студентов?

– Полностью ли были проработаны критерии и параметры оценки судейства соревнований «Праздник красоты, грации и здоровья»?

Качественно организованная обратная связь позволяет внести необходимые коррективы в последующие мероприятия, повысить качество взаимоотношений между студентами, раскрывая их потенциальные возможности и индивидуальность.

Выводы. Применение метода проектной технологии является актуальным и перспективным, позволило повысить заинтересованность и вовлеченность студенток в учебный процесс. Студентки с желанием проявляли себя в различных сферах деятельности, связанных не только с музыкально-танцевальными способностями, но и, владея различными навыками и умениями, индивидуальными способностями и талантами, проявляли активность при организации и проведении соревнований.

Проектно-ориентированный подход по физической культуре в вузе превратил занятие двигательной активности в занятие общеобразовательного направления и поставил его в один ряд с другими основными предметами, повысив заинтересованность и мотивацию к обу-

чению студентов. Вместе с этим, появился определенный уровень образованности в области физической культуры, повысилась долгосрочная мотивация студентов к занятиям спортом, сформировались навыки организации и проведения спортивно-массовых соревнований.

Литература

- 1 Сайтбеков Н.Д. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов (теоретический обзор проблемы) // Теория и методика физической культуры. – №4(54) – 2018. – С.69-74.
- 2 Метод проектов на уроках физической культуры. Электронный ресурс. <https://infourok.ru/metod-proektov-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-858518.html>
- 3 Алешин А.В. Управление проектами: фундаментальный курс: учебник/ А.В.Алешин, и др., под ред. В.М.Аньшина, О.М.Ильиной; Нац. Исслед. Ун-т «Высшая школа экономики». – М.: Изд. Дом Высшей школы экономики, 2013. – 620 с.
- 4 Использование метода проектов в образовательном процессе. Электронный ресурс. <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-metoda-proektov-v-obrazovatelnom-protsesse>
- 5 Федоров А.И., Сивохин И.П., Огиенко Н.А., Авсиевич В.Н. Организация проектной деятельности студентов вузов физической культуры в информационно насыщенной образовательной среде // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №9. – С. 88.
- 6 Кашлев С.С. Современные технологии педагогического процесса: Пособие для педагогов. / С.С. Кашлев. – Мн.: Высшая школа, 2002. – 95с.
- 7 Учителю о рефлексии. Обзор понятий. Электронный ресурс. http://vio.uchim.info/Vio_87/cd_site/articles/art_2_5.htm

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Макогонов А.Н., Макогонова Т.А., Имангулова Т.В., Омаров К.М.

Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

ВЛИЯНИЕ ГОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ РАЗЛИЧНОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД РЕАККЛИМАТИЗАЦИИ

Макогонов Александр Николаевич, Макогонова Татьяна Александровна, Имангулова Татьяна Васильевна, Омаров Кайрат Маханбеткулович

Влияние горной тренировки различной продолжительности на работоспособность спортсменов в период реакклиматизации

Аннотация. Цель данного исследования заключалась в сравнительной оценке эффективности 2-3-4-5-недельной тренировки спортсменов в условиях среднегорья на их работоспособность в период реакклиматизации. Установлено, что 2-недельное пребывание квалифицированных спортсменов на средней высоте является недостаточно эффективным. Результаты, полученные на легкоатлетах, тренировавшихся в течение пяти и трех недель в условиях среднегорья, не позволяют решить вопрос в пользу первого срока. В конце третьей недели горной тренировки максимальное потребление кислорода (МПК) стабилизируется на уровне, который мало отличается от исходного. Увеличение МПК на 6-12 дни после гор составил 15,8%, а на 18-20 дни прирост составил 17% к исходному уровню. В это время устраняется альвеолярная гипокания, повышается эффективность функционирования аппарата внешнего дыхания. Недостаточно выраженное положительное влияние двухнедельного пребывания в условиях пониженного атмосферного давления на расширение резервных возможностей организма спортсменов высокой квалификации, тренирующихся на выносливость, заключается в кратковременности действия гипоксического фактора.

Ключевые слова: максимальное потребление кислорода, акклиматизация, адаптация, гипоксия, функциональные резервы.

Makogonov Alexandr, Makogonova Tatyana, Imangulova Tatyana, Omarov Kairat

The influence of mountain training of various duration on the efficiency of athletes during the period of reacclimatization

Abstract. The purpose of this research was to compare the effectiveness of 2-3-4-5-week training of athletes in conditions of middle altitude on their performance during the reacclimatization. It has been established that a 2-week stay of qualified athletes at an average altitude is not effective enough. The results obtained on athletes who have been training for five and three weeks in the middle altitude do not allow to decide the question in favor of the first term. At the end of the third week of mountain training, the maximal oxygen consumption (MOC) stabilizes at a level which is little different from the original. The increase of MOC at 6-12 days after the mountains was 15.8%, and at 18-20 days the increase was 17% from the initial level. At this time, alveolar hypoxemia is eliminated, the efficiency of the external respiration apparatus is increased. The insufficiently pronounced positive effect of a two-week stay in conditions of low atmospheric pressure on the expansion of the reserve capabilities of an organism of highly qualified athletes, training the endurance lie in the short duration of the hypoxic factor.

Key words: maximal oxygen consumption, acclimatization, adaptation, hypoxia, functional reserves.

Макогонов Александр Николаевич, Макогонова Татьяна Александровна, Имангулова Татьяна Васильевна, Омаров Кайрат Махамбеткулович

Спортшылардың тауда әртүрлі уақытты жаттығуының реакклиматизация кезіндегі жұмысқабілеттілігіне әсері

Аңдатпа. Берілген зерттеудің мақсаты 2-3-4-5 апталық жаттығулардың спортшылардың орта биіктік жағдайларындағы қайтабейімделу кезеңіндегі жұмысқабілеттілігіне әсер ету тиімділігіне салыстырмалы түрде баға беруде. Анықталғаны, білікті спортшылардың орта биіктікте 2 апта болуы аса тиімді емес. Орта биіктік жағдайында бес және үш апта бойы жаттыққан жеңілдетілгендерден алынған нәтижелер мәселені бірінші кезеңнің пайдасына шешуге мүмкіндік бермейді. Тауда жаттығудың үшінші аптасының соңында оттегінің максималды қолданылуы (ОМҚ) бастапқы күйден аса ерекшелене қоймайтын деңгейде тұрақтанады. ОМҚ-ның таудан кейінгі 6-12 апталарда бастапқы деңгейге қатысты өсімі – 15,8%, ал 18-20 күндері 17% құрады. Бұл уақытта альвеолды гипокания жойылады, сыртқы тыныс алу аппараты қызметінің тиімділігі артады. Төмен атмосфералық қысым жағдайында екі апта болудың төзімділікке шынығатын жоғары білікті спортшылар ағзасының резервті мүмкіндіктерін арттыруға оң тиімділігінің жеткіліксіз деңгейде болуының мәні гипоксиялық фактордың қысқауақыттылығында.

Түйін сөздер: оттегінің максималды қолданылуы, акклиматизация, бейімделу, гипоксия, функционалды резервтер.

Введение. Эффективность горной подготовки определяется взаимодействием двух связанных между собой факторов – атмосферной гипоксией, обусловленной снижением парциального давления кислорода во вдыхаемом воздухе, и двигательной гипоксией, сопровождающей интенсивные физические нагрузки. Каждый из этих гипоксических факторов усиливает их взаимодействие. Однако положительный эффект такого взаимодействия развивается лишь при оптимальном сочетании высоты, на которой проводится тренировка, продолжительности пребывания в горах, общей динамики и соотношения нагрузок различной направленности, объема и интенсивности работы аэробного и смешанного (анаэробно-аэробного) характера [1, 2].

Нерационально спланированная тренировка в условиях среднегорья и высокогорья (сверхвысокие нагрузки, нерациональное чередование работы и отдыха и др.) может привести к чрезмерному напряжению и срыву процесса адаптации, а также к реакциям, характерным для хронической горной болезни [2]. Особенно возрастает риск горной болезни при чрезмерных напряженных физических нагрузках в условиях высокогорья на высоте 2500-3000 м и более [3, 4, 5]. Высокий уровень адаптации спортсменов к горным условиям и их частое пребывание в горах не являются гарантией против развития горной болезни. Болезнь может возникнуть и у спортсменов высокой квалификации с большим опытом подготовки в средне- и высокогорье, так как они, как правило, начинают интенсивную подготовку без необходимой предварительной адаптации [2, 3, 6, 7].

Тренировка в горной местности чаще всего является интенсифицированным продолжением равнинной подготовки. В свою очередь повышенный уровень адаптационных возможностей, достигнутый в горных условиях, позволяет проводить более интенсивную тренировку в период реакклиматизации, в чем и состоит одно из важных ее следствий [8].

Эффект от пребывания на высоте проявляется по-разному, в зависимости от уровня функциональной подготовки, горного стажа. Если у молодых спортсменов активная акклиматизация в горных условиях, то это, как правило, приводит к отчетливому росту функциональных возможностей, то у спортсменов высокой квалификации этот эффект может быть связан с повышением функциональной экономизации.

Некоторые специалисты обращают внимание на то, что тренировки в горных условиях

затрагивают такие адаптационные механизмы, которые при спуске с гор затрудняют проявление максимальной работоспособности. В частности, увеличение содержания гемоглобина и количества эритроцитов в крови повышает ее вязкость, что увеличивает сопротивление кровотоку, снижает систолический объем сердца. Усиленная вентиляционная реакция при мышечной работе создает дополнительную нагрузку на дыхательные мышцы, а снижение щелочного резерва, наблюдаемое в горах, в первые дни после спуска вниз уменьшает буферную емкость крови. Одним словом, целесообразные адаптационные сдвиги в горах оказываются бесполезными в равнинных условиях и поэтому полагают, что спортивная тренировка должна по преимуществу, если не исключительно, проводиться в тех условиях, в которых проводятся соревнования [9].

Следовательно, горные условия могут способствовать как повышению, так и снижению работоспособности. Какие же эффекты преобладают? На этот счет у практики спорта есть неоспоримый критерий, который в обобщенном виде позволяет оценить подготовку в горах – это спортивный результат. Именно результаты соревнований в наиболее объективной и интегральной форме отражают эффективность тренировок спортсменов, в том числе и в горных условиях. Поэтому, казалось бы, достаточно проанализировать динамику результатов соревнований после тренировок на высоте, чтобы решить вопрос о целесообразности использования горных условий в качестве средства оптимизации подготовки спортсменов.

Попытки такого анализа предпринимались неоднократно и в большинстве случаев (хотя не всегда) приводили к положительным оценкам тренировок в горных условиях. Многие отмечают, что тренировки в горах приводит заметному, хотя и временному, повышению результатов в период реакклиматизации. Так, по данным Ф.П. Сулова с соавт. [10], в течение 30 дней реакклиматизации доля удачных выступлений на соревнованиях составляет 65,5%. Причем чаще всего высокие результаты были показаны на 3-6-й и 13-30-й дни реакклиматизации.

Результаты других наблюдений подтверждают эффективность тренировок в горной местности с точки зрения улучшения спортивных результатов. В качестве примера можно привести группу бегунов, у которых по мере 4-кратного чередования тренировок на высотах 800 и 1800 м наблюдался прирост скорости бега (по отношению к рекорду предыдущего сезона).

Так, после первого спуска с гор прирост скорости равнялся 1,5%, после второго спуска – 1,9%, третьего – 3,2%, а после четвертого – 4% [11]. Этими же исследованиями показано, что чаще всего рекордные результаты легкоатлеты демонстрировали на 3-4 и 15-24 дни реакклиматизации, хотя самый высокий уровень МПК обычно на 17-18-й день после спуска с гор. По данным некоторых исследователей [11, 12], тренировка в среднегорье является мощным фактором повышения экономичности мышечной работы.

Эффект воздействия горной тренировки на резервные возможности организма и спортивные результаты в обычных условиях соревнований проявляются не сразу после возвращения с гор, а после определенного периода реакклиматизации, функциональной перестройки организма [13, 14]. Как показывают результаты некоторых исследований, в первые 3-5 дней 50-60% спортсменов показывают высокие спортивные результаты. Затем 5-6 дней наблюдается фаза пониженных возможностей организма. У другой части спортсменов (40-50%) эта фаза наступает сразу после спуска с гор и продолжается до 6-8 дней и более. В течение этого времени не рекомендуется планировать участие в соревнованиях, выполнять предельные физические нагрузки. После окончания фазы пониженных функциональных возможностей проявляется отставленный эффект горной подготовки, который развивается в течение 8-12 дней и в зависимости от применяемых тренировочных нагрузок в эти дни пик наибольшей работоспособности проявляется на третьей неделе (15-18 дни и до 25 дней) после возвращения с гор.

Таким образом, результаты многочисленных исследований однозначно свидетельствуют, что

пребывание в горах служит эффективным средством повышения работоспособности спортсмена. Вместе с тем, вопрос о длительности пребывания в среднегорье для последующей работоспособности в период реакклиматизации остается не вполне решенным.

Цель исследования – изучить влияние горной тренировки различной продолжительности на работоспособность спортсменов в период реакклиматизации.

Организации и методы исследования. Исследования выполнены в подготовительный и соревновательный периоды на легкоатлетах (преимущественно КМС, I разряд), специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции. Эксперименты проводились за 1 неделю до выезда в горы, в течение 2, 3, 4, и 5-недельных тренировок в среднегорье и на протяжении 1-2 месяцев после возвращения с гор. Каждого спортсмена обследовали в лабораторных и естественных условиях мышечной деятельности. В качестве функциональных тестов проводили: 1) измерение потребления кислорода при беге на 1000 м со средней скоростью 5,5-6,0 м/с, которое принималось за МПК, поскольку величины максимального потребления кислорода в контрольных пробах на велоэргометре и при беге на стадионе практически не отличались; 2) определение потребления кислорода при беге с постоянной скоростью (5 м/с) на 1500 м.

Результаты исследования и их обсуждение. Наблюдения за легкоатлетами в период реакклиматизации после двухнедельных тренировок в среднегорье показали, что лишь в первые 6-10 дней после гор отмечается некоторая тенденция к увеличению МПК (рисунок 1).



На 3-й и 5-й неделе МПК удерживается на стабильном уровне, практически не отличаясь от исходного, на 8-й неделе реакклиматизации происходит незначительное снижение максимального потребления кислорода. Согласно динамике МПК следует признать, что двухне-

дельное пребывание на средней высоте с целью повышения максимальной аэробной производительности оказалось недостаточным.

В следующей серии изучали динамику максимального аэробного показателя после трехнедельных тренировок в среднегорье (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика МПК у легкоатлетов в период реакклиматизации после трехнедельных тренировок в горах (n=13)

Показатели	Исходные данные до подъема в горы			Дни реакклиматизации								
				6-12			18-20			45-53		
	х	m	σ	х	m	σ	х	m	σ	х	m	σ
МОД, л	145,7	4,18	15,07	159,8	4,2	14,55	169,4	3,82	12,67	159,1	3,73	11,19
МПК, мл	4161	87	301	4820	161	558	4867	82	272	4438	128	384
ЧСС, уд/мин	183,7	3,46	11,9	182,1	3,26	11,29	180,0	2,88	9,55	187,2	5,3	15,9

Увеличение МПК на 6-12-й день после гор составило в среднем 15,8%, на 18-20-й день прирост максимального потребления кислорода к исходному достиг 17% ($p > 0,001$). Причем, если на 6-12-й день отмечалась заметная вариабельность МПК ($C = 11,6\%$), то на 18-20-й день индивидуальные колебания этого показателя снизились наполовину ($C = 5,6\%$). На 45-54-й день после

гор максимальная аэробная способность бегунов уменьшалась, но превышала исходную на 6,6%.

После четырехнедельных тренировок в среднегорье повышение МПК на 14,8% отмечено только на 7-10-й день, а в дальнейшем, на 17, 30, 32, 48 – 50-й дни после спуска с гор максимальное потребление кислорода колебалось в пределах исходного уровня (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика МПК у бегунов в течение четырехнедельного пребывания в среднегорье и в период реакклиматизации (n=6)

Этапы исследования	МОД (л)		МПК (мл)		ЧСС (уд/мин)	
	X	C (%)	X	C (%)	X	C (%)
Исходное ...	144,7	7,6	3670	11,1	183,3	4,9
Дни пребывания в горах						
3-4...	122,9	11,5	3360	12,6	191,6	9,1
11-13...	156,5	8,0	3502	9,2	1780	8,1
15-17...	134,3	10,5	2970	8,4	176,6	10,3
20-21...	154,6	2,8	3642	5,9	182,5	5,9
24-25...	156,2	4,0	3773	3,9	178,3	4,2
Дни после гор						
7-10...	159,2	10,0	4214	12,2	194,0	12,0
17...	145,0	5,0	3779	4,1	180,0	5,6
30-32...	144,4	4,1	3714	6,2	190,0	8,8
48-50...	143,8	6,1	3813	6,3	188,3	8,4

Анализ динамики максимального аэробного показателя в течение четырехнедельного пребывания на средней высоте показал, что на 3-4-й день МПК снизилось на 8,4% по отноше-

нию к исходному, к 11-13-му дню наблюдался подъем МПК на 4,6%, не достигающий полного восстановления, на 16-17-й день способность к максимальному потреблению кислорода резко

ухудшилась и только на 20-21 и 24-25-й дни акклиматизации МПК стабилизировался на сравнительно высоком уровне.

На основании проведенного эксперимента можно полагать, что проявление эффекта горных тренировок на обычной высоте в определенной мере зависит от функционального состояния организма спортсменов на этапе акклиматизации и адаптации к напряженной мышечной работе в условиях умеренной природной гипоксии.

Влияние пятидневной тренировки в среднегорье на сферу аэробного обмена легкоатле-

тов определяли по уровню потребления кислорода при беге с постоянной скоростью (5 м/с), служащего своего рода индикатором экономичности совершаемой работы. Снижение потребления кислорода рассматривается как положительный сдвиг, поскольку при этом возрастает «критическая» скорость бега. Исследования проведены на двух группах спортсменов с различным сроком пребывания на высоте (5 и 3 недели).

Повышение экономичности бега у пятидневной группы отмечалось на 16 и 46-й дни после гор (таблица 3).

Таблица 3 – Динамика потребления кислорода у легкоатлетов при беге с постоянной скоростью (5 м/с) в обычных условиях жизнедеятельности после пятидневных тренировок в горах (n=10)

Показатели	Исходные данные до подъема в горы		Дни реакклиматизации							
			6		16		32		46	
	х	σ	х	σ	х	σ	х	σ	х	σ
МОД, л	153,9	13,7	136,4	20,6	124,0	18,6	122,1	19,6	124,1	14,6
Потребление O ₂ , мл	4180	275	4106	321	3718	390	4225	295	3852	169
ЧСС, уд/мин	184,5	9,9	182,0	11,9	175,5	15,2	178,7	2,7	172,0	13,4

В первом случае снижение потребления кислорода составило 11,1, во втором – 7,9%. На 6- и 32-й дни после приезда в обычные условия расход кислорода при беге оказался равным исходному.

Из таблицы 4 следует, что снижение потребления кислорода на 8,4% при беге с заданной скоростью наблюдается на 21-й день после трехнедельных тренировок в горах. Испытания на

7- и 32-й дни не выявили заметных расхождений показателя экономичности совершаемой работы с исходным уровнем.

Между длительностью тренировок в условиях гипоксической гипоксии и глубиной происходящих в организме изменений существует определенная зависимость. Это положение подтверждают собственные исследования и результаты других авторов [11, 13].

Таблица 4 – Динамика потребления кислорода у легкоатлетов при беге с постоянной скоростью (5 м/с) в обычных условиях жизнедеятельности после трехнедельных тренировок в горах (n=10)

Показатели	Исходные данные до подъема в горы		Дни реакклиматизации					
			7		21		32	
	х	σ	х	σ	х	σ	х	σ
МОД, л	148,1	19,1	138,4	13,7	134,6	12,9	140,9	15,0
Потребление O ₂ , мл	4018	300	3991	314	3680	324	4039	423
ЧСС, уд/мин	191,0	10,3	181,1	7,5	188,0	10,3	188,0	5,2

Наблюдения показывают, что в первые две недели адаптации к напряженной мышечной деятельности в среднегорье резистентность организма к действию атмосферной гипоксии понижена. Зачастую выявляется упадок МПК на 15-20%, организм спортсмена отвечает большими функциональными сдвигами на стандартную работу. По данным Сулова Ф. [9], нарушается способность удерживать заданный интервал отдыха между физическими нагрузками. Для начального этапа акклиматизации характерно несовершенство физиологических реакций на мышечные нагрузки. Результаты наших исследований показывают, что основные феномены акклиматизации к природным факторам среднегорья протекают в первые 3 недели. В конце 3-й недели тренировки в горах МПК обычно стабилизируется на уровне, который мало отличается от исходного. Как показывают наблюдения [8], в это время устраняется альвеолярная гипокания, повышается эффективность функционирования аппарата внешнего дыхания спортсменов. Вероятно, период острой адаптации к напряженной мышечной деятельности в среднегорье включает трехнедельный срок. В этой связи можно полагать, что недостаточно выраженное положительное влияние двухнедельного пребывания в условиях пониженного атмосферного давления на расширение функциональных возможностей организма заключается в сравнительной кратковременности воздействия гипоксического фактора. Указанный недостаток устраняется при трехнедельной тренировке в горах.

Как было показано ранее, положительный эффект четырехнедельного пребывания в среднегорье на аэробную способность проявился лишь на 7-10-й день реакклиматизации. Столь непродолжительное повышение МПК, по-видимому, обусловлено методическими просчетами тренировки легкоатлетов на высоте. Бегуны выполняли обычную тренировочную работу с первых дней после приезда в горы. Вероятно, спортсмены применяли неадекватные физические нагрузки, поскольку их функциональное состояние не было устойчивым на протяжении всего периода пребывания в среднегорье. Очевидно, если процесс акклиматизации в горной местности сопряжен со значительными колеба-

ниями функционального состояния организма, то это может негативно сказаться на повышении аэробной производительности спортсменов после возвращения в обычные барометрические условия.

Данные, полученные на квалифицированных бегунах, тренировавшихся с применением обычных нагрузок в течение пяти и трех недель на средней высоте, не позволяют решить вопрос в пользу первого срока. Как отмечено ранее, динамика потребления кислорода при беге с заданной скоростью после возвращения с гор у обеих групп испытуемых не имела существенных различий. По-видимому, не только длительность пребывания в горной местности, но и дозировка тренировочных нагрузок определяет положительный эффект, выражающийся в повышении МПК или увеличении экономичности легкоатлетического бега в период реакклиматизации. Основываясь на полученных данных, можно полагать, что существует оптимальный срок тренировки на высоте с целью повышения функциональных возможностей организма. Не вызывает сомнения, что этот срок имеет строго индивидуальные временные параметры. Наряду с этим, экспериментальные данные позволяют отметить, что трехнедельные тренировки в условиях умеренной природной гипоксии приводят к хорошему повышению максимальных аэробных возможностей в период реакклиматизации.

Выводы

Двухнедельная тренировка квалифицированных легкоатлетов в условиях среднегорья (2000 – 2200 м) оказывает недостаточно выраженное положительное влияние на расширение резервных возможностей организма, что связано с кратковременностью воздействия гипоксического фактора.

Сравнительная оценка эффективности трех и пяти недельной тренировки в среднегорье не позволяет сделать вывод в пользу пятинедельного пребывания спортсменов в горах. В конце третьей недели тренировки на высоте 2200 м в горах Тянь-Шаня стабилизируется максимальное потребление кислорода до исходного уровня. В период реакклиматизации на 6-12 дни прирост МПК составил 15,8%, а на 18-20 дни – 17% к исходному уровню.

Литература

- 1 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров). – К.: Олимпийская литература, 2015. – Кн.2 – С. 962-979.

- 2 Булатова М.М., Платонов В.Н. Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов // Спортивная медицина, 2008, №1. – С.95-119.
- 3 Байковский Ю.В., Байковская Т.В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях высокогорья и среднегорья: Монография. – М., 2010. – С. 76-95.
- 4 Clarke C. High altitude cerebral oedema // Sports Med. – 1988. – №19. – P. 170-174.
- 5 Montgomery A.B., Mills J., Liuse J.M. Incidence of acute mountain sickness at intermediate altitude//VAMA. – 1989. – № 261. – P. 732-726.
- 6 Shepard R.J. Problems of High Altitude. Endurance in Sport, Blackwell Scient. Publication, 1992, P.471 – 478.
- 7 Колб Дж. Факторы окружающей среды // Спортивная медицина. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С.265-280.
- 8 Илиев И. Лонготудентальные наблюдения отдаленного эффекта тренировки в условиях среднегорья у гребунов. – Фрунзе, 1987. – С. 51-57.
- 9 Коц Я.М. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья). – М., 1982. – 76 с.
- 10 Суслов Ф.П., Фарфель В.С. Спортивная работоспособность в период реакклиматизации после тренировки в среднегорье // Теория и практика физической культуры, 1972. – №11. – С. 38-39.
- 11 Зима А.Г., Иванов А.С. О перекрестной адаптации и некоторых физиологических механизмах, ограничивающих работоспособность в горной местности//Тренировка спортсменов в горной местности на заключительном этапе подготовки к соревнованиям: сб. науч. трудов. – Алма-Ата, 1990. – С. 7-11.
- 12 Сведенхаг Я. Развитие выносливости в тренировке бегунов на средние и длинные дистанции//Наука в олимпийском спорте. – 1995. – №1. – С. 19-27.
- 13 Fuchs U. Hohentraining. Trainer Bibliothek/U. Fuchs, Rei B. – Philippka– Verlag, 1990. – 127 p.
- 14 Макогонов А.Н., Бекембетова Р.А., Макогонова Т.А. и др. Особенности адаптации спортсменов к физическим нагрузкам в условиях высокогорья // Теория и методика физической культуры, 2017. – №1. – С. 20-24.

**¹Ержанова Е.Е., ¹Сабырбек Ж.Б., ¹Дилмаханбетов Е.К.,
¹Мадиева Г.Б., ²Милашюс К.**

¹Казахстанский национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

²Университет Витаутас Магнус, Академия просвещения, Вильнюс, Литва

СВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПРИВЫЧЕК ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ КАЗАХСТАНА

Ержанова Елдана Ержанқызы, Сабырбек Жанна Бекболатқызы, Дилмаханбетов Ермек Киргызбаевич, Мадиева Галия Баянжановна, Милашюс Казис

Связь физической активности и привычек питания спортсменов Казахстана

Аннотация. В Казахстане режим и привычки питания спортсменов еще недостаточно исследованы, не оценены основные критерии, определяющие режим и привычки питания спортсменов разных видов спорта. Цель работы – выяснить связь уровня физической активности и привычек питания с энергетической стоимостью дневного рациона Казахстанских спортсменов некоторых видов спорта. В опросе об оценке физической активности, режима фактического питания приняли участие 60 исследуемых. Оценка диеты включала сбор информации о питании спортсменов в течение 3-х дней за 24 часа в сутки. Результаты обследования показали, что объем физической нагрузки казахстанских спортсменов различных видов спорта на протяжении трех тренировочных дней является достаточным. Режим питания казахстанских спортсменов не является оптимальным, лишь в среднем 16,67%, исследуемых спортсменов питаются 4 и больше раз в день. Лишь один раз перекусывают 21,7%, а не перекусывают 16,7% респондентов. Достаточное количество – два-три или четыре раза перекусывают лишь 61,6% исследуемых респондентов. Свое питание рациональным и сбалансированным считают лишь 68,3% нами исследуемых спортсменов Казахстана различных видов спорта.

Ключевые слова: спортсмены, физическая активность, здоровье, знания, режим и привычки питания.

Yerzhanova Yeldana Yerzhankyzy, Sabyrbek Zhanna Bekbolatkyzy, Dilmakhanbetov Ermek Kyrgyzbaevich, Madiyeva Galiya Bayanzhanovna, Milasius Kazis

The relationship of physical activity and eating habits of athletes of Kazakhstan

Abstract. In Kazakhstan, diet and eating habits of athletes are still insufficiently investigated, the main criteria that determine the diet and eating habits of athletes in various sports are not assessed. The purpose of the work is to find out the connection of the level of physical activity and eating habits with the energy cost of the daily diet of Kazakhstan sportsmen of some sports. In the survey on the assessment of physical activity, the actual dietary regime, 60 studied took part. Evaluation of the diet included collecting information about the nutrition of athletes during 3 days per 24 hours a day. The results of the survey showed that the amount of physical activity of Kazakhstan sportsmen of various sports during the three training days is sufficient. The diet of Kazakhstan athletes is not optimal, not enough, only an average of 16.67%, the investigated athletes eat 4 or more times a day. It is not enough, that 21.7% snack only once, and 16.7% of respondents don't snack. A sufficient amount – two or three or four times snack only 61.6% of the investigated respondents. Only 68.3% of various sports studied by Kazakhstan athletes consider their nutrition rational and balanced.

Key words: athletes, physical activity, health, knowledge, diet and eating habits.

Ержанова Елдана Ержанқызы, Сабырбек Жанна Бекболатқызы, Дилмаханбетов Ермек Қырғызбаевич, Мадиева Галия Баянжановна, Милашюс Казис

Қазақстандық спортшылардың физикалық белсенділігі мен тамақтану тәртібі арасындағы байланысы

Аннотация. Спортшылардың тамақтану тәртібі мен әдеті, әртүрлі спортпен айналысатын спортшылардың тамақтану тәртібі мен әдетінің негізгі критерийлері Қазақстанда әлі толыққанды зерттелмеген. Жұмыстың мақсаты – қазақстандық спортшылардың физикалық белсенділіктерінің деңгейі мен тамақтану әдетінің күндізгі энергетикалық құндылығының арасындағы байланысты табу. Физикалық белсенділіктің, нақты тамақтану тәртібінің бағасын анықтауға арналған сауалнамаға 60 адам қатысты. Спортшылардың 3 күн, 24 сағат бойғы қабылдаған қорегі туралы жиналған ақпарат диетаны бағалауға көмектесті. Зерттеудің қорытындысы әртүрлі спортпен айналысатын спортшылардың денеге түсетін ауырлық ауқымының үш күн бойы жеткілікті екендігін көрсетті. Қазақстандық спортшылардың тамақтану тәртібі оңтайлы, толық мөлшерде емес. Зерттеуге қатысқан спортшылардың тек 16,67% күніне 4 және одан көп тамақтанады. Жеткіліксіз, 21,7% – күніне бір рет тамақтанады. 16,7% – мүлдем күніне тамақтанбайды. Күніне екі-үш немесе төрт рет 61,6% – толыққанды тамақтанады. Әртүрлі спортпен айналысатын қазақстандық спортшылардың тек 68,3% өздерінің тамақтану тәртібін бірқалыпты деп санайды.

Түйін сөздер: спортшылар, физикалық белсенділік, денсаулық, білім, тамақтану тәртібі мен әдеті.

Введение. Исследования многих авторов (Brown et al., 2011; Seong et al., 2016; Turner, 2018) [1, 2, 3] показывают, что навыки здорового питания и физической активности формируются уже в детстве и в подростковом возрасте. В более взрослом возрасте эти навыки еще усиливаются. А. Luszczyńska et al. (2004) [4] определили, что связь физической активности и здорового питания зависят от социальной среды и определяют себя в этой среде. Кроме того, Trost et al. (2004) [5] полагают, что физическая активность и питание зависят от ориентации на будущее – семью, карьеру, здоровье, на эффективность своей реализации.

Организация рационального питания спортсменов подразумевает наличие определенного режима, включающего распределение приемов пищи на протяжении дня, кратности питания и должно строго согласовываться с режимом тренировочного процесса [6, 7]. Соответственный режим питания определяет адаптацию организма к физическим нагрузкам и помогает достижению наивысших спортивных результатов. Из-за большой занятости, недостатка времени, привычки питания спортсменов не всегда соответствуют рекомендациям рационального питания [8]. Один из факторов, не способствующих к соблюдению правил рационального питания спортсменов – недостаточные знания о питании [9, 10]. Показатели физической работоспособности, достигнутые спортивные результаты и здоровье спортсменов во многом зависят от здорового образа жизни. Для спортсменов также важно руководствоваться рекомендациями по питанию правильного подбора пищевых продуктов, чтобы получить необходимое количество основных биологически активных веществ. При соответствии физиологических потребностей и принципов рационального питания, придерживаясь правильного режима питания, спортсмены смогут быстрее адаптироваться к физическим нагрузкам, достичь более высоких результатов. Поэтому данные о связи физической активности и привычек и режима питания спортсменов различного спортивного мастерства необходимы для правильного построения тренировочного процесса, поддержания высокой работоспособности, контроля восстановительных процессов [11, 12, 13]. В Казахстане режим и привычки питания спортсменов еще недостаточно исследованы, не оценены основные критерии, определяющие режим и привычки питания спортсменов разных видов спорта. Кроме того, среди научных исследований питания спортсме-

нов недостаточно информации о энергетической стоимости рациона спортсменов, занимающихся различными видами спорта. В своих исследованиях мы попытались этот недостаток восполнить [14].

Цель работы – оценить уровень физической активности и привычек питания Казахстанских спортсменов некоторых видов спорта.

Материалы и методы исследования. В оценке физической активности, режима и привычек фактического питания и его энергетической стоимости приняли участие 60 исследуемых, среди которых было 15 волейболистов команды Буревестник г. Алматы, играющей на чемпионате страны, 15 борцов дзюдо национальной сборной Казахстана, 15 борцов дзюдо клубной команды и 15 триатлонистов национальной сборной Казахстана. Возраст волейболистов был 19-22 года, их рост составил в среднем $188,0 \pm 8,4$ см, масса тела – в среднем $78,1 \pm 7,7$ кг, ИМТ составил в среднем 22,1. Возраст дзюдоистов сборной команды был 20-28 лет, их средний рост составил $174,3 \pm 8,3$ см, масса тела – в среднем $78,0 \pm 18,9$ кг, ИМТ составил в среднем 25,74. Возраст дзюдоистов клубной команды был от 17 до 21 года, их средний рост составил $171,9 \pm 6,0$ см, масса тела – $71,0 \pm 6,1$ кг, ИМТ – в среднем 24,07. Возраст исследуемых триатлонистов был 21-30 лет, их средний рост составил $180 \pm 7,2$ см, масса тела – в среднем $65,5 \pm 7,1$ кг, ИМТ составил в среднем 20,2.

Для исследования данных о режиме и привычек питания была применена валидная анкета [15] непосредственно для каждого исследуемого. В анкете были представлены вопросы о социodemографических данных спортсменов, привычках питания (критерии выбора продуктов), частоте потребления отдельных пищевых продуктов, регулярности питания.

Оценка диеты включала сбор информации о питании спортсменов в течение 3-х дней за 24 часа в сутки методом опроса о фактическом питании, режиме и привычек питания. Структура и объем физической нагрузки исследуемых спортсменов регистрировались также при помощи анкеты в течение 3 дней. Продолжительность заполнения анкеты не была ограничена и составила в среднем 30-40 мин. Опрос исследованных выполнялся во время тренировочных сборов на месте их проведения.

Химический состав и энергетическая стоимость продуктов оценены по таблице химического состава продуктов Казахстана.

Систематический анализ состава пищевых веществ и их энергетической стоимости прово-

дился при помощи программы SPSS версия 16 и типового синтаксиса и алгоритмов табулирования, адаптированных для цели настоящего исследования. Для анализа данных исследования применены традиционные методы математической статистики – подсчитаны среднеарифметические данные и их стандартные отклонения (SD).

Для проведения исследования было получено разрешение комитета по этике КазНУ им. аль-Фараби для проведения исследований (18.05.2018 года № А-043) при добровольном их согласии на участие в исследованиях. Конфиденциальность данных исследования была соблюдена.

Статистический анализ данных исследования проводился при помощи программы SPSS версия 16. Анализируя данные, подсчитывалось процентное распределение ответов по вопросам анкеты. Для анализа категорических данных применен критерий χ^2 (хи-квадрат). Статистическая достоверность была при $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. В первую очередь, в своем исследовании мы ставили задачу оценить структуру и содержание физической активности нами исследуемых спортсменов в течение 3-х дней. Волейболисты команды «Буревестник» за 3 дня выполнили 3 тренировки, общая продолжительность которых

составила 390 мин., или 6,5 часа. В содержание физической нагрузки входили упражнения по общей физической подготовке, совершенствование техники отдельных игровых упражнений, тренировочная игра в полном составе двух команд.

Объем физической нагрузки дзюдоистов высокого спортивного мастерства составил 810 мин., или 13,5 часа. Содержание их физической нагрузки было следующим: бег, силовые упражнения со снарядами, техническая подготовка на татами, скоростные упражнения с интервалами на отдых, борьба с партнером, индивидуальное совершенствование, растягивание мышц и др. Объем физической нагрузки дзюдоистов клубной команды составил 570 мин., или 9,5 часов. Содержание физической нагрузки было аналогичным как у дзюдоистов более высокого спортивного мастерства.

Объем физической нагрузки триатлонистов высокого спортивного мастерства за 3 дня составил 900 мин., или 15 часов. Во время 3-х дней были выполнены общеразвивающие упражнения, велосипедная нагрузка, плавание и бег, упражнения на растягивание.

Анализ анкетного опроса показал, что 100% исследуемых волейболистов тренируются один раз в день, тогда как 100% дзюдоистов и триатлонистов – по 2 раза в день (таблица 1).

Таблица 1 – Процентное распределение спортсменов по продолжительности тренировок

№	Продолжительность	Волейболисты n=15	Дзюдоисты национальной сборной n=15	Дзюдоисты клуб- ной команды n=15	Триатлонисты n=15
1	2-3 часа	100	0	33,4	0
2	4-5 часов	0	100	66,6	100
					$\chi^2 = 11,400$, $df=3$, $p=0,003$

Исследуемые спортсмены ответили на вопрос, как они оценивают свое здоровье. Результаты ответов представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Процентное распределение спортсменов на ответ по оценке своего здоровья

№	Критерии оценки здоровья	Волейболисты n=15	Дзюдоисты национальной сборной n=15	Дзюдоис- ты клубной команды n=15	Триатлонисты n=15	\bar{X}
1	Удовлетворительно	13,3	0	6,7	0	5,0
2	Хорошо	13,3	33,3	73,3	100	55,0
3	Отлично	73,4	66,7	20	0	40,0
		$\chi^2 = 11,200$, $df= 2$, $p=0,002$				

Среди спортсменов высокого мастерства на вопрос об оценке своего здоровья 73,4% волейболистов ответили, что они считают его отличным. Такого же мнения придерживаются 67,7% дзюдоистов национальной команды. 100% исследуемых триатлонистов считают свое здоровье хорошим. Таким образом, 95% исследуемых свое здоровье считают хорошим и отличным. Спортсмены

обязаны соблюдать правильный режим питания, принимать пищу 3-4 раза в день в одно и то же время и 2-3 раза закусывать между основными приемами пищи. Анализируя ответы казахстанских спортсменов на вопрос «Сколько раз питаетесь?» в день, большая часть респондентов (78%) ответила, что за день они едят 3 раза, 2 раза – 12%, 4 раза и больше – 10% исследуемых (рисунок 1).

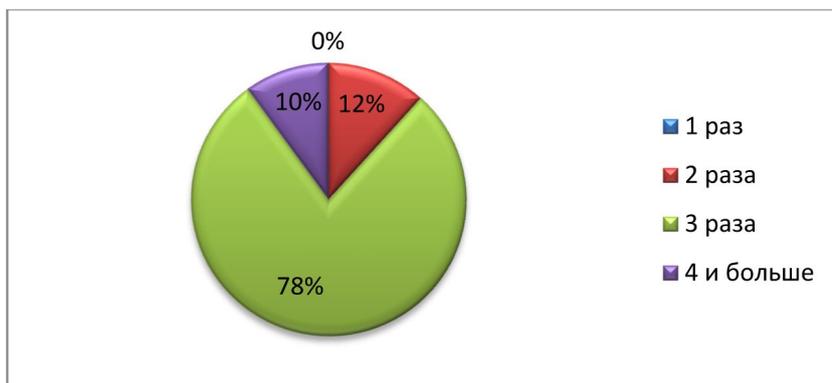


Рисунок 1 – Результаты ответа исследуемых спортсменов на вопрос «Сколько раз питаетесь в день?» ($\chi^2 = 14,800, df=2, p=0,001$)

По данным нашего исследования, 4-5 раз в день питаются лишь 10% респондентов, тогда как по данным J. Lee et al. (2005) [16] – 60-70%. Z. Szygula et al. (2009) [11], оценив режим питания польских спортсменов, установили, что 4-5 раз в день питаются 55 % спортсменов. Эти же авторы показали, что 5 раз в день кушают 28% исследуемых триатлонистов, а 4 раза в день – 50% триатлонистов. Неправильный режим питания выявлен при обследовании баскетболистов и футболистов Сербии. Большая часть этих спортсменов (48%) кушает только 3 раза,

34% – 4 раза и только 13% – 5 раз в день [17]. Анализируя частоту перекусывания, выяснилось, что в среднем 33,3% нами исследуемых казахстанских спортсменов перекусывают два раза, а 18,3% – три раза, 10% – четыре раза и больше. Следует отметить, что наиболее часто перекусывают триатлонисты, среди которых два раза перекусывают 40%, три – 40%, четыре и больше – 10% исследуемых. Недостаточно, лишь один раз перекусывают 21,7% респондентов, а не перекусывают – 16,7% респондентов (таблица 3).

Таблица 3 – Процентное распределение спортсменов по количеству перекусывания в зависимости от вида спорта

Группы спортсменов	Не перекусывают, %	Один раз в день, %	Два раза в день, %	Три раза в день, %	Четыре раза и больше в день, %
Волейболисты	13,3	46,7	26,7	0	13,3
		$\chi^2=4,467, df=3, p=0,30$			
Дзюдоисты национальной сборной	40	20	13,3	13,3	13,3
	$\chi^2=4,000, df=4, p=0,35$				
Дзюдоисты клубной команды	13,3	13,3	53,3	20,0	0

			$\chi^2=6,600, df=3,$ $p=0,252$		
Триатлонисты	0	6,7	40	40	13,3
			$\chi^2=5,533, df=3, p=0,148$		
\bar{X}	16,7	21,7	33,3	18,3	10,0

Анализируя ответы респондентов на вопрос «Кушаете ли вы в одно и тоже время?», выяснилось, что каждый день регулярно в одно и тоже

время кушают 52% исследуемых, 3-5 раз в неделю – 25%, 1-2 раза в неделю – 18%, а 5% исследуемых постоянно питаются нерегулярно (рисунок 2).

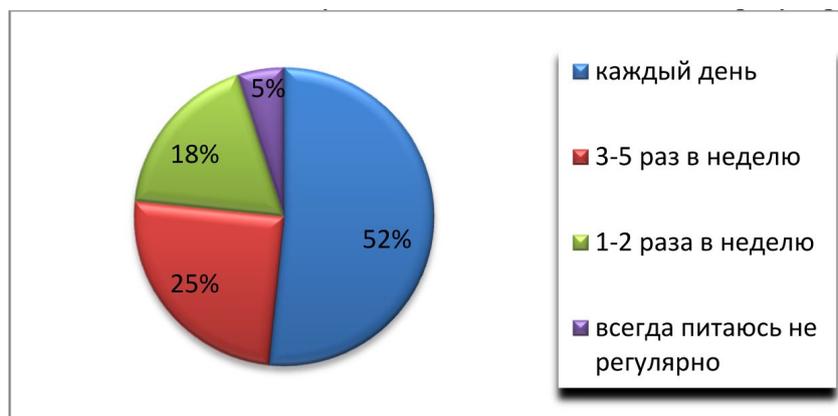


Рисунок 2 – Результаты ответа на вопрос «Кушаете ли вы в одно и тоже время?» ($\chi^2=19,200, df=2, p=0,000$)

Статистически достоверными являются ответы дзюдоистов обеих групп, полагающих, что кушают в одно и тоже время каждый день ($\chi^2=19,200, p=0,00$ и $\chi^2=18,867, p=0,00$), тогда как ответы волейболистов и триатлонистов не выявили достоверной разницы в выборе постоянного времени принятия пищи.

При возможности выбрать несколько ответов, большая часть исследуемых спортсменов высокого мастерства (78,3%) основным критерием, по которому они выбирают пищевые продукты, считают вкусовые качества. Возможность улучшить здоровье выбором определен-

ных продуктов считают 46,7% исследуемых нами спортсменов. Сравнительно редко спортсмены обращают внимание при выборе пищевых продуктов на специфику спорта – лишь 8,4% исследуемых и на возможности специальной диеты (6,7%). Среди спортсменов отдельных видов спорта наибольшее количество исследуемых дзюдоистов национальной сборной – 93,3% ($\chi^2 = 11,267, p<0,001$) и 80% дзюдоистов клубной команды ($\chi^2 = 11,267, p<0,001$), 73,3% триатлонистов ($\chi^2 = 8,067, p=0,006$) обращают внимание на вкусовые качества пищевых продуктов (таблица 4).

Таблица 4 – Процентное распределение основных критериев, по которым спортсмены выбирают продукты.

№	Критерии	Волейболисты n=15	Дзюдоисты национальной сборной n=15	Дзюдоисты клуб- ной команды n=15	Триатлонисты n=15	\bar{X}
1	Улучшение здоровья	73,3	20,0	60,0	33,3	46,7

2	Специальная диета	13,3	6,7	0	6,7	6,7
3	Цена	26,6	0	13,3	6,7	11,7
4	Вкусовые качества	66,7	93,3	80,0	73,3	78,3
			$\chi^2 = 11,267$ df=1, p<0,001	$\chi^2 = 11,267$, df=1, p<0,001	$\chi^2 = 8,067$, df=1, p=0,006	
5	Влияние членов семьи	0	6,7	6,7	0	3,4
6	Влияние тренера	6,7	20,0	26,7	13,3	16,7
7	Специфика вида спорта	26,7	0	0	6,7	8,4

Спортсмены высокого спортивного мастерства в своем тренировочном процессе потребляют различные биологически активные вещества. 65% нами опрошенных спортсменов подтвердили, что они потребляют пищевые добавки. Ежед-

невно это делают 50% наших респондентов, среди которых это делают 100% триатлонистов. 35% респондентов пищевые добавки потребляют только в тренировочные дни, а 13,3% их потребляют редко (таблица 5).

Таблица 5 – Процентное распределение ответов по потреблению пищевых добавок.

№	Критерии	Волейболисты n=15	Дзюдоисты национальной сборной n=15	Дзюдоисты клуб- ной команды n=15	Триатлонисты n=15	X
1	Ежедневно	0	53,3	46,7	100	50,0
					$\chi^2 = 11,267$ df=1, p<0,001	
2	Только в тренировочные дни	86,7	20,0	33,3	0	35,0
3	Редко	13,3	26,7	13,3	0	13,3
4	Не употребляю	0	0	6,7	0	1,7

Рациональное питание подразумевает равновесие в организме по принципу: количество произведённой энергии должно составить количество расходуемой энергии. Результаты многих исследователей [18, 19] говорят о том, что можно совмещать рациональное питание спортсменов с хорошо организованным процессом тренировки, чтобы была достигнута максимальная адаптация их организма к физическим нагрузкам. При этом, знания о рациональности и сбалансированности питания спортсменов позволяют правильно организовать питание, что, в свою очередь, помогает выдержать физические нагрузки и улучшить спортивные результаты.

Выводы

Объем физической нагрузки казахстанских спортсменов различных видов спорта на протяже-

нии трех тренировочных дней является достаточным и составляет у волейболистов в среднем 130 мин в день; у дзюдоистов национальной сборной – 270 мин; у дзюдоистов клубной команды – в среднем 170 мин; у триатлонистов сборной Казахстана – в среднем 300 мин в день.

Режим питания казахстанских спортсменов не является оптимальным, не достаточное количество исследуемых спортсменов, лишь в среднем 16,67%, питаются 4 и больше раз в день.

Недостаточно, лишь один раз перекусывают в среднем 21,7%, а не перекусывают – 16,7% респондентов. Достаточное количество – два-три или четыре раза перекусывают лишь 61,6% исследуемых респондентов.

Лишь 52% опрошенных спортсменов каждый день кушают в одно и то же время, тогда как 48% это делают нерегулярно.

Большая часть исследуемых спортсменов высокого мастерства (78,3%) основным критерием, по которому они выбирают пищевые продукты, считают вкусовые качества. 46,7% исследуемых нами спортсменов полагают, что выбор определенных продуктов повышает возможность

улучшить здоровье. Процентное распределение ответов по потреблению пищевых добавок показало, что 50% опрошенных спортсменов ежедневно потребляют пищевые добавки и лишь 15% спортсменов их потребляют редко или не потребляют.

Литература

- 1 Brown J., Isaacs J., Krinke U., Lechtenberg E., Murtaugh M., Sharbaugh C., Splett P., Stang J., Wooldridge N. // Nutrition through the life cycle. 4th ed. Belmont (CA): Wadsworth. – 2011.
- 2 Seong A., Lee S., Kim K., Seo J., Sohn C., Park H., Kim K. Eating habits, physical activity, nutrition knowledge, and self-efficacy by obesity status in upper-grade elementary school students // Nutrition Research and Practice. – 2016. – Vol. 10(6). – P. 597-605.
- 3 Turner L. Healthy eating made easy // Better Nutrition. – 2018. – Vol. 80(2). – P. 40-44.
- 4 Luszczynska A., Gibbons F., Piko B., Tekozel M. Self-regulatory cognitions, social comparison, and perceived peers' behaviors as predictors of nutrition and physical activity: A comparison among adolescents in Hungary, Poland, Turkey, and USA // Psychology and Health. – 2004. – Vol. 19(5). – P. 577-593.
- 5 Trost S., Blair S., Khan K. Physical inactivity remains the greatest public health problem of the 21st century: evidence, improved methods and solutions using the 7 investments that work' as a framework // British Journal of Sports Medicine. – 2014. – Vol. 48(5). – P. 169-170. – doi: 10.1136/bjsports-2013-093372corr1.
- 6 Czaja J., Lebidzińska A., Szefer P. Nutritional habits and diet supplementation of Polish middle and long distance representative runners (years 2004-2005) // Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny. -2008. – Vol. 59(1). – P.67-74.
- 7 Коростелева М., Никитюк Д., Волкова Л. Особенности организации питания юных спортсменов // Вопросы питания.– 2013. – Vol. 82(6). – P. 41-48.
- 8 Kouloutbani K., Eftsathiou T., Stergioulas A. Eating disorders in the world of sport: the experiences of rhythmic gymnasts // Biology of Exercise. – 2012. – Vol. 8 (2) – P. 19-31.
- 9 Jessri M., Jessri M., RashidKhani B., Zinn C. Evaluation of Iranian college athletes sport nutrition knowledge // International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. – 2010. – Vol. 20. – P. 257-263.
- 10 Nowacka E., Leszczyńska T., Kopeć A., Hojka D. Nutritional behavior of Polish canoeist's athletes // The interest of nutritional education. Science and Sports. – 2016. – Vol. 31(4). – P. 79. doi : 10.1016/j.scispo.2016.04.002.
- 11 Szygula Z., Kazimierzczak K., Golec E., Schlegel-Zawadzka M. Dietary habits among young triathlons as a result of proecological style of life-preliminary study // Medicina Sportiva.– 2009. – Vol. 13(3). – P. 185 – 188.
- 12 Nazni P., Vimala S. Nutrition knowledge, attitude and practice of college sportsmen // Asian Journal of Sports Medicine. – 2010. – Vol. 1(2). – P. 93 – 100.
- 13 Boguszewski, D., Adamczyk, J., Buda M., Białoszewski D. The estimation of health-related behaviours of male judokas // Journal of Combat Sports and Martial Arts. – 2013. – Vol. 4 (2). –P. 179-184.
- 14 Yerzhanova Y., Sabyrbek Z., Dilmachanbetov E.,Madiyeva G., Milašius K. Mode and food habits of athletes of Kazakhstan. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.– 2018.–Vol. 22 (6).– P. 328-334.
- 15 Baranauskas M. // Assessment of actual nutrition and dietary habits of athletes during the 2008-2012 Olympic period. Doctoral dissertation, Biomedical Sciences, Public Health, Vilnius University. – 2012. – 256 p.
- 16 Lee J. S., Kim M. H., Bae Y., Choe Y. H., Sung C. J. A study of dietary habits, nutrition intake status and serum copper and zinc concentrations of adolescent athletes // The Korean Journal of Nutrition. – 2005. – Vol. 38 (6). – P. 465-474.
- 17 Pasalic A., Jusupovic F., Obradovic Z., Mahmutovic J. Nutritional awareness and habits of Premier league sportsmen in the Sarajevo Canton // Journal of Health Sciences. – 2012. – Vol. 2 (1). – P. 54-60.
- 18 Зилова И., Никитюк Д. Анализ специализированных пищевых продуктов, предназначенных для питания спортсменов (исследования 2007-2010 гг.) // Вопросы питания. – 2011. – Vol. 80(2). – P. 71-75.
- 19 Платонов В. Н. // Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – Киев: – Олимпийская литература, 2013. – 623 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Санатуов Ж.А., Болдырев Б.Н.

Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ПОДГОТОВКЕ КАРАТИСТОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Санатуов Жасталап Абдиканович, Болдырев Борис Наумович

Основные методики воспитания волевых качеств в подготовке каратистов на современном этапе

Аннотация: В процессе соревновательной и учебно-тренировочной деятельности необходимо постоянно совершенствовать и повышать волевые качества спортсменов. Эти качества служат своеобразной основой, оказывающей положительное влияние на физическое совершенствование и рост мастерства в единоборствах. Вступая на путь достижения высшего спортивного мастерства, каратисты неизбежно сталкиваются с определенным объемом проблем, решение которых активно стимулируется с помощью специальных волевых качеств. В спорте, в проявлении волевых качеств важную роль играет мотивация на успех. Учебно-тренировочная и спортивно-соревновательная деятельность единоборца во многом зависит от высоты его мотивационного настроя. Величина этих проявлений определяется общей подготовленностью спортсмена, наличием у него соответствующих умений, навыков, физических и психических качеств, в конечном счете формирующих спортивный характер. Волевые качества и спортивный характер тесно взаимосвязаны. Культивация силы воли – это сознательная целенаправленная деятельность спортсмена, связанная с преодолением всякого рода трудностей и препятствий на пути к намеченной цели.

Ключевые слова: единоборцы, каратисты, татами, волевые качества.

Sanauov Zhastalap, Boldyrev Boris

The main methods of education volitional qualities in the preparation of karate players at the present stage

Abstract: In sporting and competitive, and in training activities it is necessary to perform volitional actions aimed at achieving certain goals. Thus, the will serves as a kind of training ground, which has a positive impact on physical improvement and the growth of sports results in martial arts. Entering the path of achieving high sportsmanship, the karateists face a rather large list of difficulties, including the achievement of the goals set for him by his mentors. Their overcoming is possible only with mastering by him special qualities. Systematic exercise strengthens the will. Young athletes cultivate volitional qualities that make them more courageous, decisive, confident. Constantly manifested in sports activities volitional effort (mental state) is transformed into a volitional quality (personality trait). There are the following volitional qualities: discipline, confidence, dedication, perseverance, determination, courage, initiative, independence, self-control, endurance.

Key words: martial artists, karate, tatami, volitional qualities.

Санатуов Жасталап Абдиканович, Болдырев Борис Наумович

Қазіргі кезеңдегі каратәшілерді дайындаудағы ерікті сапаны оқытудың негізгі әдістері

Аңдатпа: Спорттық және бәсекеге қабілетті, сондай-ақ жаттығуларда белгілі бір мақсаттарға жету-ге бағытталған ерікті іс-шараларды орындау қажет. Осылайша, ерікті дене тәрбиесі мен жекпе-жек өнеріндегі спорт нәтижелерінің өсуіне оң әсер ететін жаттығу алаңы қызмет етеді. Жоғары спорттағы спорттық жетістіктерге жету жолына кіргенде, каратәшілер күрделі қиындықтар тізіміне, оның ішінде төлімгерлердің алдына қойған мақсаттарына қол жеткізуге тырысады. Оларды жеңе отырып, оған ерекше қасиеттерді игеру ғана мүмкін. Жүйелі жаттығу ерік-жігерді нығайтады. Жас спортшылар ерікті, шешуші, сенімді бола алатын ерікті қасиеттерді дамытады. Спорттық іс-шараларда тұрақты түрде көрініс табады, (психикалық жай-күй) ерікті сапаға (тұлғаның қасиеттеріне) айналады. Тәрбиелілік, сенімділік, адалдық, табандылық, батылдық, бастама, тәуелсіздік, өзін-өзі бақылау, тезімділік.

Түйін сөздер: жекпе-жек, каратәшілер, татами, ерікті қасиеттер.

Введение. Возрастающее значение методологии комплексного контроля и управления тренировочным процессом обусловлено многими характерными для современного этапа развития спорта причинами, среди которых: 1) значительное усложнение системы подготовки спортсменов; 2) отставание качества комплексного контроля от требований по организации спортивной тренировки как управляемого процесса; 3) увеличение числа измеряемых показателей, регистрируемых в процессе тренировок и соревнований; 4) повышение требований к метрологическому обеспечению сбора и анализа информации о состоянии спортсменов [1].

В каратэ, впрочем, как и в большинстве других видов спорта, волевая подготовка играет существенную роль в формировании спортивного мастерства и проявляется в инициативных действиях, позволяющих побеждать в условиях острой конкуренции. Это во многом зависит от способности единоборца владеть необходимыми волевыми качествами. Поэтому методика воспитания волевых качеств у каратистов должна учитывать их большое значение в совершенствовании спортивного мастерства. Необходимо научить спортсмена преодолевать эмоции и чувства, относиться самокритично к своим поражениям и, конечно, настойчиво тренироваться. Во время тренировок и соревнований следует культивировать позитивные качества характера, а отрицательные (лень, нерешительность, тщеславие и т. д.) блокировать.

И в спортивно-соревновательной, и в учебно-тренировочной деятельности единоборцы должны совершать преднамеренные действия, направленные на достижение ими оптимальных поставленных целей. Это в первую очередь позитивным образом отразится на совершенствовании их психофизиологического состояния. Ибо систематические, учебно-тренировочные занятия и активное участие в спортивных соревнованиях способны существенно укрепить необходимые волевые качества. Включая целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, уверенность, смелость, самообладание, инициативность.

«Сила воли – способность преодолевать значительные трудности, выполнять спортивные упражнения в самых тяжелых условиях и при большом утомлении. Сила воли – самое главное волевое качество, определяющее все остальные волевые проявления и их уровень. Чем больше сила воли, тем крепче и выше все остальные волевые качества. Надо уделить большое внимание

воспитанию силы воли у занимающихся. Достигается это прежде всего созданием мощной мотивации для занятий избранным видом спорта, для формирования устойчивого стремления к достижению поставленной цели. Следовательно, высокие моральные качества – основа и для воспитания силы воли. Важную роль играет сила примера других спортсменов, и не только великих, но и тех, кто тренируется рядом» [2].

Цель исследования: раскрыть роль и значение волевой подготовки каратиста в процессе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать имеющиеся литературные и специальные научные источники по проблемам воспитания волевых качеств в деятельности спортсменов.

2. Увязать необходимость и целесообразность воспитания силы воли с решением задач по подготовке сборной команды РК по каратэ-до к Олимпийским играм 2020 г. в Токио.

3. Разработать перечень основных методов воспитания волевых качеств в каратэ-до (WKF).

Методы исследования: анализ учебно-методической и научной литературы по проблемам развития волевых качеств у спортсменов, занимающихся каратэ-до (WKF).

Результаты исследования. Решительность, выносливость, самоконтроль, психологическая устойчивость каратиста в различных, в том числе соревновательных, ситуациях – важная основа проявлений его волевых возможностей. Следует укреплять веру спортсменов в их физическое и моральное состояния, которые не могут поколебать ни более грозный соперник, ни реакция зрителей, ни любые другие причины. Тренирующиеся должны уяснить, насколько важно иметь не только сильные мышцы и отличную технику, но также крепкую волю. Преодоление тренировочных нагрузок, вызывающих усталость, болезненны только для тех, у кого нет настойчивости, усердия и терпения. В этих целях можно использовать групповые методы подготовки. Тренер должен систематически работать над развитием решимости и уверенности единоборцев, развивая в них смелость, способность преодолевать неуверенность и страх. Самая важная задача – максимально возможная мобилизация воли для достижения поставленной цели. На начальных этапах необходимо концентрировать внимание на нравственные качества характера, а на более поздних – на спортивное мышление и силу воли, что лишней раз подчеркивает важность последней.

В процессе учебно-тренировочной и спортивно-соревновательной деятельности воля как интегральное психическое проявление представляется в виде эмоций, чувств, сопутствующих выполнению практически любых действий, которыми должны овладевать занимающиеся в додзе.

Признаками волевых действий являются:

1) наличие побуждения к совершению действия;

2) осознание возникшей и требующей своего удовлетворения потребности;

3) представление цели действия, его конечного результата;

4) представление средств, необходимых для достижения намеченной цели;

5) волевые усилия выражаются в побуждении человека действовать, несмотря на возникшие трудности и препятствия объекта;

6) выполнение принятого решения осуществляется путем рабочих операций с помощью намеченных средств;

7) намерение и решение осуществлять данное действие, при этом различают виды решений:

а) привычное решение (принимаемое без размышлений и колебаний);

б) без достаточного основания (как попытка выйти из создавшегося положения);

в) осознанное решение, осуществляемое на основе тщательного анализа всех обстоятельств [3].

В процессе проведения научной работы, проанализировав исследования ряда авторов [4-9], мы установили, что воспитание волевых качеств у занимающихся следует начинать с определения индивидуальных особенностей каратистов. Персонализация методики воспитания волевой подготовки чрезвычайно важна в каратэ. Необходимость индивидуальной подготовки занимающихся определяется тем, что в мире нет абсолютно одинаковых людей по умственному, физическому и психологическому развитию, особенностям восприятия, темпераменту, чертами характера, привычками и т. п. Поэтому необходимо в полной мере учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена.

В литературных источниках зафиксировано достаточно много случаев, когда физически одаренные ученики, обладающие хорошей растяжкой, координацией и моторикой, не могли достичь успеха и даже прекращали занятия спортом, так как не обладали необходимыми волевыми качествами характера. И, наоборот, нередко

«средние» по своим физическим качествам и способностям единоборцы достигали высоких результатов в овладении каратэ исключительно благодаря своей воле и настойчивости.

Учебно-тренировочная работа в каратэ связана с решением определенных задач по совершенствованию физических качеств. В числе прочих они включают:

– овладение техникой нанесения ударов;

– постановку блоков и выполнение ката;

– воспитание способности хладнокровного ведения поединка;

– свободное использование технико-тактического арсенала.

Причем для решения указанных задач им приходится преодолевать различные трудности, переносить физическое напряжение, бороться с болью и неприятными ощущениями, а это во многом зависит от того, насколько крепка их воля.

В спортивных единоборствах воля проявляется в преднамеренных действиях, направленных на решение поставленных задач. Сформировавшиеся в процессе жизнедеятельности проявления воли только при преодолении определенных трудностей становятся волевыми качествами. К ним принято относить различные качества, в том числе смелость. Смелость – это проявление воли, направленной на борьбу с чувством страха.

«Чувство страха свойственно всем людям, однако не все люди могут его подавить. Преодолеть это чувство на занятиях помогают различного рода упражнения, связанные с некоторым риском (прыжки через препятствия, кувырки через партнера, элементы акробатики), а также обусловленные поединки с более сильным партнером» [10]. В целом же преодоление всего вышеперечисленного возможно только с помощью волевых усилий.

Следует с первых занятий довести до сознания занимающихся, что им придется преодолеть множество трудностей, неприятных переживаний и ощущений для достижения успеха. Сознательное волевое усилие эффективно закаляет характер, укрепляет дух, а в конечном счете сформирует спортивную судьбу. Яркими примерами служат биографии выдающихся мастеров каратэ прошлого и современности. Многие из них изначально не обладали выдающимися физическими способностями, но благодаря воле и целеустремленности добились больших успехов и в каратэ, и в жизни. Среди них Фунакоши Гитин, Чак Норрис, Масатоши Накаяма и другие.

Для развития волевых качеств целесообразно применять разнообразные методы, как:

- разъяснение;
- убеждение;
- одобрение;
- критика;
- наказание;
- примеры из жизни выдающихся мастеров.

Бывает, что начинающие единоборцы пасуют перед возникающими трудностями и, стремясь уйти от решения поставленных задач, предпочитают переложить ответственность на других. Другие, более решительные, попав в неблагоприятную ситуацию, сразу же начинают действовать. Для воспитания решительности целесообразно использовать ситуации, на которые спортсмен должен реагировать практически мгновенно, однако не хаотично, а строго контролируя свои действия. Если единоборец недостаточно решителен либо неуверен в собственных силах, необходимо развивать в нем смелость, решительность, умение преодолевать слабость с помощью специальных физических упражнений, применение которых связано с определенным риском.

Эффективность методов во многом зависит от авторитета и опыта наставника, его умения увлечь, убедить спортсмена. Первостепенная задача состоит в том, чтобы выработать у единоборцев целеустремленность. Совершенствование физических, умственных и духовных качеств посредством занятий каратэ неизбежно приведет к достижению намеченного.

С момента принятия Всеяпонской федерацией каратэ-до универсальных правил проведения и судейства соревнований, а также требованиями МОК, позволившими Всемирной федерации каратэ (WKF) вступить в олимпийскую семью, к объективным трудностям, прибавились достаточно объемные проблемы, связанные с овладением спортивного мастерства. По этой причине, в определенной мере изменились методики обучения технико-тактическим действиям в процессе ведения поединка. Знакомство с опытом работы известных тренеров позволяет утверждать, что трудности, связанные с учебно-тренировочным процессом в каратэ, носят объективный и субъективный характер.

Объективность обусловлена спецификой национального боевого искусства Японии, трансформировавшегося к настоящему времени в спортивное каратэ-до, особенностью тренировочных занятий, связанных с большим объемом и интенсивностью физических нагрузок, мно-

гократным повторением одних и тех же действий и движений до их полного усвоения, необходимостью концентрации внимания при выполнении различных действий, а также спаррингов, спортивных соревнований, необходимого поведения и этикета в повседневной жизнедеятельности.

Субъективные трудности связаны с особенностями характера и темперамента спортсменов, их физическим и эмоциональным статусом. Конечно, они в меньшей мере зависят от специфических особенностей каратэ. Но, в тоже время и этот фактор в определенной мере снижает работоспособность, тормозя возможность усвоения технико-тактических приемов.

«Для того чтобы научиться преодолевать все это, необходима повседневная целенаправленная работа. Многое зависит от тренера, который на каждом занятии должен работать над проявлением тех или иных волевых усилий. При этом необходимо строго соблюдать методические принципы системности и последовательности обучения. Воспитание воли, смелости, решительности и самообладания путем специально подобранных упражнений и заданий целесообразно сочетать с выработкой у занимающегося веры в свои силы, в осознание того, что в поединке с любым противником они смогут ему успешно противопоставить свою волю, технику и тактику.

Бывает, что единоборцы, не отличающиеся высокими волевыми качествами, проиграв только один поединок, теряют веру в свои силы. Поэтому весьма важно, чтобы первый официальный спортивный поединок был успешным. Но даже поражение не должно вызвать у спортсмена чрезвычайного разочарования. Нужно убедить начинающего атлета в том, что поражения неизбежны и, порой, как это не парадоксально, даже необходимы для дальнейшего совершенствования, смелости и решительности» [11].

Воспитание волевых качеств у спортсмена не будет эффективным, если они не научатся управлять собой, контролировать свой характер, закалять волю, управлять психическим состоянием в любых условиях, принимать участие в процессе самовоспитания. Основу процесса самовоспитания волевых качеств, как правило, составляют следующие свойства личности единоборца: непосредственно в себе самом выявлять и исправлять причины неудач; всегда и во всем стремиться к самосовершенствованию; заблаговременно предвидеть не только планируемые результаты, но и их последствия; наилучшим образом стараться выполнять задачи, поставлен-

ные тренером, причем не так как хочется, а так как необходимо в интересах дела.

В волевых действиях немалую роль играет дисциплинированность. Основа дисциплины закладывается четкой организацией занятий. Занятие не может пройти организованно, если спортсмен опаздывает на него, отвлекается при объяснении задачи и отработке техникой действий, заканчивает выполнение упражнений до подачи команды и т. п. Поэтому важная составляющая учебно-тренировочной работы – воспитание чувства ответственности за свое поведение. Во время тренировочных занятий единоборцы проявляют как положительные (уверенность, бодрость), так и отрицательные (неуверенность, робость, смущение, подавленность) чувства. Роль волевой подготовки в данном случае заключается в помощи занимающимся преодолевать отрицательные эмоции и воспитывать способности, связанные с умением управлять своими чувствами.

Завершающим этапом исследования стала подготовка методических указаний по основным методам воспитания волевых качеств каратиста. На наш взгляд, наиболее важными среди них являются:

Организации и проведения учебных занятий, направленных на стимуляцию волевых качеств занимающихся.

Создание необходимых эмоциональных фоновых исследований.

Методика использования групповых методов обучения.

Использование конкурентного метода.

Проведение тренировок с отягощениями и на тренажерах.

Использование экстремальных соревновательных упражнений.

Применение метода «до отказа»

Поощрение совершенствования силы воли, настойчивости и других позитивных качеств у занимающихся каратэ-до (WKF).

Заключение.

Таким образом, в процессе воспитания волевых качеств каратистов следует:

- шире использовать общепринятую методику воспитания волевых качеств;
- систематически закреплять ранее освоенные технико-тактические приемы;
- решать отдельные задачи тренировки с определенной степенью риска;
- применять основные принципы обучения: последовательность и преемственность;
- применять тренажеры и специальное оборудование, приборы и инновационные технологии обучения, например ДОТ;
- стимулировать стремление обучающихся в спортивных секциях по каратэ-до (WKF) к укреплению не только физических, но технико-тактических и морально-волевых качеств.

В ходе исследования, в том числе с участием действующих каратистов и их наставников были выявлены проблемы совершенствования волевого аппарата, требующие своего решения. В их числе:

- развитие активной, позитивной мотивации для тренировок и соревнований по каратэ-до (WKF);
- стремление к самообразованию и самореализации волевых качеств;
- воспитание патриотизма и активной жизненной позиции;
- правильный выбор методов борьбы с негативными эмоциями и чувствами.

Выводы

Воспитание волевых качеств возможно лишь в случае, если занимающиеся сознают их значение для овладения техникой, тактикой и стратегией каратэ.

Воспитание волевых качеств неотделимо от физического, духовного и умственного развития с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Литература

- 1 Федоров А.И. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты: учебное пособие / А.И. Федоров, В.А. Шумайлов, В.Н. Береглазов. – Челябинск: УралГУФК, 2003. – 116 с.
- 2 <http://www.lektsii.com/1-23671.html>.
- 3 Психология физической культуры: учебник / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. – С. 340-341, ил.
- 4 Психология спорта: Хрестоматия / Сост.-ред. А. Е. Тарас. – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2007. – 352 с.
- 5 Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов / К. П. Жаров. – М., 1976.
- 6 Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г.Д. Бабушкина, профессора В. Н Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2014. – 348 с.
- 7 Психопрофилактика и психогигиена в спорте / под ред. А.С. Ромена. – Алма-Ата, 1976. – 7 с.
- 8 Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: ФиС, 1989. – 88 с.

- 9 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия – тренер).
- 10 Микрюков В.Ю. Энциклопедия каратэ. История и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения, – СПб.: ИГ «Весь», 2014. – С. 258.
- 11 Строгонов О.И. Воспитание волевых качеств юных каратистов на основе личностно-ориентированного подхода: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04. – Челябинск, 2005. – 183 с. РГБ ОД, 61:05-13/1934.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
НАСЕЛЕНИЯ



¹Абеков Р.Б., ²Жумадилханов А.А., ²Имангаликова И.Б.,
²Анес Д.А., ²Базарбаева Б.Е.

¹Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

²Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Нур-Султан, Казахстан

АНКЕТИРОВАНИЕ КАК МЕТОД ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИГОДНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ФУТБОЛОМ

Абеков Руслан Бекболатович, Жумадилханов Аскар Анесович, Имангаликова Индира Бекеновна, Анес Данияр Аскарлович, Базарбаева Бактыгуль Есенгелдиновна

Анкетиrowание как метод определения профессиональной пригодности к занятиям футболом

Аннотация. Социологический опрос среди юных спортсменов проводился с целью оценки уровня психологической зрелости детей и их физической активности, выявления склонности к различным проявлениям агрессии, депрессии и апатии. Определена степень заинтересованности детей занятием футболом, что предполагает применение эффективных средств и методов занятий. В этот период, дети и родители только еще «разгоняются» в понимании методов учебно-тренировочных занятий, исходя из уровня их подготовленности. Данные нашего анкетирования дают возможность понять, что для родителей важными аспектами при выборе секции являются: тренер, комфортные условия на спортивной площадке, дополнительные помещения, гармоничное развитие физического, эмоционального и психического состояния своего ребенка. Но, следует иметь в виду, что наше анкетирование проводилось после определения того, нужен ли им именно этот вид спорта или нет. С учетом опыта педагогических наблюдений, как считают тренеры, наиболее рациональным для начинающих футболистов является преимущественное распределение тренировочных упражнений в направлении по совершенствованию ударов и действий по приему и остановке мяча.

Ключевые слова: анкетирование, тренер, родители, дети, командные виды спорта, социологический опрос, техническая подготовка футболистов.

Abekov Ruslan, Zhumadilhanov Askar, Imangalikova Indira, Anes Danyar, Bazarbaeva Bahtygul

Questionnaire as method of determination of professional fitness to engaging in football

Abstract. The sociological questioning among young sportsmen was conducted, with the purpose of estimation of level of psychological maturity of children and their physical activity. Exposures of propensity to the different displays of aggression, depression and apathy. The degree of the personal interest of children of engaging in football is certain, that supposes application of effective facilities and month of employments. In this period, children and parents only are yet "dispersed" in understanding of methods of employments, coming from the level of their preparedness. Data of our questionnaire give to understand that for parents important aspects at the choice of section it is been: trainer, comfort terms on a sport ground, additional apartments, harmonious development of bodily, emotional and psychical condition of the child. But, it is necessary to mean that our questionnaire was conducted all after and acceptance that, whether this type of sport needs to them exactly or no. Taking into account experience of pedagogical supervisions, as trainers consider, most rational for beginners

Key words: questionnaire, trainer, parents, children, command types of sport, sociological questioning, technical preparation of footballers.

Абеков Руслан Бекболатович, Жумадилханов Аскар Анесович, Имангаликова Индира Бекеновна, Анес Данияр Аскарлович, Базарбаева Бактыгуль Есенгелдиновна

Сауалнама футболмен айналысудағы кәсіби жарамдылығын анықтау әдісі ретінде

Аңдатпа. Жасөспірімдер арасындағы әлеуметтік сауалнама олардың психологиялық жетілуі мен физикалық белсенділігін бағалау мақсатында жүргізіледі. Сауалнама барысында балалардың агрессия, депрессия, апатияға бейімділігі байқалады. Жасөспірімдердің футболмен қызығушылық деңгейі анықталып, осыған сүйене отырып эффективті оқу-жаттығу сабақтары жоспарланады. Біздің сауалнамаларымыздың деректері ата-аналар үшін секцияны таңдау кезінде маңызды аспектілер-жаттықтырушы, спорт алаңындағы және қосымша алаңдардағы қолайлы жағдайлар, сондай-ақ баланың физикалық, эмоционалдық және психикалық жағдайының үйлесімді дамуы болып табылатынын көрсетті. Алайда, ескеретін жағдай, біздің сауалнамаларымыз бір айлық жаттығудан кейін жасалды. Бұл кезде ата-ана мен балалар дәл осы спорт түрінің оларға керек немесе керек емес екендігін түсіну және шешім қабылдау үстінде болады. Педагогикалық байқау тәжірибесін ескере отырып, жаттықтырушылардың пікірінше, жаңа бастаған футболшылар үшін ең ұтымды әдіс: жаттығулардың деңгейі бойынша бөлу, допты аяқпен қабылдау және тоқтату, соққыларды жақсарту әрекеттері болып табылады.

Түйін сөздер: сауалнама, жаттықтырушы, ата-аналар, балалар, командалық спорт түрлері, әлеуметтік сауалнама жүргізу, футболшылардың техникалық дайындығы.

Введение. На основе собранных данных возникла необходимость разработки рекомендаций для тренеров командных видов спорта, обучающих юных спортсменов. Для этого было проведено анкетирование 10 тренеров детских футбольных команд, школьников в возрасте от 7 до 10 лет и их родителей.

По мнению тренеров, способность к дифференцировке мышечных усилий происходит в процессе многочисленного выполнения технических действий с мячом. Поэтому большинство опрошенных констатируют, что на учебно-тренировочных занятиях не используются специальные упражнения (75%) для развития способности к дифференцировке мышечных усилий. Наряду с этим они указывают и на то, что в научно-методической литературе недостаточно раскрыты особенности, специфика и методика развития и совершенствования способности к дифференцировке мышечных усилий у юных футболистов [1].

Согласно данным анкет, тренеры считают, что наиболее рациональным для начинающих футболистов является преимущественное распределение тренировочных упражнений для совершенствования ударов и действий по приему и остановке мяча ногами. Тренерами предлагается следующее соотношение упражнений в годовом цикле технической подготовки футболистов: 55% (выполнение комплексных упражнений, включающих удары по мячу с его остановкой, в парах, тройках, квадратах и др.); 25% (выполнение упражнений с акцентом на техническом действии прием и остановка мяча в процессе выполнения специальных упражнений – жонглирование, подбрасывание и остановка мяча); 20% (выполнение специальных упражнений без мяча, направленных на развитие способности к дифференцировке мышечных усилий звеньями ноги).

Исследование было проведено среди тренеров, родителей и детей, которые занимались 3 раза в неделю в течение месяца с одним и тем же тренером и в том же командном составе.

Цель – главной целью анкетирования тренеров было выявить их профессиональную пригодность в этом виде деятельности, а также серьезный настрой и моральную готовность к воспитанию юных ребят. Анкетирование родителей преследовало несколько иную задачу. Мы пытались выяснить готов ли родитель доверять тренеру (по сути, чужому человеку) своего ребенка, насколько четко родители чувствуют своих детей, какова роль родителя в жизни ребенка.

Задачи:

Анализ литературных данных об использовании методов анкетирования по профессиональной пригодности тренеров в футболе и мини-футболе.

Экспериментальным путем проверить степень влияния анкетирования как метода профессиональной пригодности к занятию футболом.

Методы и организация исследования. Анкетирование и социологический опрос. Проводя социологический опрос среди юных спортсменов, мы хотели оценить уровень психологической зрелости детей, физической активности, а также выявить, кто склонен к различным проявлениям агрессии, депрессии, апатии и т.д.

Анкетирование тренеров позволило установить актуальность проблемы методики развития технических навыков юных футболистов, двигательных действий с мячом, разработки адекватных средств тренировки с учетом развития, способности к дифференцировке мышечных усилий. В анкетировании приняли участие 10 человек: 3 преподавателей школ, 7 тренеров ДЮСШ Астаны и Петропавловска.

Что касается психологического аспекта работы тренеров, то анкетирование показало следующее. Большинство тренеров, а точнее 7 из 10, указали 7 лет в качестве лучшего возраста для ребенка, чтобы начинать заниматься именно футболом. А остальные 3 указали возраст 5-6 лет, но отметили, что в этом возрасте большее внимание следует уделять физической подготовке, т.е. не игре в футбол, а подготовке к этому виду спорта.

На психологическое состояние ребенка обращали внимание все тренера. Ответ был единымгласным.

А вот на вопрос об отношении к тому, что родители вмешиваются в тренировочный процесс, ответы были прямо противоположные. 9 из 10 опрошиваемых ответили «отрицательно», а 1 тренер, у которого стаж 30 лет, ответил «нейтрально». Здесь можно сделать вывод о том, что молодые тренера и тренера с небольшим опытом больше предпочитают сами налаживать контакт и выстраивать отношения со своими подопечными, без помощи извне. А вот, уже маститые тренера на это просто не обращают внимания. Но также не стоит забывать о человеческом факторе, о тех состояниях тренера, которые мешают или наоборот помогают ему принимать какие-либо решения или совершать какие-либо действия в пользу творческой деятельности [2].

В вопросе о том, «что для Вас футбол?», ответы такие: дело всей жизни – 5 из 10, деятельность, с помощью которой можно набраться опыта для дальнейшего более выгодного трудоустройства – 2 из 10, работа, которая передается из поколения в поколение – 1 из 10, пока не определились с ответом – 2 из 10. Все-таки хочется, чтобы 10 из 10 считали футбол своим призванием, делом всей жизни, как и любые другие специалисты. Но следует уточнить, что большинство ответов, т.е. 5 из 10 дали тренера спортивных школ. Это говорит о том, что люди, которые настроены серьезно в области тренировки детей футболу, устраиваются работать с полным осознанием всех плюсов и минусов этого рода деятельности и стремятся попасть именно в специализированные учебные заведения.

Наше анкетирование показало, что 10 опрошенных человек являются знатоками своего дела. Они занимаются с ребятами не только физическим развитием, но и эмоциональным, и психическим. К сожалению, не все тренера, а только 5 из 10 считают футбол делом своей жизни. Но взгляды на вещи имеют свойство со временем меняться, поэтому время покажет.

Теперь приведем результаты анкетирования родителей. В общей сложности было опрошено около 300 родителей разного возраста и половой принадлежности. Анкетирование было анонимным, в отличие от анкетирования тренеров [3].

Анкета состояла из 7 вопросов и затрагивает различные темы. От оценки к результатам своего ребенка до предложений по улучшению работы спортивной секции руководству.

Вопрос под номером 6 вызвал наибольший интерес как среди родителей, так и для нас. Это вопрос о результатах тренировки детей на определенный момент времени. Ответы были разнообразны. Что важно, 80 % родителей предложили свои варианты ответов, в которых они благодарили тренера, перечисляли положительные моменты в развитии их ребенка, такие как здоровье, самостоятельность, веселость, общительность и т.д. Конечно же, не обошлось и без негативных моментов. Из тех же 78 % родителей, которые предложили свой вариант ответа, 16% указали, что тренировки проходят в то время, когда ребенок должен отдыхать (утренние часы и тренировки после школьных занятий), большая нагрузка на детский организм, повышение голоса тренером на детей и т.д. Как потом мы узнали, некоторые тренеры обсуждали такие моменты на родительских собраниях или индивидуально с родителями. Оставшиеся 22%

ответов разделились следующим образом: «у него появились новые друзья» – 12 %, «чувствует себя гораздо более здоровым, чем прежде» – 8%, «существенно возросла его самостоятельность» – 2%.

По остальным вопросам родители особое внимание уделяли оснащенности спортивной школы или секции. Их беспокоило состояние раздевалок, санузла, спортивной площадки, инвентаря и т.д. Но следует уточнить, что средняя оценка была 4,5 по всем пунктам. Это говорит о том, что руководство спортивных школ и секций заинтересовано в воспитании юных спортсменов и создают комфортные условия для их деятельности.

На вопросы под номерами 1 и 2 о том, что побудило детей начать заниматься спортом и почему он продолжает это дело, 62 % родителей отметили галочкой все предложенные ответы. Т.е. это и возможность общаться с друзьями, и хорошее времяпрепровождение, и месторасположение секции и т.д. Около 4% родителей написали свой ответ и отметили хорошую работу тренера. Более 8% ответили, что их ребенку нравится футбол, 15 % отметили, что секция бесплатная и доступная, 11% отметили, что данные занятия – это просто забота о здоровье, но в комментарии уточнили, что не исключают возможность профессионального развития своего ребенка.

Данные нашего анкетирования дали понять, что для родителей важные аспекты при выборе секции – это тренер, комфортные условия на спортивной площадке и в дополнительных помещениях, а также гармоничное развитие физического, эмоционального и психического состояния своего ребёнка. Но следует иметь в виду, что наше анкетирование проводилось всего после месяца занятий. В этот период дети и родители только еще «разгоняются» в понимании и принятии того, нужен ли им именно этот вид спорта или нет. Мы сконцентрировали внимание именно на этом периоде тренировки, так как целью исследования является разработать и апробировать психолого-педагогическую программу для воспитания детей группы начальной подготовки в командных видах спорта [4].

Среди детей мы проводили небольшой социологический опрос. Мы им задавали по 3 вопроса: «Тебе нравится футбол?», «Что тебе нравится в игре больше всего?», «Какой клуб или футболист твой любимый?». В опросе участвовало 150 детей.

Результаты исследования и их обсуждение. Задача этого соцопроса заключалась в том,

чтобы определить степень заинтересованности ребенка футболом и исходя из этого проводить с ними дальнейшие занятия. А также, при помощи общения (мы задавали эти вопросы в присутствии тренера) определить психотип ребенка опять же для дальнейшей гармоничной работы тренера и ребенка и, если будет надобность, разрешения конфликтов.

Исследование показало, что 92% детей любят футбол и с удовольствием им занимаются. А 8% оставшихся ответили, что их на футбол отправили родители или что в их семье все занимается футболом, поэтому и он тоже пошел на футбол. То, что большинство дали положительный ответ – это наибольшая заслуга популяризации этого вида спорта. Особенно среди детей школьного возраста.

На следующий вопрос о том, что нравится в игре больше всего, мнения разделились широко. Наибольший интерес вызывает атакующая позиция, дети объясняют это тем, что можно забивать голы. Далее идет вратарская позиция. Дети, которые дали такой ответ, говорят, что им нравится защищать ворота, они как будто стражи или герои. Затем идет оборонительная позиция. В этом варианте дети также представляли себя стражами. Были варианты, когда детям не нравилась сама игра, а нравились только тренировки, упражнения физической подготовки, бег, прыжки и т.д. Большинство детей, которые ответили таким образом, через некоторое время переходили в секции легкой атлетики. Ответы на этот вопрос вполне ожидаемы и оправданы.

На третий вопрос дети отвечали практически единогласно. 62% ответов за лучшего игрока были отданы за Лионела Месси. 32% отметили Криштиану Роналду, а 4 % детей назвали лучшими футболистами своих пап. Что касается клубов, то большинство детей, а именно 85% затруднились ответить на это вопрос. А мнение оставшихся 15% разделились почти поровну между Manchester United и Real Madrid, 8% и 7% соответственно [5].

Выводы. По словам тренеров, этот социологический опрос хорошо помог им в дальнейшем выстраивании отношений как с командой, так и с каждым ребёнком в частности. А для нашего исследования целью этого опроса является определить степень вовлеченности ребенка в мир футбола, а также с помощью наблюдений за тем, как

дети отвечают на вопросы, возможность узнать, насколько ребенок готов к диалогу и насколько он открывается посторонним людям. В работе тренера эти аспекты очень важны, так как если контакт с воспитанником не получится, то надежда на успешную деятельность просто исчезает.

Итак, проанализировав и обобщив все полученные данные после анкетирования тренеров и родителей, а также после соцопроса юных спортсменов, можно сделать следующие выводы:

С точки зрения тренеров, наилучший возраст для начала спортивной карьеры футболиста – это 7 лет.

На начальном этапе подготовки тренеры особое внимание уделяют базовым техникам и навыкам, таким как ведение мяча, прием мяча, удар по воротам, передача мяча и т.д.

Тренеры стараются с самых первых дней занятий найти контакт с детьми и установить приятную, дружескую атмосферу путем обсуждения каких-либо повседневных вопросов или на футбольные темы.

Тренеры, которые считают тренерство своим призванием жизни, больше отдаются работе и подходят к ней ответственно, чем тренеры, которые считают тренерство промежуточным местом работы.

Со стороны родителей важные критерии выбора места для занятий их детей – это хороший тренер, комфортные условия и приемлемая цена.

Большинство родителей не возлагают на тренера дополнительные обязанности, такие как психолог, нянька, воспитатель и т.д.

Опрос детей показал, что им менее важен тренер и тренировка, а больше дружный коллектив. Дети, которые дружат с сокомандниками, с удовольствием идут на тренировку каждый раз. А те дети, которые не смогли пока найти контакт с детьми, с неохотой шли тренироваться или придумывали себе болезни и причины. Но отметим, что исследование проводилось с детьми, которые занимались вместе всего лишь месяц. А как известно, разным людям нужно разное время для вливания в коллектив.

Таким образом, на основе теоретических знаний, практического опыта в качестве игрока футбольной команды и результатам исследования мы разработали методические рекомендации для тренеров, основанные на психолого-педагогическом воспитании юных спортсменов.

Литература

- 1 Алексеев А.А. Тренеру о воспитании юных футболистов: учебно-методическое пособие / А.А. Алексеев, С.Н. Бекасова; С.-Петербург. гос. ун-т физкультуры им. П.Ф. Лесгафта. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: [б. и.], 2001. С. 11-14.
- 2 Бальсевич В.К. Тренер и родители / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 10. С. 66-68.
- 3 Бабушкин Г.Д. Влияние психической готовности на состояние и результативность спортсмена / Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин, А.Н. Соколов // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. – № 2 (33). С. 58-60.
- 4 Бабушкин Г.Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности / Г.Д. Бабушкин, Е.В. Кулагина. – Омск: Изд-во СибГАФК, 2001. – С. 36-39.
- 5 Беленко И.С. Психофизиологические особенности у юных спортсменов игровых видов спорта разного возрастного периода развития и тренированности» / И.С. Беленко // Вестник ТГПУ. – 2009. Вып. 3(81). С. 8-12.

Бахтиярова С.Ж.

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

**ЖАС СПОРТШЫЛАРДЫ ОЛИМПИЗМ
ИДЕАЛДАРЫМЕН ТӘРБИЕЛЕУ**

Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна

Жас спортшыларды олимпизм идеяларымен тәрбиелеу

Аңдатпа. Мақаланың негізгі идеясы жастарға білім беру, тәрбиелеу және оқыту жүйесінде олимпиадалық білім беру маңызды орынға ие, оның мақсаты – жастарды олимпизм идеялары мен құндылықтарына баулу. Біздің ұғымымыз бойынша бұл, бірінші кезекте, Пьер де Кубертен тұлғасымен және ол өз өмірін арнаған «өмірлік доминантамен» байланысты. Оның Ежелгі Грекия тарихы және философиясымен, Т. Арнольдтың идеяларымен әуестенуі адамға білім беру және тәрбиелеудің жаңа жүйесі бағдарлануы тиіс жетілген адам идеясын іздеуде гуманизм принциптеріне шынайы берілгендігін айқындап берді. Мақалада спортшылардың толыққанды, үйлесімді дамыған тұлға түріндегі гуманистік идеалға, «Fair play», олимпиадалық принциптеріне, олимпизмнің өзге де идеялары мен құндылықтарына қызығушылығының артуына, сондай-ақ, қазіргі спорт пен жалпы әлемдегі осы идеялардың мәні мен маңызын түсінуіне септігін тигізеді.

Түйін сөздер: олимпизм, жас спортшылар, идеал, тәрбиелеу, Пьера де Кубертен, құндылықтар, спорт.

Bakhtiyarova Sayagul Zhaksybayevna

Education of young athletes ideals of olympism

Abstract. The main idea of the article belongs to the olympic education in the system of education and training of young people, the purpose of which is to introduce young people to the ideals and values of olympism. It seems to us that in the first place it is connected with the personality of Pierre de Coubertin and that "life-dominant" to which he dedicated himself. His passion for the history and philosophy of ancient Greece, the ideas of T. Arnold determined the commitment to the principles of humanism in the search for the ideal of human perfection, which should be guided by the new system of education and upbringing of man. The article contributes to increasing the interest of athletes to humanistic ideals in the form of a full-fledged, harmoniously developed personality, the olympic principles of "Fair play", other ideals and values of olympism, as well as an understanding and meaning of these ideals in modern sports and the world as a whole.

Key words: olympism, young athletes, ideal, education, Pierre de Coubertin, values, sport.

Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна

Воспитание юных спортсменов идеалами олимпизма

Аннотация. Основная идея статьи принадлежит олимпийскому образованию в системе воспитания и обучения молодежи, цель которой – приобщение молодежи к идеалам и ценностям олимпизма. Нам представляется, что в первую очередь это связано с личностью Пьера де Кубертена и той «жизненной доминантой», которой он себя посвятил. Его увлечение историей и философией Древней Греции, идеями Т.Арнольда определило приверженность принципам гуманизма в поиске того идеала человеческого совершенства, на который должна ориентироваться новая система образования и воспитания человека. Статья способствует повышению интереса спортсменов к гуманистическим идеалам в виде полноценной, гармонично развитой личности, олимпийским принципам «Fair play», другим идеалам и ценностям олимпизма, а также пониманию и значению этих идеалов в современном спорте и мире в целом.

Ключевые слова: олимпизм, юные, идеал, воспитание, Пьер де Кубертен, ценности, спорт.

Зерттеудің өзектілігі. Тәрбиелеудің әр жүйесі тұлғаның басты қасиеттерін қамти отырып, өз азаматтарын тәрбиелеуге талпынуда және соған бейімдеуде адамның «кемелденген», «мінсіз», «үлгілі», «ең үздік» және т.б. белгілі бір мәдени үлгісінен (идеалынан) тұрады.

Ежелгі Грекиядағы Спартандық тәрбиелеу жүйесінде дене бітімі дамыған, денсаулығы мықты, батыл, ержүрек, кез келген жағдайда жеңіске жететін табанды дара тұлға, өз қалауымен өмір сүруге құқығы жоқ, үлкендерге көзсіз бағынатын және өзіне емес, Отанына шын берілген спартандық осы идеалға толықтай жауап берді. Орта ғасырда жеті «рыцарьлық айбын» (атқа міну, семсерлесу, аңға шығу, жүзу, садақпен ату, шахмат ойнау мен ақындық) және жеті «рыцарьлық ізгілікке» (шіркеуге және сюзеренге адалдық, жеке батырлық, жекпе-жек шартын сақтау, өз сөзінде тұру, жеңілгенге және өзінен әлсізге кеңпейілділік таныту, ақсүйек ханымдарға адамгершілікпен қарау) ие рыцарь аса мәдени үлгі болатын. Заманауи олимпизм концепциясына тән Пьер де Кубертен мен оның ізбасарларының жұмыстарында «кемелденген» адамның олимпиялық идеалы тұжырымдалып негізделген [1].

Зерттеу мақсаты – Жастарды спорт арқылы тәрбиелеу әлеуеті төмендігінің себептерін талдау және олимпиадалық білім негізінде жас спортшылармен жүргізілетін тәрбие жұмысының тиімділігін арттыруға арналған педагогикалық ұсынымдар дайындау.

Зерттеу әдістері: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, тарихи материалдар, ресми құжаттар және сала мамандарының жұмыстары мен пікірлерін жинақтап қорыту.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Олимпиадалық білімнің тұлғаны спорттық-гуманистік мәдениетке және оның олимпиадалық түріне тәрбиелеуде маңызды рөлге ие екендігі сөзсіз. Ол балалар мен жастардың толыққанды, үйлесімді дамыған тұлға түріндегі гуманистік идеалға, «Fair play» олимпиадалық принциптеріне, олимпизмнің өзге де идеалдары мен құндылықтарына қызығушылығының артуына, сондай-ақ, қазіргі спорт пен жалпы әлемдегі осы идеалдардың мәні мен маңызын түсінуіне септігін тигізеді.

В.И. Столяров олимпизм мен оның идеалдарын түсіндіру белгілі бір жүйеге түспегендігін, терминдердің көптігі мен оларды түсіндірудің көп мәнділігін атап көрсетеді. Осыған орай, Пьер де Кубертен олимпизмінің педагогикалық концепциясы идеяларын біз шағын тезистер түрінде түсіндіру мүмкіндігіне иеміз:

1. Қоғамдық прогресс дегеніміз – гуманизмге тәрбие арқылы жету, яғни, «адамзатты тәрбиелеу арқылы жаңарту». Спорт тәрбиелеудің маңызды құралы болып табылады.

2. Олимпиадалық ойындар мен олимпиадалық қозғалыс жастарды спортпен тәрбиелеу арқылы озық әлем құру міндетін шеше алады.

3. Спорттық қызмет мынадай тараптарға бөлінеді: сыртқы (бәсекелестік, қарсыластық, өз мәртебесін арттыруға талпыныс) және ішкі (өзін-өзі жетілдіру). Жарыс нәтижесі спортшыны өзінің спорттық дайындығының түрлі тараптарын жетілдіруге ынталандырады, бұл осылармен жұптасқан психикалық танымды процестерге, ерік-жігерге және тұлғалық қасиеттерге негізделеді.

4. Спорттың адамға ықпалы қосарлас болады және қоғам, спорттық қоғам, спортшы мен оның тәлімгері спорт қызметінің қандай түріне көңіл бөлуіне байланысты анықталады. Кубертен: «Спорт ең керемет әрі ең опасыз құмарлықты қоздырады. Ол риясыздық, адалдықпен қатар пайдакүнемдікті де оятады; ол жанкешті де сатқын, ізгі де қатыгез болуы мүмкін» – деп жазады.

5. Спорттық қызмет бірқатар шарттар сақталғанда спортшы тұлғасына оң әсерін тигізеді:

– біріншіден, *спорттың гуманистік моделінің* болуы және іске асуы. Мінсіз, үйлесімді дамыған адамды жетілдіру идеясын дамыта отырып, Пьер де Кубертен Олимпиадалық ойындар мен олимпиадалық қозғалысты жаңарту туралы ойға тұрақтады, өйткені бұл ойындарға қатысушылар мен ұйымдастырушылар спортты тұлғаны гуманистік тәрбиелеу және жетілдіру мақсатында пайдаланады. «Адамды жетілдіруге ықпалын тигізетін барлық принциптер олимпизмде күн сәулесіндей шоғырланған» – деп жазады Пьер де Кубертен.

«Бастысы жеңіс емес, бастысы – қатысу. Жеңіс маңызды, алайда, игілікті мінсіз жарыс одан да мәртебелі». Осы принцип олимпизмнің басты идеяларының бірін құрайды: спорттың мақсаты – қарсыласты жеңу емес, мінсіздікке ұмтыла отырып, өзінді жеңу. Мінсіздікке деген әр қадам – жарыстағы жетістікті жақсарту, яғни, бұл – шын мәніндегі жеңіс, алдымен өзінді өзін жеңіп шығу. Өзіңнен мықты қарсыласты жеңе білсең – әрі өз қабілет-қарымыңды байқайсың, әрі оны дәлелдей аласың. Игі жарыста қарсыластардың біріне-бірі өз қабілеттерін көрсетуге деген талпынысы оларды жетістікке жетелейді. Бір спортшының (команданың) мінсіз қорғана білу шеберлігі оның қарсыласының мінсіз шабуылдау шеберлігін шындайды. Бұл процес қайталанып отырады

және әр цикл спортшылардың талпынысын іске асыра отырып, қарсыластардың шеберлігін одан да биік жаңа деңгейге көтереді де, Кубертен «олимпизм» түсінігіне сыйдырған мағынаны береді;

– екіншіден, спорттың гуманистік моделі онымен айналысатын адам бейімделетін *спортшы идеалы гуманистік құндылықтарының* болуын қажет етеді. Дене бітімі жағынан да, рухани тұрғыдан да үйлесімді дамуы спортшының басты құндылығы болып табылады. Бұны Пьер де Кубертен: «Жетілген денедегі асқақ рух» – деп, спортшының мінсіз тұлғасын сипаттау арқылы дәл тұжырымдайды.

Спортпен белсенді айналысу мен спорттағы үздік жетістіктер адам тұлғасының біржақты, кемшін дамуына әкеліп соқпауы қажет. Олимпиаданың, олимпиада атлетінің мінсіз дене бітімі жоғары рухани мәдениетімен жарасымын тауып тұруы тиіс. Бұл мәселені шешу бағыттарының бірі – «олимпиадалық рухты насихаттау» болып табылады [2].

Кеңестік дене тәрбиесі теориясының негізін қалаушы А.П. Матвеев: «дене тәрбиесі мен спорт жан-жақты дамыған тұлға идеалына қол жеткізуге бағытталған мықты идеологиялық және адамгершілік тәрбие құралы» екендігін баса айтады [3].

Осы міндетті жүзеге асыру үшін 1961 жылы Халықаралық Олимпиада комитеті жанында Олимпиада қозғалысының білім беру және тәрбиелік міндеттерін жүзеге асыруға жауапты Халықаралық Олимпиада академиясы құрылды. Олимпиадалық білім бірқатар елдерде XX ғасырдың 70-ші жылдарының ортасынан бастап дами бастады. Ресейде 1980 жылдары В.И. Столяров, В.С. Родиченко, И.В. Баринов, Ю.А. Прокочук, В.И. Самусенкова, О.И. Самусенков, Н.В. Печерский, А.А. Сучилин, Г.Ф. Петлеванный, А.А. Исаев, Г.М. Поликарпов, К.Н. Ефременков және басқа да авторлар олимпиадалық білім берудің ғылыми-әдістемелік негіздерін әзірлейді. Барлық авторлар тәрбие қызметін ізгілендірудің маңыздылығы мен қажеттілігін көрсетеді, олимпиада идеяларының гуманистік сипатына назар аударады. Олимпиадалық білім беру өзінің әлеуметтік табиғаты бойынша ғана емес, сондай-ақ спортшылардың жан-жақты дамуының маңызды факторы болып табылады. Сондықтан аталған ғалымдар мен мамандардың еңбектеріне сүйене отырып, Қазақстанның білім беру жүйесінде олимпиадалық білім беруді бірінші кезекке қойып, педагогикалық міндеттерін шешудің объективті қажеттілігін мойындай отырып,

олимпиадалық білім беру мен тәрбиелеу жүйесінің түрлі нұсқаларын ұсынуды қажет етеді.

Алайда олимпиадалық идеалдар мен құндылықтарды жас спортшылардың нақты жүріс-тұрысына енгізу алаңдаушылық туғызады. Балалар мен жастарды олимпизм идеалына тартуда туындаған осындай қиындықтарды ескере отырып, елімізде олимпиадалық білімнің спартиандық бағдарламасын дайындауды қажет етеді. Оның міндеті – балалар мен жастардың олимпиадалық білім деңгейін арттыру ғана емес, сонымен қатар, олимпизмнің идеалдары мен құндылықтарына бейімделуге ынталандыратын нақты стимулдар құру.

Бізге осы қалыптасқан жағдайдың бірнеше себептері айқын көрінеді:

– **біріншіден**, жас спортшылардың тәрбиелік жүйесіне жүргізілген талдау көрсеткендей, жалпы білім беру жүйесінде олимпиадалық білім лайықты орнын тапса, спорттық бағыттағы қосымша білім беруде ол мардымсыз іске асады. Өз тәрбиеленушілерін жоғары спорттық нәтижелермен қамтамасыз ету қажеттілігі бапкердің өз қызметінде, соның ішінде спортшының уәжді саласын қалыптастыру мен дамытуға талпыну кезінде оның олимпиадалық идеалдарды ескерусіз қалдыруына әкеліп соғады, салдарынан олардың құндылығы жоғалады;

– **екіншіден**, дене тәрбиесі саласындағы қосымша мамандық алды бағдарламаларды іске асыру мазмұны, құрылымы, шарттары минимумына қойылатын мемлекеттік талаптардың қабылдалуына байланысты спорттық мектептердің, орта және жоғары оқу орындарының оқу бағдарламасының мазмұнында тәрбие жұмысына тиісті орын берілмегендігі алаңдаушылық тудырады;

– **үшіншіден**, бапкердің қызметінде спортшы тұлғасын жан-жақты дамытуға уәжді стимул жоқ, өйткені жалақы деңгейі негізінен тәрбиеленушілердің спорттық көрсеткіштерімен анықталады.

Қорытынды. Жас спортшылардың тәрбие жұмысын күшейту үшін олимпиадалық білімнің басым бағыттарын пайдалану қажет:

– тұлғаның спорттық-гуманистік тәрбиесіне ықпалын тигізетін, оң көзқарасты қалыптастыратын, спортпен байланысты гуманистік идеалдар мен құндылықтарды меңгеру және дамытуды қызметке енгізетін шарттарды қамтамасыз ету;

– спорттық педагогтардың қызметін төмендегілерді қалыптастыру жөніндегі мазмұнды қамтамасыз етуге және толықтыруға бағыттау;

– гуманизмнің идеалдары мен құндылықтары, Олимпиадалық ойындар мен олимпиадалық қозғалыстар, олардың тарихы, мақсаттары мен міндеттері туралы білімді қалыптастыру;

– сезімдер мен эмоциялық реакциялардың тиісті жүйесін қалыптастыру (мәселен, олимпиадалық идеалдар мен құндылықтарды спортта және спорт арқылы іске асыру үшін әлеуметтік жауапкершілік сезімі);

– олимпиадалық идеалдар мен құндылықтарды спорттағы әрекетті іске асыру;

– «Fair play» принциптерін сақтауға бейімделген жас спортшылардың әрекетін түсіндіру және қалыптастыру жұмысын күшейту;

– жас спортшы тұлғасын гуманистік жан-жақты дамыту үшін жағдай жасау.

Олимпиадалық идеологияны насихаттау қоғам мәдениетінің бір бөлігі ретінде бұқаралық дене тәрбиесінің дамуына ықпалын тигізеді, жас спортшылардың дүниетанымын қалыптастырады. Идеал дегеніміз – бұл аса ерекше адам, ол өзінің еріксіз құмарлығын жеңе білген адам. Өзін-өзі тану арқылы адам сезімін, ақыл-ойын, ерік-жігерін меңгере алады. Дене тәрбиесі мен рухани тәрбиенің бірлігі мен мақсаты да өзін-өзі бақылай білуден, өз әрекетін қисынды мақсаттарға бағындырудан, оны адами құндылықтарға сәйкес бағыттаудан тұрады. Шын мәнінде, спорт патриотизмді қалыптастырады,

өйткені біздің қазақ спортшылары халықаралық ресми жарыстарда тәуелсіз қазақ елінің атынан шығады. Бұл біз үшін зор құрмет, сол кезде ол қазақ еліне деген мақтаныш мен абыройды толықтай сезінеді. Жеңіске жету кезінде келеңсіз жағдайлар да орын алады, біреулер жарақат алып немесе қарсыласына қиянат жасап жатады. Бірінші кезекте, бастысы, адам болып қалу керек және бір-біріне көмектесу қажет, ешкімді қиындыққа қалдырып кетуге болмайды.

Әрине, спорттың кез келген түрі адамда мақсатқа талпынушылықты, адалдықты, төзімділікті, шыдамдылықты, ерік-жігерді, еңбексүйгіштікті қалыптастыратыны рас. Осыған қоса, қазіргі уақытта спорттың алуан түрі болғандықтан, адам өз жанына жағатын түрін таңдап, егер талаптанса, алдымен өзін жеңу арқылы одан әрі спорттық жарыстарда медальдарға ие болып, өз мақсатына міндетті түрде жетуіне жол ашық. Сондықтан Қазақстанда балаларға, жасөспірімдерге, жастарға арналған дене тәрбиесінің білім бағдарламаларында олимпиадалық білім беру бөлімдерін жүзеге асыру қажет, онда олимпиада ойындардың тарихы мен дәстүрі, күресті адал жүргізу ережелері, атақты спортшылар мен олардың жетістіктері айтылуы тиіс. Олардың ішінде өскелең ұрпаққа үлгі болатын қазақстандық олимпиадашылармен кездесулерді жиі өткізіп тұру қажет.

Әдебиеттер

- 1 Королев Р.И. Олимпийский идеал «совершенного» человека и его значение для современной системы воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 4. – С. 2-6.
- 2 Бацина О.Н., Мухамитянов Ф.Д., Батакова Н.В. Идеалы олимпизма как основа воспитательной системы юношеского спорта // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 4. – С. 56-58.
- 3 Столяров В.И. Место принципов «Fair play» в концепции олимпизма и системе олимпийского образования / В.И. Столяров, С.Ю. Баринин // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 6. – С. 254–278.

¹Кефер Н.Э., ²Тисбаева А.С. ²Арсанкулова Л.Р.,
²Геймор Е.В. ²Новикова А.О.

¹Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

²КГУ СКШИ №2, Алматы, Казахстан

ИНТЕГРИРОВАННЫЙ УРОК В ОБУЧЕНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ПРИМЕРЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЛОГОПЕДИИ

Кефер Наталья Эгоновна, Тисбаева Аделя Саматовна, Арсанкулова Лилия Равильевна,
Геймор Екатерина Владимировна, Новикова Анна Олеговна

Интегрированный урок в обучении младших школьников на примере лечебной физической культуры и логопедии

Аннотация. В статье рассматриваются интегрированные уроки с интеграцией на примере лечебной физической культуры с логопедией. Анализ специальной литературы, педагогической практической работы в коррекционном учреждении позволил определить проблему интегрированного обучения в связи с обновленным содержанием образования. Статья посвящена актуальной проблеме апробации инновационного использования интеграции двух методик биопедагогического воздействия: физических упражнений (лечебной физической культуры) и коррекции дефекта речи (логопедии) детей младшего школьного возраста. В эксперименте участвовали восемь детей 9-10-летнего возраста. Анализ результатов воздействия интегрированного метода проведения уроков в специальной коррекционной школе-интернате выявил эффективность данного метода разных воздействий. Одна из компетентности учителей начальных классов заключается в умении использовать знания учащихся по одной дисциплине при изучении другого предмета. Систематическое физическое и педагогическое интегрированное обучение привело к повышению эффекта оздоровления с помощью коррекционных упражнений и коррекционной работы над голосом и речевым дыханием для постановки отсутствующих в произношении звуков.

Ключевые слова: межпредметная интеграция, познавательная деятельность, лечебная физическая культура, логопедия.

Kefer Nataliya Yegonovna, Tisbayeva Adel Samatovna, Arsankulova Liliya Raviliyevna, Geymor Yekaterina Vladimirovna, Novikova Anna Olegovna

Integrated lesson in teaching younger students on the example of physical therapy and speech therapy

Abstract. The article considers the integrated lessons with integration on the example of therapeutic physical culture with speech therapy. The analysis of special literature, pedagogical practical work in correctional institution allowed to define a problem of the integrated training in connection with the updated contents of education. The article is devoted to the actual problem of testing the innovative use of the integration of two methods of biopedagogic effects: physical exercise (physical therapy) and correction of speech defects (speech therapy) in primary school children. The experiment involved eight children 9-10 years of age. Analysis of the results of the impact of the integrated method of lessons in a special correctional boarding school revealed the effectiveness of this method of different impacts. One of the competencies of primary school teachers is the ability to use the knowledge of students in one discipline in the study of another subject. Systematic physical and pedagogical integrated training has led to an increase in the effect of recovery through corrective exercises and corrective work on the voice and speech breathing for the production of missing in the pronunciation of sounds.

Key words: interdisciplinary integrations, cognitive activity, physical education, speech therapy.

Кефер Наталья Эгоновна, Тисбаева Аделя Саматовна, Арсанкулова Лилия Равильевна,
Геймор Екатерина Владимировна, Новикова Анна Олеговна

Дене шынықтыру және логопедия мысалында бастауыш сынып оқушыларын оқытуда кіріктірілген сабақ

Аңдатпа. Мақалада логопедиямен емдік дене тәрбиесі мысалында интеграциясы бар интеграцияланған сабақтар қарастырылады. Арнайы әдебиетті, түзету мекемесіндегі педагогикалық практикалық жұмысты талдау білім берудің жаңартылған мазмұнына байланысты кіріктірілген оқыту проблемасын анықтауға мүмкіндік берді. Мақала биопедиялық әсердің екі әдісін: дене жаттығуларын (емдік дене шынықтыру) және кіші мектеп жасындағы балалардың сөйлеу кемістігін (логопедияны) түзетудің инновациялық қолданылуын апробациялаудың өзекті мәселесіне арналған. Экспериментке 9-10 жастағы сегіз бала қатысты. Арнайы түзету мектеп-интернатында сабақ өткізудің интеграцияланған әдістерінің әсер ету нәтижелерін талдау осы әдістің әр түрлі әсер етуінің тиімділігін анықтады. Бастауыш сынып мұғалімдерінің құзыреттілігінің бірі – басқа пәнді оқу кезінде оқушылардың білімін бір пән бойынша қолдана білу. Жүйелі физикалық және педагогикалық кіріктірілген оқыту түзету жаттығуларының көмегімен сауығу әсерінің артуына және дауысты түзету және тыныс алуын айтылмайтын дыбыстарды қою үшін дамытуға алып келді.

Түйін сөздер: пәнаралық интеграция, танымдық қабілет, дене тәрбиесі, логопед.

Введение. В последнее десятилетие в специальном образовании произошли значительные изменения. Инновационные процессы требуют смены привычных взглядов на комплексное решение проблем, связанных с обучением, воспитанием, коррекцией, социализацией школьников с ограниченными возможностями здоровья. Инновационные методы в преподавании – это новые методы общения с учениками, позиция делового сотрудничества с ними и приобщение их к нынешним проблемам, введения новых видов оценивания на уроках [1].

Понятие «физическая активность» трактуется как деятельность индивида, направленная на достижение физического совершенства, и характеризуется конкретными качественными и количественными показателями. Физическая активность в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре. Она должна рассматриваться как главная сфера формирования физической культуры личности [2].

Цель исследования: обосновать эффект проведения интегрированных уроков в коррекционной школе для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата на примере ЛФК и логопедии.

Методы и организация исследования. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, практические занятия, педагогический эксперимент.

Результаты исследования. Коррекционная школа работает с учащимися, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата, в том числе и с отклонением в развитии, а именно интеллектуальную недостаточность. Наши ученики, в отличие от нормально развитых детей, трудно усваивают учебный материал, у них низкая работоспособность, неустойчивое внимание, они быстро утомляются, неусидчивы, часто гиперактивны, у них слабо развита память и мышление. И поэтому у таких детей наблюдается отсутствие или значительное снижение интереса к учёбе, к окружающей среде. Они с большим трудом переносят полученные знания, умения и навыки с одного учебного предмета на другой, затрудняются в применении академических знаний в повседневной жизни. Складывающаяся картина мира у таких обучающихся часто не достаточно полная и подробная. Представления о мире могут быть фрагментарными и стереотипными, понимание происходящего искаженное и однозначное.

Одним из способов решения данных проблем являются интегрированные уроки. Они по-

вышают интерес детей с ограниченными возможностями здоровья к учёбе и общественной жизни, способствуют снятию перенапряжения, утомляемости обучающихся за счёт переключения их на разнообразные виды деятельности в ходе уроков. Интеграция способствует развитию воображения, внимания, памяти, мышления обучающихся. Она помогает детям с ограниченными возможностями здоровья целостно воспринимать мир, познавать красоту окружающей действительности во всём её разнообразии.

Мечта каждого учителя – воспитать ученика знающего, умеющего самостоятельно мыслить, задавать себе вопросы и находить на них ответы, ставить перед собой проблемы и искать способы их решения.

На современном этапе одним из основных требований к процессу обучения является организация активной деятельности ученика по самостоятельному «добыванию» знаний. Такой подход помогает не только приобретению предметных знаний, социальных и коммуникативных навыков, но и личностных качеств, которые позволяют осознавать ребенку собственные интересы, перспективы и принимать конструктивные решения. Активная познавательная деятельность ученика приобретает устойчивый характер в условиях сотворчества и поддержке учителя как партнера, консультанта [3].

«Интеграция есть сближение и связь наук. Процесс интеграции представляет собой высокую форму воплощения межпредметных связей на качественно «новой ступени обучения», происходящей наряду с процессами дифференциации.

Структура интегрированных уроков отличается: четкостью, компактностью, сжатостью, логической взаимообусловленностью учебного материала на каждом этапе урока, большой информативной емкостью материала.

Применительно к системе обучения понятие «интеграция» может принимать два значения: во-первых, это создание у школьника целостного представления об окружающем мире (здесь интеграция рассматривается как цель обучения); во-вторых, это нахождение общей платформы сближения предметных знаний (здесь интеграция – средство обучения). Интеграция как цель обучения должна дать ученику те знания, которые отражают связанность отдельных частей мира как системы, научить ребёнка с первых шагов обучения представлять мир как единое целое, в котором все элементы взаимосвязаны. Реализация этой цели может начаться уже в начальной школе.

Интегрированный урок отличается от традиционного использования межпредметных связей, которые предусматривают лишь эпизодическое включение материала других предметов. Предметом анализа в нем выступают многоплановые объекты, информация о сущности которых содержится в различных учебных дисциплинах. В интегрированном уроке объединяются блоки знаний различных предметов, поэтому чрезвычайно важно правильно определить главную цель интегрированного урока. Если общая цель определена, то из содержания предметов берутся только те сведения, которые необходимы для ее реализации [4].

Физиологами и психологами доказано, что учащимся коррекционных школ сложно в течение целого урока заниматься только одной деятельностью, например читать и писать. Поэтому целесообразно проводить интегрированные уроки, где одной теме (идее) подчиняются разные виды деятельности. Интеграция знаний из разных областей помогает снять причины усталости, заинтересовать учащихся.

В течение нескольких последних лет мы проводим интегрированные уроки в КГУ СКШИ №2, на которых дети занимались математикой и физической культурой, решали психологические задачи в движении на уроках ЛФК, изучали элементы народного творчества на уроках физической культуры, использовали элементы ЛФК, занимаясь логопедией.

Интегрированное обучение подразумевает и проведение бинарных уроков и уроков с широким использованием межпредметных связей.

Следует разделять традиционный и современный уроки. Традиционный урок решает общеобразовательную задачу – вооружить учеников знаниями и строится в основном на объяснительно-иллюстративном методе. На таком уроке широко применяются наглядные пособия, организуется наблюдение и описание увиденного.

Современный урок формирования знаний на основе сочетания разнообразных методов и средств обучения решает комплекс задач. Используются как объяснительно-иллюстративные, так и частично поисковые, исследовательские методы обучения, дискуссия, разнообразные источники знаний, программы телевидения, кинофрагменты, магнитофонные записи, мультимедийные курсы, интернет-технологии, другие технические средства обучения и контроля. Широко используются также разнообразные формы работы: групповая, фронтальная, звеньевая, парная, индивидуальная.

На таких уроках создается больше возможностей для решения познавательных задач, выс-

казывания предложений реализации творческого потенциала, словом создаются условия для полного развития личности учащегося [5, 6, 7].

Итак, эффективность интегрированного обучения зависит от правильного, педагогически обоснованного выбора форм организации обучения, который обеспечивается глубоким и всесторонним анализом образовательных, развивающих, воспитательных возможностей каждой из них.

Реализация интеграции между предметами возможна лишь при благополучном здоровом климате в коллективе учителей, их плодотворном сотрудничестве на основе взаимопонимания и уважения.

Безусловно, любой из перечисленных типов уроков прекрасно подготовленный учителем будет ценен для образования, хочется ещё раз перечислить преимущества интегрированного урока:

1. Формируют целостную картину мира.
2. Являются источником нахождения новых связей между фактами в различных предметах.
3. Дают возможность для самореализации, самовыражения, творчества учителя.
4. Побуждают обучающихся к осмыслению и нахождению причинно-следственных связей.
5. Побуждают обучающихся к активному познанию окружающей действительности.
6. Способствуют интенсификации учебно-воспитательного процесса.
7. Способствуют воспитанию широко эрудированного школьника.
8. Развивают потенциал учащихся, образное мышление.
9. Снимают утомляемость, перенапряжение учащихся за счёт переключения на разные виды деятельности.
10. Формируют познавательный интерес учащихся.
11. Способствуют формированию умений учащихся сравнивать, обобщать, делать выводы.
12. Использование различных видов работ поддерживает внимание учащихся на высоком уровне.
13. Предполагают обязательное развитие творческой активности учащихся.
14. Служат развитию воображения, внимания, мышления, речи и памяти учащихся.
15. Углубляют представление о предмете, расширяют кругозор учащихся.
16. Способствуют повышению мотивации учения.
17. Урок решает не множество задач, а их совокупность [6].

Для оценки результатов эксперимента использовали показатели двигательных умений учащихся в начале и конце года.

Таблица 1 – Тестирование двигательных умений детей

Тестирование	Начало эксперимента	Конец эксперимента
ИП. лежа на спине сесть (кол-во раз)		
а) махом рук	6	10
б) руки за голову	4	7
И. П. лежа на спине удерживать голову (с)	24	32
Выполнение упражнения «Крылышки» (с)	21	30
Фаза ландау 1 (верх/с)	15	21
Фаза ландау 2 (низ/с)	7	14
И. П. лежа на животе руки в упоре (с)	12	24
Поворот на живот из положения лежа на спине		
а) направо	3	10
б) налево	6	11
Стоит: на четвереньках (с)		
— на трех точках опоры, правая рука вперед, левая в опорном положении	15	21
— на двух точках опоры, левая рука вперед, правая в опорном положении, правая нога назад, левая в опорном положении	8	17
— на двух точках опоры, правая рука вперед, левая в опорном положении, левая нога назад, правая в опорном положении	4	9
— на коленях, руки вдоль туловища	19	32
— на ногах (без опоры)	15	32
— на правой ноге	11	19
— на левой ноге	9	14
Прыжки на двух ногах (кол-во раз)		
— на правой ноге	9	16
— на левой ноге	8	11
Ловля (кол-во раз)		
— большой мяч, расстояние 3 м	15	25
— теннисный мяч (сидя, стоя)	3	18
Сбор пирамидки 12 колец (с)		
— левой рукой	8	4
— правой рукой	12	5
Метание в цель, 5 попыток, расстояние 3 м (кол-во попаданий)		
— левой рукой	7	10
— правой рукой	9	17
И. П. лежа на животе удержать согнутую ногу в коленном суставе (с)		
— правая нога	12	18
— левая нога	10	15
И. П. лежа на животе согнуть ногу в коленном суставе (кол-во раз)		
— правая нога	8	12
— левая нога	6	13
С отягощением — правая нога	4	6
С отягощением — левая нога	2	6

Результаты эксперимента показали, как видно из приведенной выше таблицы (1), изменения двигательных возможностей детей улучшились по всем показателям в среднем на 42,2%. Кроме этого, понизились у учащихся этого возраста гиперкинезы и снизился гипертонус мышц сгибателей и приводящих мышц, улучшилась подвижность суставов, произошла коррекция установки ОДА, улучшилось равновесие и координация движений. Произшедшие изменения в двигательных функциях имеют положительную динамику. Также, хочется отметить, что школьники, занимающиеся по разработанным комплексам путем интеграции ЛФК и логопедии, достигли высокого уровня развития всех основных движений. Кроме этого, трое детей, частично владеющие навыками самообслуживания, научились зашнуровывать обувь и застегивать пуговицы.

Коррекционная работа над голосом и речевым дыханием тоже дала положительные результаты. На начало эксперимента у четырех детей объем активного словаря был ограничен, объем пассивного словаря не превышал активный, звукопроизношение с искажением шипящих и свистящих. В результате работы произошло развитие артикуляторных мышц, мимической мускулатуры, появилась высокая мотивация к общению, автоматизация гласных и согласных звуков, хотя специалист по логопедии предлагает продолжать работу по развитию и формированию логопедического активизирующего массажа для лица и развития формирования грамматического компонента. Дыхание нуждалось в коррекции у всех детей, на конец эксперимента у двоих школьников речевое дыхание нормализовалось. Речевая мотивация к общению у всех детей хорошая, способ восприятия устной речи – слухо-

зрительный и способ общения – устная речь в естественной речевой среде.

Заключение. В заключении хочется отметить положительную роль проведенных интегрированных занятий по ЛФК и логопедии для обучающихся младших классов. Взаимосвязь на интегрированных уроках двигательных навыков с произношением и специальной коррекционной работой логопеда дает возможность исправления максимального количества патологий в организме школьника младшего звена с изменением клинической картины. Путем межпредметных связей можно добиться физической, интеллектуальной (или как в данном случае, логопедической) реабилитации ребенка для социальной адаптации в обществе. Коррекция звукопроизношения в сочетании с движением позволяет разнообразить двигательную активность детей с нарушениями здоровья и познавательный характер для развития лексико-грамматической стороны речи и связного высказывания. Комплексный характер использованных в эксперименте методов носит дифференцированный, индивидуальный характер. Специальная коррекционная школа для детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата №2 (директор Ермекова Б.А.) обеспечивает своим воспитанникам положительные эмоции в сочетании с активным двигательным режимом – источником энергии, необходимой для самозащиты организма практически на всех уровнях жизнедеятельности. При использовании ЛФК в компоненте с логопедическими упражнениями тренируется весь организм, вследствие чего наблюдается весьма положительный эффект. Но для получения положительного реабилитационного эффекта работать нужно долго, дифференцированно и упорно.

Приведем пример интегрированного урока по ЛФК и логопедии:

Краткосрочный план урока Тема урока: «Движение – это жизнь!»	
Интегрированный урок: ЛФК и логопедия	Школа: КГУ «Специальная коррекционная школа-интернат №2»
Дата	Имя учителя:
Класс:	3
Цели обучения, которым посвящён урок:	Обучающая: учить ориентироваться в пространстве, употребляя слова Развивающая: развивать речь, пополнять словарный запас; развивать артикуляционные и мимические мышцы; развивать пространственные представления через физические упражнения

	Воспитательная: повышать мотивацию учения через игровые ситуации и здоровый образ жизни Коррекционная: формировать пространственные представления	
Ожидаемый результат	Все учащиеся смогут: <ul style="list-style-type: none"> • познакомиться с разнообразными способами движения Большинство учащихся смогут: <ul style="list-style-type: none"> • анализировать, делать выводы Некоторые учащиеся смогут: повторить комплексы упражнений самостоятельно	
Критерии оценивания	Учащиеся смогут самостоятельно оценить свою работу в ходе разукрашивания шаблона смайлика.	
Языковая цель	Основные термины и словосочетания: Дыхательная гимнастика, мимические и артикуляционные упражнения. Используемый язык для диалога на уроке: русский. <i>Вопросы для обсуждения:</i> Что тебе понравилось на уроке? Чтобы ты хотел повторить? Чтобы ты хотел всем нам пожелать? Что у тебя сегодня получилось, а что не получилось? Как ты понял тему урока «Движение – это жизнь»?	
Межпредметные связи	Коррекция, ЛФК	
План урока		
Этапы урока	Запланированная деятельность на уроке	Ресурсы
Начало урока: 10 мин	Добрый день ребята и уважаемые гости! Сегодня мы проводим встречу, которую посвящаем одной из важных тем наших дней – здоровый образ жизни. Тема очень актуальная и широкая. О ней можно говорить долго. Поэтому мы сегодня остановимся на одном из элементов ЗОЖ, от которого зависит наше здоровье – движении. Еще до нашей эры много столетий назад Гиппократ писал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную радость жизни». Действительно ли это так? На самом деле так велика роль движения в жизни человека? Ответ на эти вопросы мы будем с вами сегодня искать. Актуализация жизненного опыта. – Как вы думаете, без чего человек не смог бы двигаться? (Мышцы). – А как вы думаете, что является большим врагом мышц? (Неподвижность). – Главный враг мышц – неподвижность, а лучший их друг – движение. – Отсюда вывод: Движение – это жизнь. – Ну, а сейчас предлагаю Вам двигаться в ритм с музыкой.... Упражнения с музыкальным сопровождением	Телевизор, музыка.
Середина урока: 20 мин	А сейчас мы с вами выполним гимнастику, основанную на обратной согласованности движений и дыхания, благодаря чему все мышцы, принимающие участие в процессе, намного быстрее укрепляются и оздоравливаются. Упражнение «Ладони». Исходное положение – стоя или сидя прямо, руки согнуты в локтях, ладони направлены от себя. Сжимайте ладони в кулаки, одновременно делая резкие и шумные вдохи. После завершения серии из 8 вдохов ненадолго передохните и повторите упражнение (всего 20 серий по 8 вдохов). Упражнение «Погончики». И.п. – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустите руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, причем в этот момент старайтесь с максимальной силой напрягать кисти и плечи. Сделайте 8 серий по 8 раз. Упражнение «Насос». И.п. – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч. Громко вдохните и медленно наклонитесь, а затем так же медленно вернитесь в исходное положение, словно если бы вы работали насосом. Сделайте 8 серий по 8 раз.	https://vk.com/id184848232 [8].

	<p>Упражнение «Кошечка». Упражнения с гимнастическими обручами: 1. И.п. – узкая стойка ноги врозь, обруч внизу, хват с боков; 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх горизонтально, смотреть на обруч; 3 – обруч вперед; 4 – и.п. руки прямые, поднимая обруч вверх, потянуться за ним. 2. И.п.– о.с обруч вертикально; 1-2-подняться на носки; 3-4– и.п 3. И.п.– о.с. обруч вертикально; 1 – левую ногу в сторону на носок; 2 – и.п; 3 – 4 – то же в другую сторону 4. И.п. – о.с обруч внизу, хват с боков; 1 – обруч вверх горизонтально; 2 – опустить обруч до уровня плеч; 3 – обруч вверх; 4 – и.п. 5. И.п. – обруч внизу, хват чуть шире плеч; 1 – обруч вверх, смотреть на обруч; 2 – наклон влево; 3 – выпрямиться; 4 – и.п. 6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон, взять обруч хватом; 2– наклон прогнувшись, обруч вверх, смотреть в обруч; 3 – наклон, обруч на пол; 4 – и.п. Разминка «Хорошо или плохо». – Я начну, а вы заканчивайте – дружно хором отвечайте (если хорошо – показываем радость и поднимаем большой палец вверх, если плохо – показываем грусть и большой палец в низ) – Выполнять утреннюю гимнастику (<i>хорошо</i>) – Вести активный образ жизни (<i>хорошо</i>) – Бить друг друга (<i>плохо</i>) – Прогулка на улице (<i>хорошо</i>) – Сидеть долго перед включенным телевизором и компьютером или планшетом при этом ничего не делая? (<i>плохо</i>) – Катание на лошадях (<i>хорошо</i>) – Есть много сладкого (<i>плохо</i>) – Есть ягоды и фрукты (<i>хорошо</i>) – Помогать друг другу (<i>хорошо</i>). Мышцы языка и мимические мышцы важны для нас, ребята? Так давайте же их тоже разомнем! Выполняем артикуляционную, мимическую гимнастику. «Улыбочка», «Заборчик», «Часики», «Качели», «Лошадка», «Барабанщик», «Конфетка», «Трубочка» Игра с мячом «Эмоции»</p>	<p>Гимнастические обручи, мяч</p>
<p>Конец урока 10 мин</p>	<p>Рефлексия. Сейчас мы раздадим шаблон смайлика, а вы изобразите, какое настроение у Вас осталось после урока. Ответы на вопросы: Что тебе понравилось на уроке? Чтобы ты хотел повторить? Чтобы ты хотел всем нам пожелать? Что у тебя сегодня получилось, а что не получилось? Как ты понял тему урока «Движение – это жизнь»?</p>	<p>Шаблон смайликов, цветные карандаши Карточки с вопросами</p>

Литература

- 1 Руководство для учителя /Центр педагогического мастерства АОО «Назарбаев интеллектуальные школы», 2016. – 78 с.
- 2 Федоров А.И., Шарманова С.Б., Калугина Г.К. Поведенческие факторы здоровья детей и подростков: гендерный аспект // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 3. – С. 9–13.
- 3 Физическая культура. Учебная программа для начальной школы (1-4 классы) в рамках обновления содержания среднего образования. – Астана, 2016. – 48 с.
- 4 Сухаревская Е.Ю. Интегрированное обучение в начальной школе. Феникс-2003. – 349 с.
- 5 Кадашников Н.Ю. Интегрированные уроки в 1-4 классах. Учитель-2008 – 187с.
- 6 Васильева Н.В. Интегрированные уроки в 1 классе. ВАКО-2009. – 208с.
- 7 Браже Т.Г. Интеграция предметов в современной школе / Т.Г. Браже // Литература в школе. – 2004. – № 5. – С. 150-154.
- 8 <https://vk.com/id184848232>

Копжанов Ғ.Б.

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

БҰҚАРАЛЫҚ АҚПАРАТ ҚҰРАЛДАРЫНДА ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ОЙЫНДАРЫНЫҢ НАСИХАТТАЛУ МӘСЕЛЕЛЕРІ

Копжанов Ғалымжан Балықбайұлы, Ескалиев Мұхтар Зейнолдаұлы

Бұқаралық ақпарат құралдарында қазақ ұлттық спорт ойындарының насихатталу мәселелері

Аңдатпа. Бұқаралық ақпарат құралдары (БАҚ) халық арасында ақпарат таратудың басты құралы болып табылады. Сондықтан да бізде ел ішінде және өзге елдерде болып жатқан жаңалықтардан хабардар болуға, оқиғалардың жай күйін БАҚ арқылы бақылауға мүмкіндігіміз бар. Сондай-ақ БАҚ қоғамдық санаға елеулі әсерін тигізетіні сөзсіз. БАҚ спорт маркетингінің негізгі құралдарының бірі болғандықтан, ел ішіне хабар таратушы БАҚ желісінің бірнеше көздеріне зерттеу жұмысы жүргізілді. Қойылған міндеттерді жүзеге асыру үшін жарнаманың көптеген түрлері қолданылады, сондай-ақ көбінесе классикалық жарнама (радио, теледидар, газеттер мен журналдарда) қолданылатындығы айтылған. Мақалада республикалық «Егемен Қазақстан», облыстық «Огни Алатау» газеттерінің топтамаларында Қазақстан Республикасының тәуелсіздік алған жылы мен 25 жылдан кейінгі облыстық, республикалық көлемінде ұлттық спорттың насихатталу деңгейіне шолу жасалды. Республикамыздың Президентінің «Цифрлы Қазақстан» идеясын қолдау мақсатында қазіргі жастардың тұрмыс-тіршілігі және тынысы болып табылатын цифрлы техникаға ыңғайлап, ұлттық ойындардың электрондық нұсқаларының кең таралу мәселесі де қарастырылды.

Түйін сөздер: қазақ ұлттық спорт ойындары, ұрпақ, тәрбие, халық, бұқаралық ақпарат құралдары, қоғам, маркетинг.

Kopzhanov Galymzhan, Eskaliev Muhtar Zejnuldinovich

Issues of promotion of Kazakh national sports games in the mass media

Abstract. The mass media are the main means of disseminating information to the population. Therefore, we have the opportunity to be informed about the latest news within the country and abroad, to monitor course of events through the media. In addition, the media have a significant impact on public mind. Due to the fact that the media is one of the main tools of sports marketing, work was carried out to study several media sources. Advertising is important and necessary in order to ensure the successful conduct of business and profit. To achieve these goals, it was noted that many types of advertising, as well as classical advertising (radio, television, newspapers and magazines) is often used. The article presents an overview of the level of promotion of national sports in regional and national newspapers "Egemen Kazakhstan" and "Ogni Alatau" for 25 years of independence of the Republic of Kazakhstan. In order to support the President's idea "Digital Kazakhstan", the issue of wide distribution of electronic versions of national games for youth focused on digital technology was considered in the article.

Key words: kazakh national sports games, generation, education, population, media, society, marketing.

Копжанов Ғалымжан Балықбаевич, Ескалиев Мұхтар Зейнолдинович

Вопросы пропаганды казахских национальных спортивных игр в средствах массовой информации

Аннотация. Средства массовой информации (СМИ) являются основным средством распространения информации среди населения. Поэтому у нас есть возможность быть в курсе событий, происходящих внутри страны и в других странах, контролировать развитие событий через СМИ. Кроме того, СМИ оказывают существенное влияние на общественное сознание. В связи с тем, что СМИ являются одним из основных инструментов спортивного маркетинга, была проведена работа по исследованию нескольких источников СМИ. Для реализации поставленных задач было отмечено, что используется множество видов рекламы, а также часто используется классическая реклама (радио, телевидение, газеты и журналы). В статье представлен обзор уровня пропаганды национального спорта в областных и республиканских газетах «Егемен Қазақстан», «Огни Алатау» за 25 лет независимости Республики Казахстан. В целях поддержки идеи Президента Республики «Цифровой Казахстан» был рассмотрен вопрос широкого распространения электронных версий национальных игр, ориентированных на цифровую технику, которая является бытом и дыханием современной молодежи.

Ключевые слова: казахские национальные спортивные игры, поколение, воспитание, население, средства массовой информации, общество, маркетинг.

Кіріспе. Қоғам пікірін жылдам және жаппай қамту қабілетінің арқасында, қазіргі уақытта бұқаралық ақпарат құралдары (БАҚ) қоғамдық санаға елеулі әсерін тигізуде. Заманауи БАҚ жер бетіндегі кеңістік пен уақытты қысқартады, ұлттық шекараны байқатпайды және жер бетінің барлық бөлігін бір жүйеге біріктіреді.

Белгілі канадалық әлеуметтанушы және мәдениеттанушы Г.М. Маклееннің тұжырымдамасына сүйенсек «БАҚ дәуірі адамның өмірі мен оның өзін де түбегейлі өзгертеді» деген екен.

Сол себепті де қазіргі заманда БАҚ-тың рөлі зор, ол адам қызметінің барлық саласында, соның ішінде спортта да көрініс табады.

БАҚ спорт маркетингінің негізгі құралдарының бірі. Спорт және спорт индустриясында үнемі жарнама қолданылады. Коммерциялық қызметті табысты жүргізу және пайда табуды қамтамасыз ету үшін жарнама маңызды және қажет. Қойылған міндеттерді жүзеге асыру үшін жарнаманың көптеген түрлері қолданылады. Көбінесе классикалық жарнама (радио, теледидар, газеттер мен журналдарда) қолданылады.

Зерттеудің мақсаты. Спортта болып жатқан іс-шаралардың БАҚ-та жарық көріп отыруы оның дамуына жақсы жағдай туғызады, сондай-ақ ақпарат таратудың негізгі құралы болғандықтан БАҚ адамдардың ұлттық ойындар туралы қызығушылығының артуына ықпал етеді және халық спорт әлемі туралы пікір қалыптастырады.

Мысалы, қазақ ұлттық спорт ойындарының ұрпақ тәрбиесіндегі алатын орнын ғылым-білім саласындағы зерттеушілермен қатар Қазақстан Республикасының дін басқармасы да қарастырған екен. Оған дәлел 2018 жылғы мамыр айында жарық көрген Иман журналының №5 нөмірінде жазылған мақала. Мақаланың атауы «Ұлттық ойындар».

Мақалада ұлттық ойын туралы былай жазылған: «Әрбір халықты алып қарасақ, өзінің табиғаты мен болмысына сай ұлттық ойындары бар. Мәселен, қазақ халқында ежелден келе жатқан «Бәйге», «Көкпар», «Алтын сақа», «Тоғызқұмалақ», «Асық ойыны», «Ине жіп және түйіншек», «Қызыл ту», «Теңге ілу» т.б. ұлттық ойындары еске түседі. Ұлттық ойын дегеніміз – баланың ақыл-ойын дамытып, көңіл көкжиегін кеңейтіп, дүние танымын қалыптастыратын тәрбие құралы. «Сықырлы қоржын», «Көкпар», «Асық» секілді ұлттық ойындардың түп мазмұнында осындай тәрбиелік мән жатыр».

БАҚ-тың спортты дамытудағы рөлі:

Спортты қаржыландыру;

Әртүрлі спорт түрлерін дәріптеу;

Спорттағы проблемалар мен оң аспектілеріне қатынастарды қалыптастыру;

Үлгі тұтағын тұлғаларды, спорт құндылықтарын және салауатты өмір салтын насихаттау;

Атақты спортшыларды жарнамалау.

Алайда бүгінгі таңда БАҚ-тың спорттың дамуына тигізетін әсері зерттелмеген мәселенің бірі болып қалып отыр.

БАҚ-тың ең танымал түрлері баспа басылымдары – газеттер, журналдар; теледидар және интернет ресурстары болып табылады.

Қазақстан аумағында БАҚ-тың басым бөлігі (шамамен 90%) мерзімді баспасөз басылымдарына тиесілі. Мәдениет және ақпарат министрлігінің ақпаратына сәйкес, олардың жартысына жуығы ақпараттық сипатқа ие, ал қоғамдық-саяси және ойын-сауық басылымдарының үлесі айтарлықтай төмен.

Екінші орында радио және телеарналары, спутниктік және кабельдік теледидар операторларын қамтитын электрондық басылымдар (шамамен 9,5%) бар. Мемлекетте 200-ден астам телекомпаниялар мен теледидар операторлары жұмыс істейді, сондай-ақ 40-тан астам радиокомпаниялар тіркелген. Веб-сайттар саны 8 мың асады, ал қамтитын аудиториясы халықтың 70%-на жуық.

Жарнама күнделікті өміріміздің құрамдас бөлігіне, өзіндік заңдылықтары бар қоғамдық құбылысқа айналды. Тұтынушы мен өндіруші арасындағы маңызды дәнекер буын бола отырып, жарнама экономиканың дамуын ынталандыратын, өндірістік үдерістер мен өнім сапасын жетілдіретін маңызды тұтқа ретінде көрінуде. Жарнама сауданы «жүргізетін» тетік қана емес, сондай-ақ тұтыну мәдениетін жаңа биіктерге көтеретін «өркениет үдеткіші» де болып отыр. Өркениетті тіршіліктің негізін құрайтын ұстындардың біріне айналған жарнама төңірегінде зерттеушілер мен практик мамандар тарапынан түрлі пікірталастардың туындағанына көп болды. Зерттеушілердің көбі оны ғылымның арнайы бір саласына жатқызса, практиктер басқару, кәсіпкерлік пен іскерлік өрісінен іздегісі келеді, ал жарнамалық хабарландырулар әзірлеуге қатысы бар мамандар шығармашылық үдерістің өзіндік бір түрі деп санайды [1].

2010 жылғы деректерге сүйенетін болсақ орта есеппен алғанда, ұлттық түрлерін насихаттау үшін жыл сайын 100-ден астам халықаралық және республикалық жарыстар ұйымдастырылады екен. Мәселен, 2007 жылы қазақ күресінен – 30, тоғызқұмалақтан – 40, көкпар, теңге алу, аударыспақтан – 19, ал қалған ұлттық спорт түр-

лерінен 20-ға жуық спорттық шара өткізілген. Ал оған қатысушылар саны 11 000-нан асқан. Республика бойынша осыншама іс-шаралар өткізілгенімен, ұлттық спорттың бұқаралық сипат алуы, жас балалар арасында дамуы, насихатталуы, әсіресе ғылыми түрде зерттеліп ұтымды ұсыныстар мен тәжірибелік сынақтардан өтуі заман сұранысына жете алмай келеді [2].

Қазіргі таңда спорттың идеологиясы, психологиясы және этикасы өзгеріп жатыр, бұл үрдіс БАҚ-та кеңінен көрініс табуда [3].

Бұқаралық ақпарат құралдары дене шынықтыру және спортты насихаттау барысында спорттың жасөспірімдерді тәрбиелеуде, түрлі аурулардың алдын алуда, белсенді өмір сүру және салауатты өмір салтын қалыптастыруда маңыздылығын көрсетуі тиіс [4].

Зерттеудің әдістері.

Мақаламен жұмыс жасау барысында анализ, синтез, жалпылау сынды жалпы ғылыми әдістер кеңінен қолданылды. ҚҰСО БАҚ-та жиі жариялануы – ол ұлттық ойынның дамуына әсер ететін негізгі факторлардың бірі. БАҚ қоғам санасына әсер ететін басты құрал болғандықтан, біз республикалық «Егемен Қазақстан» газетінің 2017 жылғы топтамасын қарастырып, сараптап, газет беттерінде ұлттық ойындар мен спорт тақырыбында жарияланған материалдардың ең алдымен санына, содан кейін мазмұнына талдау жасауды жөн санадық. Сондай-ақ «Огни Алатау» Алматы облыстық газетінің 2017 жылғы топтамасын қарап, газет беттерінде ұлттық ойындар мен спорт тақырыбында жарияланған материалдарына талдау жасадық.

Нәтижесінде, ұлттық спорт тақырыбында қалам тартқан журналистер мен оқырмандар аз емес екендігіне көз жеткіздік. Олардың арасында ұлттық спорт мәселесін көтерген Арман Октябрьдің, Гүлайым Шынтемірқызының, Ермұхан Мәуленнің, Төлеген Жәкітайдың, Айнаш Есалидің, Қайрат Жүнісұлының мақалалары жарияланған. Несіп Жүнісбаевтың «Әлем кубогі ауылда» атты мақаласы, Азамат Қасымның «Күш атасын танымады» атты мақаласы, Али Битөренің «Алыптар айқасы» атты мақаласы, Бекен Қайратұлының «Мадиярлар ата жұртқа ат басын бұрды» атты мақаласы, «Көкпар және көкпар аты», «Ұлттық спорт – жауынгерлік жаттығу», «Жамбы ату – жауынгерлік өнер», т.б. мақалалары, Дастан Кенжалиннің «Төл спорттың орыны – төр», «Кереку күрес залына зәру» атты мақалалары, Бақытгүл Бабаштың «Қыран құс не алмайды салса баптап», «Көкпар мен көрермен», т.б. мақалалары, Қазақ күресі федерациясының

Президенті Арман Шораевтың «Қазақ күресін сергелдеңге салған кім?» атты мақаласы, журналистерге берген сұхбаты, Дүниежүзілік қазақ күресі қауымдастығының Президенті Серік Төкеевтің сұхбаты қазіргі заманда еліміздегі қазақ ұлттық ойындары мен спорт төңірегіндегі орын алып жатқан жағымды жаңалықтар жайында айтып, сондай-ақ ерекше назар қажет ететін мәселелерін көтереді. Сонымен қатар Айдарбек Ғазизұлының «Қазақ – қашанда қазақ» фотожобасының, Қайрат Шерімнің, Ерлан Омаровтың фотоэтиюдтерінің, «Жарыстар күнделігі» рубрикасында қазақ спорт түрлерінен өтетін жарыстар жайында мәліметтердің халықтың қызығушылығын арттыруда маңызы зор.

Аптасына 5 рет шығатын «Егемен Қазақстан» газет беттерінде 2017 жылдың 35 нөмірде ұлттық ойын мен спорт туралы 38 мақала мен фотоэтиюдтар жарияланған [5].

«Огни Алатау» Алматы облыстық газетінің ұлттық спорт тақырыбындағы Алуа Қожахметтің «Жетысу возрождает национальные игры» атты мақаласы, Қазақ күресі халықаралық қауымдастығының мақаласы, Нұры Бектің, Айжан Джайлаубаеваның «А ты играл асыки?» атты мақаласы, А. Мамраеваның «Игра кочевников завоевала мир» атты мақаласы, Александр Склабовскийдің, Даурен Өмірбековтың «Куда исчезли асыки» атты асық ойынының бала денсаулығына пайдасы жайлы жазған мақаласы, Наталья Толмачеваның, Рамазан Елешевтің ұлттық ойындар жайлы жазған түрлі мақалалары ұлттық ойынның өңірлерде дамуына оң ықпалын тигізеді деген сенімдеміз [6].

Соңғы жылдары ҚҰСО БАҚ-та жиі жарияланып жатқаны қуантарлық жағдай. Өйткені төл өнеріміз теледидар мен газет беттерінде қатар насихатталып жатса, ол дегеніміз барлық жастағы ел тұрғындардың қамтылуын қамтамасыз етуге деген зор мүмкіндік.

Елбасы жолдауында айтылған бұқаралық спортпен халықтың 30 пайызын қамту мәселесі де осы БАҚ арқылы жүзеге асып жатса, сол 30 пайыздың барлығы болмаса да жартысы ұлттық ойын мен спортпен айналысса, қазақ ұлттық ойындарының болашағы жарқын болары сөзсіз.

Аптасына 3 рет шығатын «Огни Алатау» Алматы облыстық қоғамдық-саяси газеті беттерінде 2017 жылдың 18 нөмірінде ұлттық ойын мен спорт туралы 18 мақала мен фотоэтиюдтар жарияланған.

2013 жылдың 1 маусымында елімізде тұңғыш рет қазақ, орыс тілдерінде хабар тарататын «KazSport» спорттық каналы ашылды.

Бұл арнаның да ұлттық ойындарымызды насихаттауға тигізіп жатқан пайдасы мол. KazSport арнасында тоғызқұмалақ ойынын үйрететін видео сабақ жобасы жүзеге асырылды. Бұл видео сабақтардың өңірлерге пайдасы көп тиді, өйткені техникаға бейім жастарға ойын ережесінің тақта түрінен үйреткенмен салыстырғанда видео нұсқасын көрсету әлдеқайда жеңілрек болды. Сондай-ақ бұл арнада қазақ күресінің түрлі деңгейдегі жарыстары тікелей эфирде таратылады. Атап айтқанда, «Қазақстан барысы», «Евразия барысы», «Әлем барысы» және басқа да жарыстар жаңалықтарда үзілмей көрсетіліп келеді.

«Көкпар ойыны» да ең көп көрсетілетін ойын түрлеріне айналды. Көкпар жарыстарын үзбей көрсеткеннің арқасында қазіргі таңда облыстардан бөлек, аудандарда да өзінің көкпар құрама командалары жасақталуда. Көкпар палуандарын мен сәйгүлік аттарын жұрт тани бастады.

Арнада ат бәйгесі де кеңінен таратылуда. Бұрындары елеусіз өтіп жататын бәйгелер, қазіргі таңда кеңінен насихатталып, алдын ала

жарнамаланып көптеген жанкүйерлердің жарысты үзбей көруіне жағдай жасалынып отыр. Сондай-ақ қазіргі күннің Құлагерлерін жұрт та тамсанып тамашалай алатын жағдайға жетті.

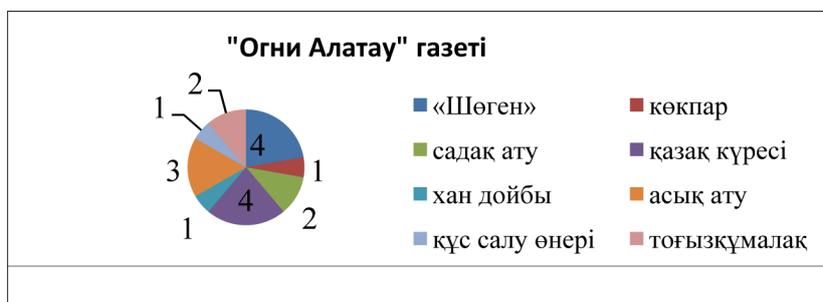
Ұмыт болып бара жатқан, нағыз қазақтың жекпе-жек өнері десек артық айтқандық болмас, аударыспақ ойыны да көпшілікке ұсынылуда. Күштілік, ептілік, батылдықты талап ететін бұл спорт түрі жастардың үлкен қызығушылығын оятып келеді. Бұл бағытта аталған каналдың атқарып жатқан жұмысының үлес салмағын айта кетуіміз керек.

Көне өнеріміздің бірі – жамбы ату да осы каналда жарық көріп, қалың көрерменге жол тарты. Бұл спорттың атын естімеген жастар бүгінде аз болса да бұл өнерге бет бұруда.

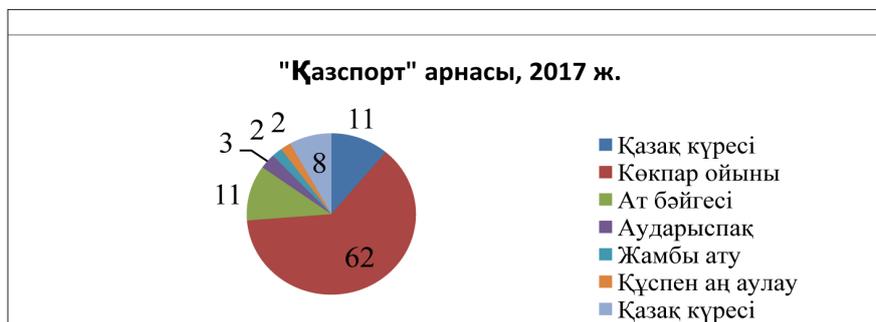
Бұрындары аң саябағынан көретін бүркіт, сұңқарларды бүгінгі таңда теледидардан да жиі көре алатын мүмкіндігіміз бар. Сондай-ақ «Қансонар» деген атпен жылда өтетін республикалық құсбегілер сайысын, алдын ала біліп, барып көріп және қатысу мүмкіндігі де осы телеканалдың насихатының арқасында қол жетімді болып отыр.



1-сурет – 2017 жылы Қазақ ұлттық спорт ойындарының «Егемен Қазақстан» газетінде жариялануы



2-сурет – 2017 жылы «Огни Алатау» газетінде қазақ ұлттық спорт ойындары жайында жарияланған материалдар саны



3-сурет – Қазақ ұлттық спорт ойындарының 2017 жылы «Казспорт» арнасындағы насихатталуы



4-сурет – Қорғанбек Аманжолдың «Қазақ – қашанда қазақ!» атты фотоэтиюдтер жобасы

Зауреш Каукеннің Азаттық Радиосы сайтындағы 2013 жылдың 9 маусымдағы «Онлайн тоғызқұмалақ ойнаймыз ба?» атты Тоғызқұмалақ қауымдастығының мүшелерімен өткізген сұхбаты жарияланды. Азаттық Радиосының корреспонденті ұлттық зияткерлік ойынының кеңінен таралуының себебін анақтауға тырысты. Автордың айтуынша «Тоғызқұмалақ ойынын онлайн желісінде ойнаушылардың жартысына дерлігі шетелдіктер.

2013 жылдың мамыр айының соңында Қазақстанның тоғызқұмалақ қауымдастығы таратқан ақпарат бойынша, елімізде тоғызқұмалақ ойынын ойнай алатын ойыншылар санының 100 мыңға жуық екендігін айтты.

Дәстүрлі ойын түріне жататын тоғызқұмалақ ойынын елімізден тыс шетелде де ойнайды.

Тоғызқұмалақ қауымдастығы тек қана Қазақстанда емес, сондай-ақ Қырғызстан, Моңғолия және Ресейде де бар.

Тоғызқұмалақ ойынынан Қазақстан құрамасының мүшесі Алиакбар Ернардың айтуынша, тоғызқұмалақты дәстүрлі тақтадан бөлек онлайн режимінде де ойнау көпшіліктің қызығушылығын тудыруда. Тоғызқұмалақты онлайн режимінде ойнау үшін жаттықтырушының қажеті жоқ. Өйткені тоғызқұмалақты онлайн-режимінде мықты ойыншылармен ойнау арқылы кез келген ойнаушы өзінің шеберлігін арттыра алады. Онлайн режиміндегі ойын жаттықтыру-

шыларға да қолайлы, өткені бірнеше ойыншыны бір уақытта үйретуге мүмкіндік туады.

Тоғызқұмалақ ойыны тұлғаның қалыптасуына ықпал етеді, атап айтсақ ойын жастардың анализ жасау, болжау және ойлау қабілеттерін дамытады. Тоғызқұмалақ ойынымен әуестенуші Бертілеу есімді студент, соңғы уақыттары онлайн тоғызқұмалақты жиі ойнап жүргенін айтқан. Оның айтуынша онлайн тоғызқұмалақтың артықшылығы басқа ойыншылардың ойынын бақылауға болады.

Тоғызқұмалақ ойынын ұялы телефон арқылы ойнау мүмкіндігі, жастардың қызығушылығын арттыруда, сондай-ақ бұл режим ойынның кез келген ойындармен бәсекелікке түсуіне жол ашады.

Қауымдастықтың айтуы бойынша Тоғызқұмалақтың онлайн режимінде ойнаушылар саны үш мыңнан асады екен. Ойыншылардың жартысы Германия, Португалия, Россия және Чехия азаматтары.

Сайтта ойыншылардың жасына шектеу қойылмайды. Кез келген деңгейдегі ойыншы онлайн режимінде ойнай алады. Азия тұрғындарының ойыншыларының басым көпшілігі – мектеп жасындағы балалар, ал Еуропа ойыншыларының арасында – ересектер басым. Тіпті, ойыншылардың арасында зейнеткерлер де көптеп кездеседі. Онлайн ойынының тағы бір басымдылығы – кез келген елдегі ойыншының тілінде тілдесе алу мүмкіндігі бар. Ойын барысындағы тілдесуді сайт Google арқылы автоматты түрде аударып отырады. Ойын ережелері бірнеше тілге аударылған болғандықтан сайтта олардың ерекшеліктерімен танысуға болады. Тоғызқұмалақ ойынын онлайн режимінде әлемнің жүзден астам елдері ойнайды.

Бұл ойынның компьютерлік бағдарламасы алғаш 2001 жылы Қырғызстанда құрастырылған. Ал 2010 жылы Павлодар қаласында Қазақстандағы тұңғыш тоғызқұмалақ компьютерлік бағдарламасы жасалған. 2012 жылы бұл

бағдарламаның жетілдірілген түрі халықаралық дәрежедегі спорт шеберлерін ұта бастаған.

2008 жылы құрылған Халықаралық тоғызқұмалақ қауымдастығы 2012 жылы Дүниежүзілік тоғызқұмалақ қауымдастығы болып қайта жаңартылған. Ұйымның бас кеңсесі Қазақстанда орналасқан. Тоғызқұмалақ Қазақстаннан бөлек Қырғызстанда да ұлттық спорт түрі болып саналады. Бұл ойыннан алғашқы әлем чемпионаты 2010 жылы Астана қаласында өтіп, оған 16 елден қатысушылар жиналған еді» [7].

Қорытынды. Қорыта айтқанда БАҚ-та ұлттық ойындарымыздың насихатталуы тәуелсіздік жылдарының басына қарағанда бүгінгі күні әлдеқайда қарқынды дамып келеді. Бірақ футбол, бокс, ережесіз жекпе-жек спорт түрлерімен салыстырмалы түрде қарайтын болсақ, бұл бағытта әлі де көп жұмыс атқаруымызға тура келіп отыр. Ұлттық өнердің Республика көлемінде және шет елдерге кеңінен насихатталуына әрбір қазақ атсалысса, төл өнеріміз төрден орын аларына ешкімнің де дауы жоқ.

Егер тереңірек үңіліп қарайтын болсақ, Елбасының «Цифрлы Қазақстан» идеясының астарында не жатқанын түсіну қиын емес. Қазақ халқы көне заманнан ұлттық құндылықтарға бай ел. Егер сол байлықты біз бұрын болған күйінде, сол қалпында қалдырып, жаңа заман жастарына ұсынамыз десек, ол біздің алға басқанымыз емес, керісінше кері шегінуіміз болары сөзсіз. Біз ұлттық ойындарды қазіргі жастардың ойлау деңгейіне сай және солардың қолданысына ыңғайлап жасағанда ғана өз мақсатымызға қол жеткізе аламыз. Қазіргі жастардың тұрмыс-тіршілігі және тынысы ол әрине цифрлы техника болып отыр. Сондықтан да біз спорт саласын да басқа салалардан кем қылмай, көне мұрамызды жаңа заман талабына сай бейімдеуге міндеттіміз.

Газет баяндау тереңдігі, ақпараттың уақтылығы мен икемділігі, әр түрлі тұтынушылардың үлкен шеңберін қамтиды.

Әдебиеттер

- 1 Бекболатұлы Ж. Жарнама негіздері. – Алматы: Экономика-2009. ISBN 978-601-225-083-1
- 2 Алимханов Е. Қазақ ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері: монография. – Алматы: Қазақ университеті, 2018. – 21-22 б.
- 3 Бородин С.Д. Коммуникационная культура: науч.прак. пособие. – Либерея-Библинформ, 2008. – 128 с.
- 4 Обоина Д.А. Особенности маркетинга в спорте: учебное пособие. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2017. – 59 с.
- 5 «Егемен Қазақстан» республикалық газетінің 2017 жылғы, 35 саны
- 6 «Огни Алатау» Алматы облыстық газетінің 2017 жылғы 18 саны
- 7 <https://www.nur.kz>

¹Отаралы С.Ж., ²Жуманова А.С., ¹Сабырбек Ж.Б., ¹Байзакова Н.О.,
³Аликей А.

¹Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан

²Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

³Евразийский национальный университет им.Л.Н.Гумилева, Нур-Султан, Казахстан

МОТИВАЦИОННАЯ СФЕРА, ИНТЕРЕСЫ И ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Отаралы Светлана Жұбатырқызы, Жуманова Алия Султанғалиевна, Сабырбек Жанна Бекболатовна, Байзакова Нуржамал Оспановна, Аликей Айбек

Мотивационная сфера, интересы и потребности студентов в сфере физической культуры

Аннотация. В статье представлены результаты исследования отношения студентов КазНУ им. аль-Фараби к обязательным занятиям по физической культуре в рамках учебного расписания. Студентам 1 курса (n=106) в возрасте 17,77±0,12 лет (72 девушки, 34 юноши) предлагалось ответить на вопросы анкеты, состоящей из 15 вопросов. В анкете особое внимание уделялось изучению мотивов посещения обязательных занятий, а также интересов и потребностей в сфере использования средств физической культуры. В результате исследований выявлено, что в настоящее время необходимо пересмотр формата проведения занятий по физическому воспитанию с учетом не только материально-технической базы вуза, но и мотивов, потребностей и интересов самих студентов как непосредственных участников процесса физической культуры. Результаты исследования могут быть использованы преподавателями по физической культуре в вузе, исследователями в области физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, интересы студентов в области физической культуры.

Otaraly Svetlana, Zhumanova Aliya, Sabyrbek Zhanna, Bayzakova Nurzhama, Alykey Aybek

Motivational scope, the interests and needs of students in the fields of physical culture

Abstract. The article presents the results of the study of the attitude al-Farabi KazNU students to compulsory physical education classes in the framework of the educational schedule. The 1st year students (n=106) aged 17,77±0,12 years (72-female, 34-male) were asked to answer the questionnaire consisting of 15 questions. In the questionnaire, special attention was paid to the study of the motives for attending compulsory classes, as well as interests and needs in the use of physical culture facilities. As a result of the research, it was revealed that at present it is necessary to revise the format of physical education lessons, taking into account not only the material and technical base of the university, but also the motives, needs and interests of the students, as direct participants in the process of physical culture. The results of the study can be used by teachers of physical culture at the University and researchers in the fields of physical culture.

Key words: physical culture, interests of students in the fields of physical culture.

Отаралы Светлана Жұбатырқызы, Жуманова Алия Султанғалиевна, Сабырбек Жанна Бекболатовна, Байзакова Нуржамал Оспановна, Аликей Айбек

Студенттердің мотивациялық ортасы және дене шынықтыру саласындағы қызығушылықтары мен қажеттіліктері

Аңдатпа. Мақалада әл-Фараби атындағы ҚазҰУ студенттерінің оқу бағдарламасының міндетті түрінде өткізілетін дене шынықтыру сабақтарына деген көзқарасын зерттеу нәтижелері көрсетілген. Зерттеу барысында 17,77±0,12 жастағы 1-курс (n=106) студенттеріне (72 – бойжеткен, 34 – бозбала) 15 сұрақтан тұратын сауалнамаға жауап беру ұсынылды. Сауалнама сұрақтарында дене шынықтырудан міндетті сабақтарына қатысу мотивтері, дене шынықтыру саласындағы студенттерінің қызығушылары мәселелері қозғалған. Зерттеудің нәтижесінде, қазіргі уақытта дене шынықтыру сабақтарының форматын тек ЖОО материалдық-техникалық базасын ғана емес, сонымен қатар студенттердің өздерінің дене тәрбиесі үрдісіне тікелей қатысушы ретіндегі сұраныс мотивтері мен мүдделерін ескере отырып қайта қарастыру қажеттігі айқындалды. Зерттеу нәтижелері дене шынықтыру пәнінің оқытушыларымен, дене шынықтыру саласының зерттеушілерімен қолданылуы мүмкін.

Түйін сөздер: дене мәдениеті, дене мәдениеті саласындағы студенттердің қызығушылықтары.

Актуальность исследования. Современные социально-экономические условия развития нашего общества и коренные преобразования системы высшего образования предъявляют повышенные требования к подготовке специалистов, качество которой в значительной мере определяется уровнем физического статуса обучающихся [1]. Физические упражнения являются одним из реальных средств улучшения физического и функционального состояния, физической подготовленности студентов. В этих условиях повышается значимость дисциплины «Физическая культура» в становлении физического и функционального состояния студентов [2]. По мнению авторов, правильно организованная двигательная активность позволяет не только улучшить физическую подготовленность студентов [3, 4], но и корректировать психическое состояние, снизить психоэмоциональное напряжение, улучшить настроение и умственную работоспособность студентов [5].

Однако, анализ существующей литературы показал, что стандартная организация учебных занятий по физической культуре не способствует положительным сдвигам в физической и функциональной подготовленности студентов, не формирует у студентов привычек к ведению здорового стиля жизни, более того, приводит к ухудшению физической и функциональной подготовленности, а следовательно и здоровья занимающихся. В результате снижается авторитет самой дисциплины и как более серьезное последствие – снижается мотивации к занятиям физической культурой. В связи с этим специалистами в области физического воспитания ведется активный поиск причин возникшей проблемы и путей ее решения. Среди основных причин сложившейся ситуации специалисты называют отсутствие дифференцированного подхода при составлении рабочих программ по дисциплине, отсутствие учета исходного состояния физической и функциональной подготовленности, индивидуальных особенностей студентов, конкретных особенностей ВУЗа, социальных факторов и условий, в которых живет и развивается молодежь, а также потребностей самих студентов в сфере физической культуры [6]. Последнее является очень важным, поскольку позволяет студентам рассматривать себя в качестве участников процесса физического воспитания, что, в свою очередь, не может не сказаться позитивно на уровне мотивации занимающихся. Перспективным, на наш взгляд, является изучение факторов, мотивирующих

студентов к занятиям физическими упражнениями, интересов и потребностей студентов в сфере физической культуры.

В связи с этим, **целью** данного исследования является изучение отношения студентов к физическому воспитанию, их интересов и потребностей в сфере физической культуры.

Методы и организация исследования.

Для достижения поставленной цели нами были использованы следующие методы: анализ литературных источников, анкетирование. На начальном этапе адаптации к учебным нагрузкам (2-3 неделя обучения) нами был проведен анонимный анкетный опрос. Респондентам предлагалось ответить на вопросы анкеты, состоящей из 15 вопросов. Первая треть вопросов касалась изучения отношения студентов к обязательным занятиям по физическому воспитанию, вторая треть вопросов касалась изучения мотивов, побуждающих студентов к занятиям физическими упражнениями, остальные вопросы касались исследования интересов и потребностей студентов в сфере физической культуры. В исследовании приняли участие студенты 1 курса (n=106) КазНУ имени аль-Фараби в возрасте $17,77 \pm 0,12$ лет, из них 72 девушки, 34 юноши.

Результаты исследования и их обсуждение.

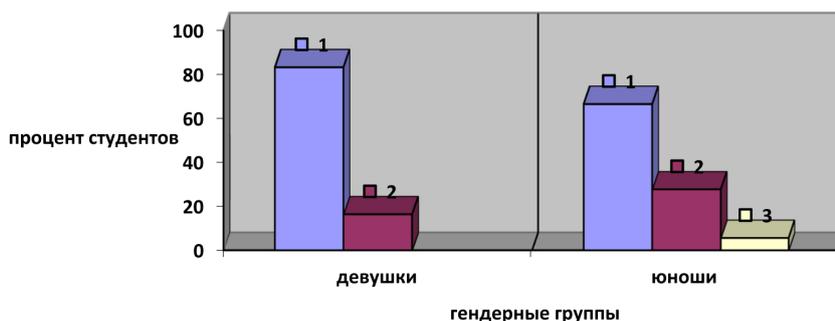
Большинство студентов посещали в школе занятия по физическому воспитанию, однако мнения студентов относительно пользы от этих занятий разделились, особенно заметна эта разница у девушек. Так, если 51% девушек (n=34) и 67% (n=23) юношей положительно оценивают эффект от физических упражнений, то остальные опрошенные не наблюдали позитивных сдвигов в организме. При этом большинство опрошенных студентов уверяют, что не пропустили во время учебы в школе ни одного занятия по физической культуре. Также, согласно анкетных данных, 57% девушек и 67% юношей в годы обучения в школе дополнительно занимались в спортивных секциях.

В ходе анализа анкет выяснилось, что для большинства студентов занятия по физическому воспитанию в рамках обязательной программы являются едва ли не единственной возможностью восполнять потребность в двигательных действиях. Так, 62,3% девушек и 49,9% юношей отметили, что занимаются физическими упражнениями только 1-2 раза на занятиях физической культуры в университете. А 7,8% и 11,3% девушек и юношей вообще не рассматривают возможности использования физических упражне-

ний в режим дня. Самостоятельные занятия физическими упражнениями используют только 29,9% девушек и 38,3% юношей.

В целом, как видно из рисунка 1, большинство опрошенных студентов (83,3% девушек и 66,6% юношей) положительно относятся к самой идее включения занятий физическими упражне-

ниями в учебный план в процессе обучения в вузе. Есть студенты, а это 16,4% девушек и 27,8% юношей, которые придерживаются нейтральной позиции по данному вопросу, а 5,6% юношей и вовсе считают обязательные занятия по физическому воспитанию в университет бесполезной потерей времени.



Примечание: 1 – положительно, 2 – нейтрально, 3 – отрицательно
 Рисунок 1 – Отношение студентов к обязательным занятиям физическими упражнениями в рамках учебной программы в университете

В обеих гендерных группах есть обучающиеся, которые считают посещение занятий вынужденной мерой. Эта группа студентов, а это 9,8 % девушек и 7,4% юношей мотивированы только лишь получением необходимых баллов за посещение занятий. Кроме того, существует группа студентов, которые не видят удовольствия в занятиях физическими упражнениями. К этой группе относятся 2,8% девушек и 3,7% юношей. В группе девушек есть студентки (2,8%), у которых в период обучения в школе были неприятные инциденты, вследствие которых у них сформировалось отрицательное отношение к занятиям физическими упражнениями в целом.

Однако, несмотря на положительное, в целом, отношение к обязательным занятиям по физической культуре, у основной массы опрошенных наиболее предпочтительными для большинства студентов (65,1% девушек и 76,4% юношей) являются те или иные формы самостоятельных занятий (самостоятельные занятия в свободное время, занятия в утреннее или вечернее время, занятия под руководством тренера-инструктора в свободное время). А обязательные занятия в рамках учебного расписания выбрали только 34,9% девушек и 23,6% юношей, подчеркивающих отсутствие достаточного уровня мотивации для самостоятельной организации двигательной активности. Этот факт нельзя не

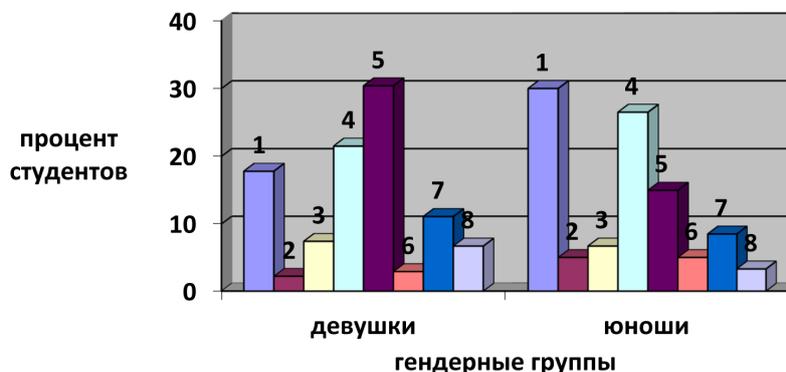
учитывать в процессе разработки преподавателем формата преподавания дисциплины.

При изучении мотивов использования физических упражнений в рамках обязательной программы по физической культуре в вузе среди опрошенных студентов выявлены гендерные различия. Так, ожидания студентов-девушек от занятий физической культурой в основном связаны с использованием оздоровительных возможностей физических упражнений (32,5%), получением удовольствия от выполнения двигательных действий (23%) и с возможностью использования знаний, умений и навыков, приобретенных на занятиях физической культуры в повседневной жизни (17,8%). Остальные мотивы, такие как общение со сверстниками, улучшение внешности, использование навыков в будущей профессиональной деятельности и достижение высоких спортивных результатов, для опрошенных девушек являются менее значимыми (рисунок 2).

Как видно из рисунка 2, среди основных мотивов посещения занятий по физической культуре в группе юношей укрепление здоровья не является приоритетным, о желании использовать оздоровительный потенциал физических упражнений заявили только 15,5% опрошенных юношей. Основными же мотивирующими факторами для этой группы опро-

шенных являются возможность использования полученных навыков и умений в повседневной жизни (31%) и получение удовольствия от выполнения упражнений (27,6%). Вклад остальных вышеуказанных факторов незначителен.

При этом, в группе юношей количество студентов, рассматривающих занятия физическими упражнениями как возможность улучшения внешнего вида или как модное и престижное явление, меньше, чем в группе девушек.



Примечание: 1 – применение полученных навыков в жизни, 2 – применение полученных навыков в будущей профессиональной деятельности, 3 – общение со сверстниками и другими интересными людьми, 4 – получение удовольствия от движений, 5 – укрепление здоровья, 6 – стремление всегда быть победителем, 7 – улучшение внешности, 8 – модно и престижно

Рисунок 2 – Мотивы, побуждающие обучающихся к посещению обязательных занятий по физическому воспитанию

В ходе исследования также выявлены гендерные различия в предпочтениях студентов в выборе вида двигательной активности. Так, из таблицы 1 видно, что наиболее популярными средствами физической культуры среди девушек являются упражнения волейбола, гимнастики и атлетической гимнастики, аэробики, настольного и большого тенниса, легкой атлетики и бокса. В сфере интересов студентов-девушек находятся и средства плавания и игровых видов спорта (баскетбол, футбол). Привлекательными для девушек являются и интеллектуальные виды спорта, такие как шахматы и тоғызқұмалак.

Также студентки интересуются и такими необычными видами двигательной активности как фехтование, конькобежный спорт, элементы самообороны, стрельба из лука. Но эти средства физической культуры выбрали меньшее количество студентов-девушек.

Большая часть студентов-юношей в качестве наиболее предпочтительных видов двигательной активности выбрала средства единоборств (борьба, бокс), интеллектуальных видов спорта (шахматы), игровых видов спорта (настольный теннис, волейбол, футбол, баскетбол), атлетической гимнастики (таблица 1).

Таблица 1 – Предпочтения студентов КазНУ им. аль-Фараби в выборе средств физической культуры

№ п/п	Вид двигательной активности, вид спорта	Гендерные группы	
		девушки	юноши
1	Волейбол	13,3	10,6
2	Атлетическая гимнастика	10,4	8,4
3	Гимнастика	9,8	-
4	Аэробика	8,2	-
5	Теннис настольный	6,9	12,1

6	Легкая атлетика	6,9	1,2
7	Бокс	6,4	9,7
8	Теннис большой	5,8	1,2
9	Баскетбол	5,2	5,9
10	Плавание	5,2	3,5
11	Туризм	5,2	3,5
12	Бадминтон	4,6	-
13	Шахматы	4	13,1
14	Тоғызқұмалақ	2,9	3,5
15	Футбол	2,3	7,2
16	Фехтование	1,7	-
17	Конькобежный спорт	0,5	1,2
18	Элементы самообороны	0,6	1,2
19	Стрельба из лука	0,1	1
20	Борьба (дзюдо, вольная, греко-римская)		15,6

Менее популярными видами двигательной активности в группе юношей, как выяснилось, являются плавание, туризм и тоғызқұмалақ. Также, меньшее число студентов привлекают занятия такими видами спорта как легкая атлетика, конькобежный спорт, стрельба из лука, большой теннис и элементы самообороны, а такие виды двигательной активности как гимнастика, аэробика, бадминтон и фехтование и вовсе не находятся в сфере их интересов.

Таким образом, большинство опрошенных студентов в целом положительно относятся к идее включения физических упражнений в учебный процесс, считая их необходимой составной частью процесса обучения в вузе. Однако, лишь относительно небольшой процент студентов обеих гендерных групп, не имея достаточной мотивации к самостоятельному выполнению физических упражнений, поддерживают включение обязательных занятий по физической культуре в свой академический календарь. Большинство же студентов предпочли бы различные варианты самостоятельных занятий физическими упражнениями или индивидуальные занятия под руководством тренера-инструктора. Это может являться свидетельством сомнений студентов в качестве предоставляемых физкультурно-оздоровительных услуг либо недостатком времени для организованных занятий физическими упражнениями, либо другими факторами.

В ходе исследования выявлено, что наиболее привлекательными для студентов обеих гендерных групп являются наиболее культивируемые, в силу ограниченности материальных возможностей вузов, виды спорта, а именно игровые виды спорта, единоборства и интеллектуальные виды спорта. Привлекают студентов также и другие виды двигательной активности, как туризм, конькобежный спорт, стрельба из лука. Выявлены также гендерные различия в выборе наиболее предпочтительных видов двигательной активности. Так, для студентов-девушек наиболее привлекательными являются средства волейбола, гимнастики, атлетической гимнастики и аэробики. Наиболее интересными же, по мнению студентов-юношей, являются единоборства, шахматы, настольный теннис и волейбол. Исходя из вышесказанного можно сделать заключение о том, на сегодняшний день возникло противоречие между возможностями вузов, предлагающих традиционные формы проведения занятий по физическому воспитанию и ограниченный набор средств физической культуры, с одной стороны, и интересами и предпочтениями студентов в сфере физической культуры. Возникла необходимость пересмотра формата проведения занятий по физической культуре в вузе, исходя из мотивов, потребностей и интересов студентов как участников процесса физической культуры в вузе. Для решения этого вопроса

необходим комплекс мероприятий по улучшению материально-технического обеспечения процесса физического воспитания, пересмотру форм проведения самих занятий, расширению арсенала применяемых средств. Немаловажным является и активный творческий подход к своей работе со стороны преподавательского состава

кафедр физического воспитания. Все это, возможно, скажется положительным образом на качестве физкультурно-оздоровительных услуг, что в свою очередь окажет благоприятное влияние на мотивацию студентов к выполнению физических упражнений, а через них и к улучшению авторитета дисциплины.

Литература

- 1 Алексеева Л.Ж., Кушербай Ф.Т., Сыланова А.А., Даниярова А.Б., Табаева А.А., Калиев Э.А. Состояние здоровья студентов КазНУ им. аль-Фараби // Вестник КазНМУ. – 2017. – № 2. – С.174-177.
- 2 Костюченко В.Ф., Радовицкая Е.В. Функциональные возможности студентов и их динамика в процессе обучения в вузе / Е.В.Радовицкая, В.Ф.Костюченко // Здоровье для всех / Полесский государственный университет. – Пинск, 2011. – №1. – С.51-56.
- 3 Авсарагов Г. Р. Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса: дисс. ... канд.пед. наук: 13.00.04. – Набережные Челны, 2010. – 136 с.
- 4 Борисова О.В. Технология дифференцирования физической подготовки студентов вузов на основе учета соотношения соматических и психологических типов: дисс. ... канд.пед.наук: 13.00.04. – Волгоград, 2006. – 162 с.
- 5 Смирнова Е.И. Физические упражнения как средство снижения уровня тревожности студентов [Электронный ресурс] // Теория и практика современной науки: Электро.науч.журн. – 2017. – № 4(22).URL: <http://www.modern-j.ru>.
- 6 Сайтбеков Н.Д. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов (теоретический обзор проблемы) // Теория и методика физической культуры. – 2018. – №4 (54). – С.70-75.

Сыдықов Н., Кулбаев А.Т.

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

СПОРТТЫҚ МЕНЕДЖМЕНТТИҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Сыдықов Нұрбол, Кулбаев Айбол Тиналович

Спорттық менеджменттің ерекшеліктері

Аңдатпа. Аталған мақалада дене шынықтыру және спорт менеджментінің қызметі, атқаратын рөлі мен қоғамдағы орны туралы айтылады. Спорт қазіргі қоғамның әлеуметтік-мәдени құбылысы, сондықтан да қазіргі уақытта спорт араласпайтын бірде-бір қызмет саласы жоқ деуге болады. Қоғамның жаңаруы мен дамуына орай спорттың әлеуметтік қызметі де арта түсуде, соған байланысты спорттық ұйымдардың қызметінің өрісі кеңейе бастады. Сол себепті дене шынықтыру және спорт саласындағы басқару күн өткен сайын маңызды бола түсуде. Осыған байланысты аталған мақалада дене шынықтыру және спорт саласын басқару, спорт менеджменті және спорттық менеджер туралы сөз болады, олардың мақсат, міндеттері мен рөлі, оларға қойылатын талаптар айқындалады.

Түйін сөздер: менеджмент, басқару, дене шынықтыру – спорттық ұйымдар, басқарушылық шешімдер, менеджмент ерекшелігі, спорттық менеджмент.

Sydykov Nurbol, Kulbaev Aibol

The features of sports

Abstract. In this article questions of management of physical education and sport, its role and the place in society are considered. The sport is a socio cultural phenomenon of modern society, therefore, in our time in our time there is no area with which sport does not interact. In process of growth of social modernization and development of society the social activity of sport also increases therefore activity of the sports organizations extends. Therefore management in the field of physical education and sport becomes more and more important every day. In this regard in this article the main attention will be paid to management in the field of physical culture and sport, to sports management and the sports manager, their purpose, tasks and roles, requirements.

Key words: management, governance; sports organizations, administrative decision, features of management; sports management.

Сыдықов Нұрбол, Кулбаев Айбол Тиналович

Особенности спортивного менеджмента

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы менеджмента физической культуры и спорта, его роль и место в обществе. Спорт является социокультурным феноменом современного общества, поэтому в наше время нет области, с которой не взаимодействует спорт. По мере роста социальной модернизации и развития общества социальная активность спорта также возрастает, поэтому деятельность спортивных организаций расширяется. Поэтому менеджмент в области физической культуры и спорта становится все более важным с каждым днем. В связи с этим в данной статье основное внимание будет уделено управлению в области физической культуры и спорта, спортивному менеджменту и спортивному менеджеру, их цели, задачам и ролям, требованиям.

Ключевые слова: менеджмент, управление, физкультурно-спортивные организации, управленческие решения, особенности менеджмента, спортивный менеджмент.

Дене шынықтыру және спорт – бұл қазіргі адамның өмір салтының ажырамас бөлігі, бұл қозғалыс белсенділігіне қажетті қажеттіліктерді қанағаттандыру саласы. Дәл осы дене шынықтыру және спорт адамға өзінің дене мүмкіндіктерін барынша толық іске асыруға мүмкіндік береді, денсаулықты сақтау, белсенді ұзақ өмір сүру және бос уақытты тиімді пайдалану мәселелерін шешуде маңызды мәнге ие болады. Қазіргі қоғам аса маңызды мемлекеттік міндеттерді шешуге, өз еңбегінің тиімділігін арттыруға қабілетті адамдарға аса мұқтаж, бұл ретте дене шынықтыру және спортпен белсенді айналыспай-ақ жоғары өмір сүру мүмкін емес.

Сол себепті де спорт қазіргі қоғамның әлеуметтік-мәдени құбылысы болып табылады. Ол мемлекет өмірінің көптеген салаларына: саясатпен экономикаға, ғылым мен техникаға, білім мен мәдениетке елеулі әсер етеді. Жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу дене шынықтыру және спорт саласындағы басқарудың жеткілікті жақсы жөнделген жүйесінсіз мүмкін емес.

Дене шынықтыру мен спорттың үлкен әлеуметтік әлеуеті әр ұлтты жылдамдатылған моральдық және денені сауықтырудың ең аз шығынды және неғұрлым тиімді құралы болып табылады. Дене шынықтыру-спорт саласында оның ұйымдық нысандарының алуан түрлілігі арқылы жеке және қоғамдық мүдделері барынша жақындастырылған, спорт индустриясын дамыту жаңа жұмыс орындарының ағынын береді, спортты дамыту экономикалық маңызы зор ойын-сауық индустриясын құруға ықпал етеді.

Дене шынықтыру және спорт халық шаруашылығы саласы ретінде дене шынықтыру және спорт саласындағы материалдық-техникалық базаның және еңбек ресурстарының экономикасы, дене шынықтыру-спорт ұйымдарының қызметін экономикалық талдау; дене шынықтыру және спорт саласындағы маркетингтік қызметтің негіздері мен ерекше ерекшеліктері деп көрінеді.

XIX ғ. соңында орыс идеологы П.Ф. Лесгафт дене тәрбиесі жүйесінің ғылыми негіздерін, адамның дене және ақыл-ой дамуының бірлігі принципін әзірледі. Лесгафт бағытталған жаттығулар жүйесін тек физикалық дамудың құралы ретінде ғана емес, сонымен қатар адамның адамгершілік, ақыл-ой, эстетикалық тәрбиесінің құралы ретінде қарастырады [1].

Қоғамның дамуына және спорттың әлеуметтік әсерінің өсуіне қарай спорт ұйымдарының қызметі кеңейде, барлық спорт жүйесі мен қызметі күрделене түсуде. Қазіргі уақытта

басты проблемалардың бірі дене шынықтыру және спорт саласындағы басқару болып табылады. Бұл салада басқару процесі бірнеше ерекше ұйымдық-құқықтық ерекшеліктерді ескеруі тиіс [2]. Бұл ерекшеліктер қарастырылып отырған саланы елдің халықтық-шаруашылық кешенінің басқа салаларынан ажыратады. Дене тәрбиесі әлеуметтік-экономикалық жүйе ретінде халық шаруашылығының өндірістік және өндірістік емес салаларымен (басқару органдары, білім беру, денсаулық сақтау, мәдениет және т.б. салалары) тікелей байланысты.

Дене шынықтыру және спорт саласындағы қызметті қолдау және жүйені құру мен дамытудағы мемлекеттік институттардың рөлі:

- салалық заңнамалық актілер шығару және спорт саласының жекелеген институттарын реттейтін аралас заңнаманы жетілдіру жолымен заңнамалық (нормативтік-құқықтық) реттеу;

- дене шынықтыру мен спортты Мемлекеттік басқарудың тиімді жүйесін құру;

- тұтастай алғанда барлық құрылымды да, оның жекелеген элементтерін де тиісінше қаржылық және материалдық-техникалық қамтамасыз ету жүйесін құру;

- саланы және оның жекелеген институттарын әдістемелік, яғни ғылыми, білім беру, медициналық қамтамасыз ету жүйесін құру болып табылады [3].

Мемлекеттік және мемлекеттік емес органдар

Спорттық ұйымдар мемлекеттік және мемлекеттік емес органдар болып екіге бөлінеді.

Менеджмент теориясы мен мемлекеттік практика басқару жүйесін құрудың негізі қоғамдық дамудың объективті факторлары болып табылады.

Спорттық менеджмент салалық әлеуметтік басқарудың бір түрі ретінде дене шынықтыру – спорттық бағыттағы ұйымдармен жұмыс істейді. Бұл аспектіде дене шынықтыру және спорт – бұл адамдардың дене қабілетін дамытуға бағытталған арнайы құралдар мен әдістердің жиынтығы ғана емес, адамның «мақсатқа сай қимыл-қозғалыс қызметі». Менеджмент теориясындағы дене тәрбиесі – бұл ең алдымен дене шынықтыру-спорттық бағыттағы көптеген ұйымдар – спорт мектептері, спорт клубтары, спорт түрлері (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол және т.б.) бойынша спорт командалары, стадиондар, спорттық-сауықтыру орталықтары, спорт федерациялары және т. б. сияқты белгілі бір ұйымдар.

Спорттық қызметті басқаруды мемлекет спорт саласын мемлекеттік басқару жүйесінің

құқықтық негіздері, спорт бірлестіктерінің құрылымы, дене шынықтыру және спорт саласындағы қызметті экономикалық қамтамасыз ету, дене шынықтыру-спорт қозғалысы субъектілерінің құқықтары, міндеттері мен жауапкершілігі бекітілетін заңнамалық актілерді (заңдарды) қабылдау жолымен жүзеге асырады.

Ұйым ортақ мақсатқа жету үшін екі және одан да көп адамның саналы үйлестірілетін қызметінің әлеуметтік жүйесін білдіреді. (М. Х. Мескон және т. б.). Ұйымды кейде одан да «ұйым – бұл мақсатты қауымдастық» (А.И. Пригожин) деп қысқаша анықтайды. Мұндай анықтамаларды бере отырып, бір мақсаты бар, оның барлық мүшелері бөлетін қарапайым ұйымдар өте аз екенін ескерген жөн. Менеджмент, әдетте, өзара байланысты мақсаттар жиынтығы және көп функционалды қызмет спектрі бар күрделі ұйымдармен байланысты [4].

Мамандануды еңбекті бөлу және кооперация айқындайды. Осы ұстанымдардан, яғни салалық мамандандырудан бастап дене шынықтыру қызметкерлерінің салалық еңбек мамандануының материалдық негізін құрайтын сала ретінде дене шынықтыру мәдениетін қарауға және кәсіби басқарудың салалық жүйесі ретінде спорттық менеджментті қалыптастыруға негіз бар.

Спорттық менеджмент дене шынықтыру және спорт салалық әлеуметтік басқару (Менеджмент) объектісі ретінде халықтың дене дайындығын жетілдіруді жүзеге асыратын мамандандырылған мемлекеттік мекемелердің, қоғамдық бірлестіктер мен коммерциялық ұйымдардың жиынтығын білдіреді.

Мамандану, еңбекті бөлу және кооперация сайып келгенде, ұйымдық-құқықтық рәсімдеуге тиісті салаларды айқындайды. Осы ұстанымдардан, яғни салалық мамандандырудан бастап дене шынықтыру қызметкерлерінің салалық еңбек мамандануының материалдық негізін құрайтын сала ретінде дене шынықтыру мәдениетін қарауға және кәсіби басқарудың салалық жүйесі ретінде спорттық менеджментті қалыптастыруға негіз бар.

Мамандандырылған мекемелер, қоғамдық бірлестіктер және дене шынықтыру-спорт бағытындағы коммерциялық ұйымдар дене шынықтыру және спорт саласының жіктеу бірлігі, алғашқы буыны болып табылады. Олардың барлығы ішкі құрылымы, сыртқы пішіні және құқықтық бекітілуі бар әлеуметтік басқарылатын объектілер.

Дене шынықтыру-спорттық бағыттағы кез келген ұйымның негізгі элементі шартты түрде

ұйымдастырушылар (менеджерлер) мен орындаушылар болып бөлінетін адамдар болып табылады. Ұйымдастырушылардың (басшы – менеджерлердің, спорт менеджерлерінің) міндеті жұмыстың орындалуын басқару және бақылау, орындаушылардың (жаттықтырушылардың, дене тәрбиесі оқытушыларының және т.б.) жұмысы – дене жаттығуларымен және спортпен айналысатын еңбек объектілеріне педагогикалық ықпал ету болып табылады [5].

Осының ішінде спорт менеджері – нарық жағдайында жұмыс істейтін спорт ұйымындағы басты тұлға. Басқару қызметі – дене шынықтыру мен спортты дамытудың маңызды факторларының бірі. Басқару қызметінің жеке-леген элементтері дене шынықтыру және спорт қызметкерлерінің барлық санаттарына тән: жаттықтырушыларға, оқытушыларға, дене шынықтыру мұғалімдеріне, нұсқаушыларға және т. б. Оған тарифтік-біліктілік сипаттамаларда көзделген дене шынықтыру-спорт қызметкерлерінің түрлі санаттарының лауазымдық міндеттерін талдап, көз жеткізуге болады.

Мысалы:

– спорт түрі бойынша *жаттықтырушы-оқытушы* спорттық мектепке, секцияға, дене шынықтырумен және спортпен шұғылданғысы келетін адамдар тобына қабылдауды жүзеге асырады; оқу-жаттығу процесінің қауіпсіздігін қамтамасыз етеді; дайындықтың жылдық және ағымдағы жоспарларын әзірлейді. Жүйелі есеп, талдау, жұмыс нәтижелерін жалпылау жүргізеді;

– білім беру мекемелерінің *дене шынықтыру жөніндегі нұсқаушысы* білім алушылардың (тәрбиеленушілердің) оқу және оқудан тыс уақытта белсенді демалысын ұйымдастырады; педагог қызметкерлер мен ата-аналардың қатысуымен дене шынықтыру-спорттық мерекелер, жарыстар, денсаулық күндері және сауықтыру сипатындағы басқа да іс-шараларды ұйымдастырады және өткізеді; үйірмелер мен спорт секцияларының жұмысын ұйымдастырады; спорттық бағыттағы қосымша білім беру мекемелерімен және спорт мекемелерімен байланысты жүзеге асырады; дене шынықтыру активінің қызметін жандандырады.

Спорттық менеджмент басқару қызметі дене шынықтыру-спорт ұйымдары қызметкерлерінің еңбегінің кәсіби қызметінің ерекше түрі ретінде олардың еңбегін бөлу мен кооперациялаудың белгілі бір сатысында пайда болады. Спорттық менеджменттің мамандық ретінде пайда болуы дене шынықтыру және спорт ұйымдары-

ның басшылары, яғни кәсіби басқарушылар лауазымдарының пайда болуымен байланысты.

Әрбір спорт ұйымының белгілі бір ішкі құрылымы бар. Онда басқармалар, бөлімдер, топтар, командалар және т.б. бар. Яғни дене шынықтыру-спорт ұйымдарында басқару қызметінің әртүрлі түрлері және өзара қарым-қатынастар мен бағыныштылықтың белгілі бір иерархиясы бар. Сондықтан дене шынықтыру-спорт ұйымдарында әртүрлі деңгейдегі менеджерлер болады және олар әртүрлі міндеттерді шешеді. Менеджерлер әдетте үш негізгі топқа бөлінеді:

– жоғарғы деңгей (top manager) – спорт мектептерінің директорлары, спорт кешендерінің Бас директорлары, спорт клубтарының және федерациялардың президенттері және т. б.;

– орта буын (middle manager) – басқарма, дербес бөлім басшылары және т. б.;

– төмен буыны (entry manager) – бөлімдер, секторлар, жұмыс топтары, бөлімдер және т. б. [6].

Спорт менеджерлерін кәсіби қызмет түрлері бойынша да төмендегідей түрлерге бөледі: ұйым персоналы жөніндегі менеджер, жарнама жөніндегі менеджер, маркетинг жөніндегі менеджер, қаржы жөніндегі менеджер, спортшының менеджер-өкілі және т.б. ал, фитнес-клубтарда қызмет бағыттары бойынша және тиісті бағдарламалар бойынша менеджерлер қаржы менеджері, сату жөніндегі менеджер, аквааэробика жөніндегі менеджер, дербес бағдарламалар менеджері, тренажерлер жөніндегі менеджер және т. б. болып бөлінеді. Көріп отырғанымыздай қазіргі уақытта дене шынықтыру-спорт қозғалысын дамытудың заманауи кезеңінде дене шынықтыру-спорт ұйымдарында менеджерлер атқаратын әртүрлі лауазымдар бар.

Осылайша, спорт менеджері қызметінің саласы нарықтық жағдайларда жұмыс істейтін дене шынықтыру-спорттық бағыттағы ұйымдардың жиынтығы ретінде дене шынықтыру және спорт саласы болып табылады.

Спорт менеджерінің функциялары мен рөлі. Спорттық менеджерлер басқарушылық қызметті жүзеге асыру субъектісі бола отырып, ұйымда әртүрлі функцияларды орындайды. Мамандар олардың арасынан үш негізгі функцияны атайды:

Менеджер ұйым қызметінің бағытын анықтайды, ресурстарды бөлу мәселелерін шешеді, ағымдағы түзетулерді жүзеге асырады. Басқарушылық шешімдерді қабылдауға тек менеджер ғана құқылы, бірақ ол қабылданған шешімдердің салдары үшін жауап береді.

2. Ақпараттық функция менеджер өзі жұмыс істейтін дене шынықтыру-спорт ұйымының ішкі

және сыртқы ортасы туралы ақпаратты жинайды, бұл ақпаратты фактілер мен нормативтік қондырғылар түрінде таратады және ақырында, персоналға ұйымның саясатын, таяу және перспективалық мақсаттарын түсіндіреді.

3. Менеджер ұйымның ішінде және одан тыс қарым-қатынасты қалыптастыратын, дене шынықтыру-спорт ұйымының мүшелерін олардың күш-жігерін үйлестіретін мақсаттарға жетуге ынталандыратын және ақырында ұйымның өкілі ретінде басқа ұйымдармен өзара іс-қимыл жасай алатын дене шынықтыру-спорт ұйымының басшысы ретінде әрекет етеді.

Спорт менеджеріне қойылатын талаптар. Нарыққа тән жағдайдың белгісіздігі және тәуекел менеджерлерден қабылданатын шешімдер үшін дербестік пен жауапкершілікті талап етеді, Халыққа дене шынықтыру-спорт қызметтерін көрсету және жоғары білікті спортшыларды даярлау жөнінде оңтайлы басқарушылық және ғылыми-әдістемелік шешімдерді іздеуге ықпал етеді. Менеджердің кәсібилігі ұйымды басқару технологиясы мен нарық заңдарын білуде, ұжымның үйлесімді жұмысын ұйымдастыруда және ұйымның дамуын болжауда көрінеді.

Спорттық менеджменттің мақсаттары мен міндеттері

Шаруашылыққа бағытталған мақсаттар миссия шеңберінде және оның дамуында тұжырымдалады және белгіленеді. Мұндай жағдайда мақсат нақты тұжырымдалған, ұйым олар туралы хабардар және стратегиялық жоспарлау процесінің бір бөлігі болған жағдайда ғана мәнді болады [7].

Мақсат – кез келген ұйымның қол жеткізуге ұмтылатын соңғы нәтижесі. Фирманың менеджмент қойған мақсаттары стандарттарды орнату үшін, ұйымның тиімділігін бағалау үшін қолданылады, іс-әрекет үшін жалпы бағдар береді. Мақсат белгілі бір факторларды сатып алу немесе сақтау болуы мүмкін.

Мақсат бірқатар сипаттамаларға ие. Олар нақты және өлшенетін мақсат деп аталады. Нақты өлшенетін нысандарда мақсатты көрсете отырып, басшылық кейінгі шешімдер мен жұмыс барысын бағалау үшін нақты есептеу базасын жасайды. Сондай-ақ, ұйымның мақсатты жүзеге асыру бағытында қаншалықты жақсы жұмыс істейтінін анықтау, мақсатты уақыт бойынша бағдарлау оңай болады. Бірінші кезекте ұзақ мерзімді мақсат тұжырымдалады, содан кейін ұзақ мерзімді қамтамасыз ету үшін орта және қысқа мерзімді мақсат, қол жеткізілетін мақсат пысықталады. Мақсаттар спорттық

ұйымның немесе ұжымның мүмкіндіктерінен аспайтындай етіп белгіленеді.

Жоғарыда айтылғандарды қорыта келе, қазіргі заманғы спортты экономикалық қатынастардан тыс оқшауланған және жұмыс істеп тұрған спортты елестету мүмкін еместігін атап өткен жөн. Нақты жағдайларда спорт оны жә-

не онымен байланысты қызмет салаларын байланыстыратын кооперацияға негізделеді. Өртүрлі салалар мен қызмет салаларының осындай өзара іс-қимылының негізінде ұлттық шаруашылықтың ерекше кіші жүйесі туындайды, оны шартты түрде «спорт индустриясы» деп атауға болады.

Әдебиеттер

- 1 Лесгафт П.Ф. Очерки жизни и научно-педагогической деятельности. – Л., 1950. – 104 с.
- 2 Золотов М.И. Формирование системы управления ресурсным обеспечением массового спорта в России / М. И. Золотов // Теория и практика физической культуры. 2003. – №5. – С.15
- 3 Галкин В.В., Сысоев В.И. Экономика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов физической культуры. 2-е изд. – Воронеж: Изд-во Моск. Акад. экономики и права, 2000. – С.5–19.
- 4 Андреев С.Н. Основы маркетинга некоммерческих субъектов // Маркетинг в России и за рубежом. –1999. № 5. – С. 27-30.
- 5 Поршнева А.Г. Управление организацией. – М.: Инфра-М, 2005. – 669 с.
- 6 Золотов М.И., Кузин В.В., Кутепов М.Е., Сейранов С.Г. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 432 с.
- 7 Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта / О.Н. Степанова. – 3-е издание, стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 256 с.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



¹Авсиевич В.Н., ²Федоров А.И., ³Быков В.С., ³Колунин Е.Т.

¹Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

²Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, Россия

³Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК СПОРТСМЕНОВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ В ВОЗРАСТНОМ ДИАПАЗОНЕ 40–50 ЛЕТ

Авсиевич Виталий Николаевич, Федоров Александр Иванович, Быков Виктор Степанович,
Колунин Евгений Тимофеевич

Методика тренировок спортсменов в пауэрлифтинге в возрастном диапазоне 40–50 лет

Аннотация. В настоящее время спортсмены, специализирующиеся в пауэрлифтинге, заинтересованы в поиске методики, рассчитанной на организм зрелых спортсменов, позволяющей как можно дольше оставаться в спорте и вести активную тренировочную деятельность. В статье представлена авторская методика тренировок спортсменов в пауэрлифтинге в возрастном диапазоне 40–50 лет и экспериментальное обоснование ее применения. В эксперименте приняли участие 40 спортсменов от мастера спорта до мастера спорта международного класса по пауэрлифтингу. Разработанная методика подготовки, рассчитанная на организм зрелых спортсменов в пауэрлифтинге, завершивших соревновательную карьеру в открытой категории, в результате проведенного эксперимента оказала значительное положительное изменение на уровень силовых показателей, а также на уровень физиологических показателей организма спортсменов по таким характеристикам как индекс функционального состояния спортсменов, частота сердечных сокращений и максимальное потребление кислорода.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, силовые показатели, физиологические показатели организма, уровень здоровья.

Avsiyevich Vitaliy, Fyodorov Alexander Ivanovich, Bykov Victor Stepanovich,
Kolunin Eugeny Timofeevich

Methods of training athletes in powerlifting in the age range of 40-50 years

Abstract. At present, athletes specializing in powerlifting are interested in finding a method designed for the body of mature athletes, which allows them to stay in sports for as long as possible and conduct active training activities. The article presents the author's method of training athletes in powerlifting in the age range of 40-50 years and the experimental rationale for its use. The experiment was attended by 40 athletes from the master of sports to the master of sports of international class in powerlifting. The developed method of training designed for the body of mature athletes in powerlifting who completed their competitive career in the open category, as a result of the experiment, had a significant positive change on the level of strength indicators, as well as on the level of physiological indicators of the athlete's body on such characteristics as the index of the athletes' functional state, frequency heart rate and maximum oxygen intake.

Key words: powerlifting, power indicators, physiological indicators of the body, level of health.

Авсиевич Виталий Николаевич, Федоров Александр Иванович, Быков Виктор Степанович,
Колунин Евгений Тимофеевич

40-50 жас ауқымындағы пауэрлифтингтегі спортшыларды жаттықтыру әдістемесі

Аңдатпа. Қазіргі таңда пауэрлифтинг саласындағы спортшы мамандар кемелді спортшылардың ағзасына арналған, спортта неғұрлым ұзақ қалуға және белсенді жаттығу іс-әрекетін жүргізуге мүмкіндік беретін әдістемелерді іздеуде. Мақалада 40-50 жас ауқымындағы пауэрлифтингтегі спортшыларды жаттықтырудың авторлық әдістемесі және оны қолданудың тәжірибелік негіздемесі ұсынылған. Тәжірибеге пауэрлифтингтен спорт шеберінен бастап халықаралық дәрежедегі спорт шеберіне дейінгі 40 спортшы қатысты. Ашық категориядағы жарыс мансабын аяқтаған кемелді спортшылардың ағзасына есептеліп құрастырылған бұл әдістемені қолдана отырып жүргізілген тәжірибе нәтижесі келесі көрсеткіштердің елеулі жағымды өзгеруіне әкелді: күш көрсеткіштерінің деңгейінің, функционалдық күйінің индексі, жүрек соғуының жиілігі, оттегін максималды қолдану және т.б.

Түйін сөздер: пауэрлифтинг, күш көрсеткіштері, ағзаның физиологиялық көрсеткіштері, денсаулық деңгейі.

Введение. Возрастная оценка состояния резервов организма спортсменов может рассматриваться лишь как самая ориентировочная. Так совершенно очевидно, что она будет резко колебаться в зависимости от спортивной специализации и в соответствии с особенностями подготовки спортсменов [1].

Возрастной диапазон спортсменов 40-50 лет в пауэрлифтинге, как правило, приходится на этап завершения соревновательной спортивной карьеры. Многие спортсмены продолжают еще участвовать в соревнованиях, но уже в разряде ветеранов. Среди участников ветеранских соревнований есть спортсмены, которым за 60 и даже 70 лет. Этот пример в пользу физических нагрузок в соответствии с возрастными возможностями. И данное обстоятельство, безусловно, требует корректировки в методическом обеспечении. Необходим учет возрастных особенностей организма спортсменов и их предыдущего соревновательного и тренировочного опыта. Методическое обеспечение тренировочной деятельности в пауэрлифтинге спортсменов ветеранов должно базироваться на следующих основных положениях: 1) сохранение уровня здоровья; 2) продление спортивного долголетия. Самое основное – это разумный и взвешенный подход к построению тренировочного процесса, который понимает перед собой исключение любых крайностей во всех видах спортивной деятельности.

Силовые тренировки в зрелом возрасте:

- повышают гормональный уровень организма, со сдвигом в анаболическую сторону;
- увеличивают физическую выносливость;
- нормализуют кровяное давление;
- снижают инсулинозависимость;
- снижают общие и висцеральные отложения жировой ткани;
- повышают уровень метаболизма;
- предотвращают возрастную потерю костной массы;
- улучшают функциональное состояние организма в целом.

При этом следует учитывать:

- если важнейшей физиологической характеристикой лиц молодого возраста является гомеостазис (относительное постоянство внутренней среды организма), то для зрелых и пожилых людей – гомеорезис (возрастные изменения основных параметров организма);
- мышечная масса у мужчин с возрастом уменьшается постепенно, но достаточно выражено, что относится, к сожалению, и к

спортсменам также. Если, например, у физического развитого 30-летнего мужчины она составляет около 40-45% от веса тела, то в возрасте 60-70 лет уже всего лишь 25%. Необходимо отметить, что в пожилом возрасте за счет уменьшения мышечной массы отмечается гипертрофия соединительной ткани, при этом одновременно значительно снижается эластичность мышц. По мере старения происходит снижение плотности костной ткани, подвергая людей риску развития остеопороза;

– в 40–50 лет у мужчин отмечается увеличение уровня сердечно-сосудистых заболеваний. После 40 лет начинаются нарушения в системе кровообращения, уменьшается диаметр кровеносных сосудов, происходит это из-за развития в них фиброзной соединительной ткани, которая разрастается и в сердечной мышце. В итоге – сужается просвет артерий, кровь течет медленнее, а сердце, равно как и другие органы, недополучают питание. Уровень артериального давления растет, при этом в большей степени диастолическое, что обусловлено повышением тонуса сосудов; пульсовое давление, естественно, снижается.

Исследования с участием пожилых спортсменов и менее активных людей такого же возраста показывают, что уменьшение МПК не является функцией лишь возраста. У спортсменов, продолжающих интенсивно тренироваться, уровень снижения МПК значительно менее выражен [2].

Как отмечает Е.С. Каченкова, процессы повышения адаптационных возможностей стареющего организма, сохранения удовлетворительного качества жизни, связанного со здоровьем, и обеспечения удовлетворительного уровня физической работоспособности, необходимого для осуществления доступной трудоспособности старшего поколения, остаются недостаточно изученными и уже на научно-теоретическом уровне вступают в противоречие с общепринятыми и геронтологическими представлениями о процессе старения человека:

- между жесткой установкой наиболее распространенных теорий старения на необратимое функциональное изнашивание организма в пожилом возрасте и потенциальной способностью организма человека на протяжении всей жизни к саморегуляции и самовосстановлению в благоприятных условиях жизнедеятельности;
- между деятельностью специализированных центров геронтологической помощи и растущей потребностью в организованных оздорови-

тельно-профилактических мероприятиях на базе этих центров для потенциально трудоспособных лиц пенсионного возраста с целью управления качеством их жизни, связанного со здоровьем;

– между распространением гиподинамической модели образа жизни населения, снижением работоспособности и нарастающим дефицитом двигательной активности после 50 лет жизни (80%) и отсутствием общественного стереотипа организованного применения лицами старших возрастных групп доступных физкультурно-оздоровительных средств профилактики раннего старения [3].

Касательно применения силовых упражнений в зрелом возрасте следует сослаться на Р. Hinton (2015 г.), доцента кафедры питания и физиологии упражнений Университета штата Миссури (США). Проведенное исследование впервые показало, что силовые упражнения увеличивают плотность костной ткани у мужчин среднего возраста с недостаточной плотностью костей.

Р. Hinton и ее коллеги изучили 38 физически активных мужчин среднего возраста, которые в течение года выполняли программу силовых упражнений. Участники эксперимента еженедельно 1-2 часа выполняли соответствующие упражнения. При этом на протяжении исследования принимали добавки кальция и витамина D. Ученые, проводившие эксперимент, измерили костную массу в начале исследования и повторно на шестой и двенадцатый месяцах, при помощи специального рентгеновского сканирования всего тела, бедра и поясничного отдела позвоночника. Они обнаружили, что костная масса всего тела и поясничного отдела позвоночника значительно увеличилась после шести месяцев выполнения силовых упражнений, и этот рост наблюдался 12 месяцев спустя.

«Только под воздействием силовой тренировочной нагрузки возможно укрепление костной ткани, поэтому мы специально выбрали упражнения с нагрузкой на мышцы бедра, спины и позвоночник: приседания, становая тяга, выпады и жимы над головой», – указала Р. Hinton [4].

Ученые обнаружили, что полное исключение из жизни человека на длительное время физических нагрузок приводит к детренированности сердца, сосудистой и дыхательной систем, а также расстраивает нормальную жизнедеятельность некоторых органов. Эти результаты получены как в специальных экспериментах, так и в практической деятельности, например, при первых длительных космических полетах и дли-

тельных автономных плаваниях на атомных подводных лодках [5].

Сохранение здоровья, повышение уровня функциональных возможностей, а также повышение уровня общефизической подготовки должно быть приоритетным направлением в системе управления тренировочным процессом во всех видах спорта в общем и в пауэрлифтинге в частности, что позволит не только подготовить спортсменов высокого класса, но и обеспечить их продолжительное пребывание в спортивной деятельности [6].

Для предотвращения снижения уровня силы, достигнутого в результате силовых тренировок, необходимо создание специальных программ, обеспечивающих достаточную нагрузку на мышцы с целью сохранения уровня их силы и вместе с тем позволяющих уменьшить либо интенсивность, либо продолжительность, либо частоту тренировочных занятий [2, с. 89].

Критериями индивидуального подхода к занятиям с отягощениями лиц как среднего, так и пожилого возраста являются исходный уровень морфофункционального состояния и состояния опорно-двигательного аппарата, определенные с помощью ортопедических тестов, гониометрии позвоночника, дыхательных проб, биоимпедансометрии и анкетирования по опроснику качества жизни [7].

При проведенном нами опросе спортсменов ветеранов в количестве 55 человек, со стажем занятий 20-27 лет, в возрастном диапазоне от 40 до 50 лет, и спортивной квалификацией от мастера спорта до мастера спорта международного класса по пауэрлифтингу 95% процентов опрошиваемых отметили, что используемая ими методика тренировок, рассчитанная на организм молодых спортсменов, часто приводит к состоянию перетренированности, выражающемуся в снижении силовых показателей, повышении уровня артериального давления, частых головных болях, снижении сексуального влечения. Спортсмены, принявшие участие в опросе, заинтересованы в поиске методики, рассчитанной на организм зрелых спортсменов, позволяющей как можно дольше оставаться в спорте и вести активную тренировочную деятельность, что указывает на актуальность проблемы исследования.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику подготовки, рассчитанную на организм зрелых спортсменов в пауэрлифтинге в возрастном диапазоне 40-50 лет, завершивших соревновательную карьеру в открытой категории.

Материалы и методы исследования.

Исследование было проведено в период с 05 января 2018 по 05 января 2019 года.

В исследовании участвовали две группы спортсменов. Группы были сформированы с полным соблюдением процедур рандомизации при обязательной стандартизации условий и статистических параметров измерений изучаемых показателей. При этом состав групп не менялся в течение всего эксперимента.

Контрольная группа (КГ) состояла из спортсменов-ветеранов со стажем занятий 21-26 лет. Все спортсмены имели разряд от мастера спорта до мастера спорта международного класса по пауэрлифтингу. Средний возраст спортсменов составлял 44,5 лет. Количество спортсменов в группе (n) – 20 человек. КГ осуществляла тренировочные занятия на основе общепринятой методики, рассчитанной на организм спортсменов, находящихся в возрастном соревновательном периоде.

Экспериментальная группа (ЭГ) состояла из спортсменов-ветеранов со стажем занятий 21-26,5 лет. Все спортсмены имели разряд от мастера спорта до мастера спорта международного класса по пауэрлифтингу. Средний возраст спортсменов составлял 45,0 лет. Количество спортсменов в группе (n) – 20 человек. ЭГ осуществляла тренировочные занятия на основе разработанной методики, рассчитанной на организм зрелых спортсменов, завершивших соревновательную карьеру в открытой категории.

Силовые способности в соревновательных движениях оценивались по сумме троеборья результатами в 3 контрольных упражнениях: жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах, становая тяга (3 попытки в каждом упражнении) через каждые два месяца на протяжении всего эксперимента.

Для оценки функциональных данных испытуемых определялись важнейшие физиологические показатели в начале эксперимента и по его завершению:

- индекс массы тела (ИМТ);
- жизненная емкость легких (ЖЕЛ);
- максимальное потребление кислорода (МПК);
- максимальная вентиляция легких (МВЛ);
- частота сердечных сокращений (ЧСС);
- систолический объем крови (СОК);
- минутный объем крови (МОК).

А также комплекс методов врачебно-педагогического тестирования и контроля на основе теста индекса физического состояния спортсмена (ИФСС) [5, с. 81]:

- 1) ортостатическая проба;
- 2) клиностатическая проба;
- 3) глазосердечная проба Ашнера;
- 4) проба Дальского Д.Д.;
- 5) определение артериального давления (систолический компонент).

Результаты исследования и их обсуждение.

Основной задачей разработанной методики для зрелых спортсменов является сохранение уровня здоровья и уровня силовых показателей.

Основные отличия разработанной методики от общепринятой:

1. Методика имеет некоторые сходства с методикой атлетической гимнастики (бодибилдинга), что позволяет в значительной степени сохранять наличие мышечной массы, без увеличения жировой ткани. Кроме того, данная методика позволяет обеспечить полноценную тренировочную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Данные факторы имеют большое значение в зрелом возрасте.

2. Снижено количество упражнений и подходов, выполняемых как в общем объеме, так и за одно тренировочное занятие, что позволяет не перегружать гормональную систему организма.

3. Методика содержит неспецифические для пауэрлифтинга упражнения, заимствованные из тяжелой атлетики и гиревого спорта:

- фронтальные приседания (со штангой на груди);
- рывок гирей или гантелей;
- жим гирей стоя.

Данные упражнения не только позволяют задействовать в работу дополнительные группы мышц, но и оказывают положительное влияние на уровень гибкости опорно-двигательного аппарата и скоростно-силовые показатели, что также имеет большое значение в зрелом возрасте.

4. В методике содержится комплекс для восстановления организма спортсменов в летний период. Снижение нагрузок на три месяца позволяет восстановить уровень работы гормональной системы организма и подготовить его к очередному циклу объемных тренировок. Кроме того, данный комплекс позволяет снизить нагрузку на опорно-двигательный аппарат, что также положительно влияет на восстановление после получения спортсменами различных микротравм в основной тренировочный цикл. (При разработке данного комплекса учитывались рекомендации по применению метода выполнения подходов до «отказа» и регуляции порога возбуждения органа сухожилия Гольджи (Golgi tendon organ (GTO)) [8, 9, 10].

5. Методика содержит специальные биомеханические параметры. Выполнение всех упражнений находится под обязательным условием полного амплитудного движения во всех упражнениях. Приседания как со штангой на плечах, так и фронтальные приседания (со штангой на груди) выполняются исключительно с полной глубиной, что не свойственно для тренировочных программ пауэрлифтинга, но системно применяется в тяжелой атлетике.

Комплекс подготовительного цикла (сентябрь–май)

1 день:

1. Жим штанги лежа – 5 подходов – 10 повторений (50% от ПМ), 8 повторений (60%), 6 повторений (70%), 5 повторений (75%), 3 повторения (80%).

Отдых между подходами: 1-2-3-4 минуты.

2. Жим штанги на наклонной скамье под углом 30° – 5 подходов – 10 повторений (50% от ПМ), 8 повторений (60%), 6 повторений (70%), 5 повторений (75%), 3 повторения (80%).

Отдых между подходами: 1-2-3-4 минуты.

3. Тяга верхнего блока – 5 подходов – 10 повторений (50% от ПМ), 8 повторений (60%), 6 повторений (70%), 6 повторений (70%), 6 повторений (70%).

Отдых между подходами: 1-2-2-2 минуты.

4. Тяга нижнего блока – 5 подходов – 10 повторений (50% от ПМ), 8 повторений (60%), 6 повторений (70%), 6 повторений (70%), 6 повторений (70%).

Отдых между подходами: 1-2-2-2 минуты.

5. Подъем на носки, стоя на тренажере – 5 подходов – 20 повторений (50% от ПМ), 15 повторений (60%), 10 повторений (70%), 10 повторений (70%), 10 повторений (70%).

Отдых между подходами: 1-1-2-2 минуты.

6. Подъем туловища из положения в наклоне на скамье вниз головой – 3 подхода на максимальное количество раз.

Отдых между подходами: 2-2 минуты.

Отдых между упражнениями: 5 минут.

2 день – отдых

3 день:

1. Становая тяга – 5 подходов – 5 повторений (50% от ПМ), 5 повторений (60%), 5 повторений (70%), 5 повторений (75%), 3 повторения (80%). Исключить прогиб спины назад в верхней точке амплитуды движения.

Отдых между подходами: 2-3-4-5 минут. Выполняется 1 раз в две недели.

В неделю отсутствия становой тяги выполняется рывок гирей или гантелей – 5 подходов –

5 повторений (50% от ПМ), 5 повторений (60%), 5 повторений (70%), 5 повторений (75%), 3 повторения (80%).

Отдых между подходами: 2-3-4-5 минут.

2. Жим штанги узким хватом – 4 подхода – 10 повторений (50% от ПМ), 8 повторений (60%), 6 повторений (70%), 5 повторений (75%).

Отдых между подходами: 1-2-3 минуты.

3. Разгибание рук на верхнем блоке (трицепс) – 4 подхода – 15 повторений (50% от ПМ), 12 повторений (60%), 10 повторений (70%), 8 повторений (70%).

Отдых между подходами: 1-2-2 минуты.

4. Подъем штанги на бицепс стоя – 4 подхода – 10 повторений (50% от ПМ), 10 повторений (60%), 8 повторений (70%), 8 повторений (70%).

Отдых между подходами: 1-2-2 минуты.

5. Подъем ног из положения в висе на шведской стенке – 3 подхода на максимальное количество раз.

Отдых между подходами: 2-2 минуты.

Отдых между упражнениями: 5 минут.

4 день – отдых

5 день:

1. Приседание со штангой на плечах – 5 подходов – 5 повторений (50% от ПМ), 5 повторений (60%), 5 повторений (70%), 5 повторений (75%), 3 повторения (80%). Глубина приседаний полная.

Отдых между подходами: 2-3-4-5 минут.

2. Фронтальные приседания (со штангой на груди) – 4 подхода – 5 повторений (50% от ПМ), 5 повторений (60%), 5 повторений (70%), 5 повторений (75%). Глубина приседаний полная.

Отдых между подходами: 2-3-4 минуты.

3. Жим гирей стоя – 5 подходов – 10 повторений (50% от ПМ), 10 повторений (60%), 8 повторений (70%), 6 повторений (70%), 6 повторений (70%).

Отдых между подходами: 1-2-3-4 минуты.

4. Жим сидя на тренажере перед собой – 4 подхода – 10 повторений (50% от ПМ), 8 повторений (60%), 6 повторений (70%), 6 повторений (70%).

Отдых между подходами: 1-2-2 минуты.

5. Жим из-за головы сидя – 4 подхода – 10 повторений (50% от ПМ), 8 повторений (60%), 8 повторений (70%), 6 повторений (70%).

Отдых между подходами: 1-2-2 минуты.

6. Шраги стоя со штангой – 5 подходов – 10 повторений (50% от ПМ), 10 повторений (60%), 8 повторений (70%), 6 повторений (70%), 6 повторений (70%).

Отдых между подходами: 1-2-2 минуты.

7. Подъем туловища из положения в наклоне на скамье вниз головой – 3 подхода на максимальное количество раз.

Отдых между подходами: 2-2 минуты.

Отдых между упражнениями: 5 минут.

6 день – отдых

7 день – отдых

Комплекс для восстановления организма спортсменов в летний период (июнь-август).

Абсолютно во всех упражнениях комплекса исключается выполнение подходов до «отказа».

1 день:

1. Приседание со штангой на плечах – 5 подходов – 5 повторений (50% от ПМ), 5 повторений (60%), 5 повторений (70%), 5 повторений (75%), 3 повторения (80%). Выполняется 1 раз в две недели. Глубина приседаний полная.

Отдых между подходами: 2-3-4-5 минут.

В неделю отсутствия приседания со штангой на плечах выполняются фронтальные приседания (со штангой на груди) – 5 подходов – 5 повторений (50% от ПМ), 5 повторений (60%), 5 повторений (70%), 5 повторений (75%), 3 повторения (80%). Глубина приседаний полная.

Отдых между подходами: 2-3-4-5 минут.

2. Сведение рук на тренажере сидя (грудные мышцы) – 5 подходов – 15 повторений (50% от ПМ), 12 повторений (60%), 10 повторений (65%), 8 повторений (70%), 8 повторений (70%).

Отдых между подходами: 1-2-2-2 минуты.

3. Тяга верхнего блока – 5 подходов – 10 повторений (50% от ПМ), 8 повторений (60%), 6 повторений (70%), 6 повторений (70%), 6 повторений (70%). Выполняется 1 раз в две недели.

Отдых между подходами: 1-2-2-2 минуты.

В неделю отсутствия тяги верхнего блока выполняется тяга нижнего блока – 5 подходов – 10 повторений (50% от ПМ), 8 повторений (60%), 6 повторений (70%), 6 повторений (70%), 6 повторений (70%).

Отдых между подходами: 1-2-2-2 минуты.

4. Тяга штанги до подбородка средним хватом – 5 подходов – 10 повторений (50% от ПМ), 10 повторений (60%), 8 повторений (70%), 8 повторений (70%), 8 повторений (70%).

Отдых между подходами: 1-2-2-2 минуты.

5. Подъем туловища из положения в наклоне на скамье вниз головой – 3 подхода на максимальное количество раз.

Отдых между подходами: 2-2 минуты.

Отдых между упражнениями 5 минут.

2 день – отдых

3 день – отдых

4 день:

1. Становая тяга – 5 подходов – 5 повторений (50% от ПМ), 5 повторений (60%), 5 повторений (70%), 5 повторений (75%), 3 повторения (80%). Исключить прогиб спины назад в верхней точке амплитуды движения.

Отдых между подходами: 2-3-4-5 минут.

Выполняется 1 раз в две недели. В неделю отсутствия становой тяги выполняется рывок гирей или гантелей – 5 подходов – 5 повторений (50% от ПМ), 5 повторений (60%), 5 повторений (70%), 5 повторений (75%), 3 повторения (80%).

Отдых между подходами: 2-3-4-5 минут.

2. Отжимание на брусьях с собственным весом – 5 подходов – на максимальное количество повторений.

Отдых между подходами: 2-3-4-5 минут.

3. Подъем штанги на бицепс сидя с гантелями («молот») – 4 подхода – 10 повторений (50% от ПМ), 10 повторений (60%), 8 повторений (70%), 8 повторений (70%).

Отдых между подходами: 1-2-2 минуты.

4. Подъем на носки сидя на тренажере – 5 подходов – 20 повторений (50% от ПМ), 15 повторений (60%), 10 повторений (70%), 10 повторений (70%), 10 повторений (70%).

Отдых между подходами: 1-2-2-2 минуты.

5. Подъем ног из положения в висе на шведской стенке – 3 подхода на максимальное количество раз.

Отдых между подходами: 2-2 минуты.

Отдых между упражнениями: 5 минут.

5 день – отдых

6 день – отдых

7 день – отдых

Разминка как в комплексе подготовительно-го цикла, так и комплексе для восстановления организма спортсменов в летний период имеет общий порядок выполнения:

1. Общая разминка:

– упражнение на велотренажере – 15 мин;

– общепринятые упражнения для подготовки опорно-двигательного аппарата – по 2 мин на каждый отдел (плечевой отдел, поясничный отдел, нижние конечности).

2. Специальная разминка:

– 2-3 подхода перед выполнением всех упражнений со штангой без добавления дополнительного веса (20 кг).

Таблица 1 – Показатели испытуемых контрольной и экспериментальной групп в момент проведения эксперимента

Показатели	Контрольная группа (n = 20)						***	Экспериментальная группа (n = 20)						***
	В начале эксперимента			По завершению эксперимента				В начале эксперимента			По завершению эксперимента			
	\bar{X}	S	V%	\bar{X}	S	V%		\bar{X}	S	V%	\bar{X}	S	V%	
Сумма троеборья, кг	510,0	9,5	1,86	480,5	10,5	2,18	-	505,0	10,0	1,98	540,5	9,0	1,66	+
ИФСС, б	8,1	0,13	1,6	8,8	0,11	1,25	-	8,2	0,11	1,34	7,0	0,12	1,71	+
ИМТ(N=18,5 – 24,99)	18,9	1,1	5,8	18,8	1,3	6,91		18,7	1,3	6,95	19,0	1,5	7,89	
ЖЕЛ, л	2,9	0,3	10,34	2,8	0,4	14,28		3,0	0,2	6,66	2,9	0,2	6,89	
МВЛ, л/мин	148,9	10,4	6,98	146,7	10,9	7,43		150,0	11,0	7,33	149,1	11,2	7,51	
ЧСС, уд/мин	78	3,0	3,84	86	4,0	4,65	-	80	4,0	5,0	72	3,0	4,16	+
СОК, мл	50,8	5,0	9,84	51,0	6,0	11,76		51,1	5,2	10,17	52,5	5,3	10,09	
МОК, л	4,0	0,5	12,5	3,8	0,4	10,52		3,9	0,3	7,69	4,0	0,2	5,0	
МПК, мл/мин/кг	39,5	2,0	5,06	37,5	1,9	5,06		39,7	1,8	4,53	45,7	1,9	4,15	+

Примечание:
 *** – наличие статистически значимых изменений в показателях при $P < 0,05$ (+ – положительные, – – отрицательные)

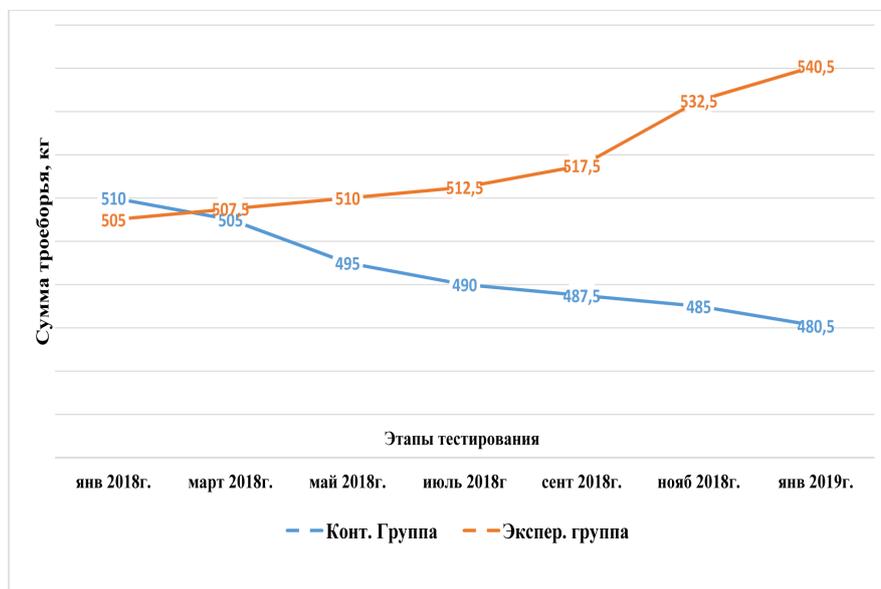


Рисунок 1 – Динамика изменения силовых показателей испытуемых в ходе эксперимента

Как видно из таблицы 1 и рисунка 1, в начале эксперимента статистически значимых различий в показателях между группами не зафиксировано. При этом у всех испытуемых как в КГ,

так и в ЭГ фиксировались признаки состояния перетренированности: быстрое возникновение утомления, повышенные реакции ЧСС, повышенное артериальное давление, ухудшение

аппетита и снижение массы тела, болезненность мышц, нарушение сна.

Динамика изменений силовых показателей испытуемых в ходе эксперимента по сумме троеборья имеет четко выраженный разнонаправленный характер в группах (рисунок 1). За время эксперимента в КГ произошло снижение результата на 5,78%, в ЭГ результат увеличился на 7,02%. При этом в ЭГ динамика увеличения силовых показателей показывает значительный рост после применения комплекса для восстановления организма спортсменов в летний период.

По завершению эксперимента в КГ зафиксированы статистически значимые отрицательные изменения по силовым показателям, ИФСС, ЧСС, артериальному давлению и остальным признакам, указывающим на пребывание спортсменов в состоянии перетренированности. Что напрямую свидетельствует о значительном негативном влиянии на зрелых спортсменов общепринятой методики, рассчитанной на организм спортсменов соревновательного уровня (соревновательный уровень спортсменов в открытой категории определяется возрастом до 40 лет).

В ЭГ зафиксированы статистически значимые положительные изменения по силовым показателям, ИФСС, ЧСС, МПК, артериальному давлению. Спортсмены указанной группы от-

метили у них улучшение аппетита, улучшение качества и продолжительности сна. Полученные данные говорят о положительном влиянии разработанной методики, рассчитанной на организм зрелых спортсменов, завершивших соревновательную карьеру в открытой категории.

При опросе всех участников эксперимента (n = 40), в КГ (n = 20) более 50% спортсменов отметили об увеличении уровня травматизма на тренировочных занятиях, в ЭГ (n = 20) более 80% спортсменов отметили снижение уровня травматизма и снижение болезненности мышц.

Выводы: Разработанная методика подготовки, рассчитанная на организм зрелых спортсменов в пауэрлифтинге в возрастном диапазоне 40-50 лет, завершивших соревновательную карьеру в открытой категории, в результате проведенного эксперимента оказала значительное положительное изменение на уровень силовых показателей, а также на уровень физиологических показателей организма спортсменов по таким характеристикам как индекс функционального состояния спортсменов, частота сердечных сокращений и максимальное потребление кислорода. Кроме того, по результатам эксперимента также можно сделать вывод о положительном влиянии разработанной методики на снижение уровня травматизма при занятиях пауэрлифтингом в указанной возрастной группе.

Литература

- 1 Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания: монография / В.В. Рыбаков, А.В. Уфимцев, А.И. Федоров, М.Н. Ахмедзянов. – М.: СпортАкадемПресс; Челябинск: ЧелГУ, ЧГНОЦ УрО РАО, 2003. – 480 с.
- 2 Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности – К.: Олимпийская литература, 1997. – 459 с.
- 3 Каченкова Е.С. Оздоровительная направленность программы физических упражнений для мужчин старше 50 лет // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 1. – С. 61-67.
- 4 Hinton P.S., Nigh P, Thyfault J. Effectiveness of resistance training or jumping-exercise to increase bone mineral density in men with low bone mass: A 12-month randomized, clinical trial. Bone. 2015, vol. 79, pp. 203-212.
- 5 Физиологический пауэрлифтинг: Монография / Под ред. В.А. Таймазова, А.А. Хадарцева – Тула: ООО «Тульский полиграфист», 2013. – 120 с.
- 6 Авсиевич В.Н. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге: монография / В.Н. Авсиевич; М-во образования и науки Респ. Казахстан, Казах. акад. спорта и туризма. – Казань: Бук, 2019. – 232 с.
- 7 Бурмистров Д.А. Двигательная реабилитация лиц среднего и пожилого возраста при дегенеративно-дистрофических процессах в позвоночнике: дис. ...док. биол. наук. – СПб., 2012. – 282 с.
- 8 Авсиевич В.Н., Федоров А.И., Исаева Ж.С. Влияние методов выполнения упражнений до «отказа» на рост силовых показателей в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга // Теория и методика физической культуры. – 2018. – №3. – С. 65-73.
- 9 Moore J.C. The Golgi Tendon Organ: A Review and Update // American Journal of Occupational Therapy. – 1984. – V.38. – № 4. P. 227-236.
- 10 Prochazka A., Gillard D., Bennett D. J. Positive Force Feedback Control of Muscles // Journal Neurophysiol. – 1997. – №77 (6). P. 3226-3236.

Доскараев Б.М., Бодрунов А.А., Нильдыбаев А.А.

Научно-исследовательский институт спорта КазАСТ, Алматы, Казахстан

СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ФУТБОЛЕ

Доскараев Бауржан Мелдебекович, Бодрунов Анатолий Алексеевич,
Нильдыбаев Азат Абдракович

Системы оценки спортивно-технических результатов в футболе

Аннотация. В статье анализируется действующая параллельно-виртуальная система (ПВС) начисления очков 3-1-0, построенная на условной оценке исхода. Формальное достоинство действующей ПВ системы состоит в том, что она тремя условными номиналами оценивает три общих исхода победу, ничью, поражение. Недостаток системы заключается в её идеологической концепции построения и функционирования параллельно-виртуального механизма (ПВМ) начисления очков. Параллельность механизма состоит в том, что турнирные очки начисляются по вторичному критерию игры – по исходу, который нивелирует взятие ворот и место игры. Виртуальность механизма состоит в том, что результат проходит трехкратную трансформацию: сначала превращается в исход, исход – в условный номинал, номинал – в турнирные очки. Последствия ПВМ: множественное взятие равно единичному: $5:0=1:0=3$, недостижимая цель игры наделяется турнирными очками: $0:0=1+1$, взятие равно невзятию: $2:3=0:3=0$. Фактически никакого равенства нет: $5 \neq 1 \neq 3$, $0:0 \neq 1+1$, $2 \neq 0 \neq 0$. Таким образом, действующая система, возникшая ещё на заре зарождения футбола (2-1-0) и дополненная в новейшее время, абсолютно не связана ни с взятием ворот, ни с местом игры. На базе старой ПВ системы разработаны 4 новые ПВ системы, которые построены на реальных критериях игры и относительно объективном механизме начисления очков. Структура новых систем состоит из места игры, четырёх категорий, результатов с достигнутой целью игры и расчётных номиналов. Механизм оценивает каждое взятие и результат по месту игры. Достоинства систем: непредсказуемая сумма очков за матч, стимулируют результативность, препятствуют договорным результатам и стандартному проходному баллу.

Ключевые слова: структура, исход, параллельно-виртуальный механизм, расчётный номинал, достигнутая цель игры, взятие ворот, стандартный проходной балл.

Doskarayev Baurzhan Meldebekovich, Bodrunov Anatoly Alekseevich,
Nildybaev Azat Abdrakovich

Evaluation systems of sports and technical results in football

Abstract. The article analyzes the existing parallel-virtual system (PVS) of scoring 3-1-0 built on the conditional assessment of the outcome. The formal advantage of the existing PW system is that it evaluates three general outcomes with three conditional denominations – victory, draw, defeat. The disadvantage of the system lies in its ideological concept of building and functioning – the parallel-virtual mechanism (PVM) of scoring. The parallelism of the mechanism lies in the fact that tournament points are awarded according to the secondary criterion of the game – according to the outcome, which negates the scoring and the place of the game. The virtuality of the mechanism is that the result goes through a threefold transformation: first it turns into an outcome, an outcome into a conditional denomination, the denomination into tournament points. Consequences of PVM: multiple take is equal to one: $5:0=1:0=3$, the unachieved goal of the game is endowed with tournament points: $0:0=1+1$, the take is equal to non-acceptance: $2:3=0:3=0$. In fact, there is no equality: $5 \neq 1 \neq 3$, $0:0 \neq 1+1$, $2 \neq 0 \neq 0$. Thus, the current system, which emerged at the dawn of the birth of football (2-1-0) and supplemented in recent times, is absolutely not connected with a goal or a game site. On the basis of the old PV system, 4 new PV systems have been developed, which are based on real game criteria and a relatively objective scoring mechanism. The structure of the new systems consists of the place of the game, four categories, the results with the achieved goal of the game and the calculated values. The mechanism evaluates each take and the result at the place of the game. The dignity of the systems: an unpredictable amount of points per match, stimulate the performance, hinder the contractual results and the standard passing score.

Key words: structure, outcome, parallel-virtual mechanism, calculated value, achieved goal of the game, scoring, standard passing score.

Доскараев Бауржан Мелдебекович, Бодрунов Анатолий Алексеевич,
Нильдыбаев Азат Абдракович

Футболдағы спорттық және техникалық нәтижелерді бағалау жүйесі

Аңдатпа. Мақалада нәтиже шартты бағалауға негізделген 3-1-0 ұпай жинайтын параллельді виртуалды жүйе (PVS) талданады. Қолданыстағы РВ жүйесіндегі ресми артықшылығы үш шартты атаумен – жеңіс, сызу, жеңіліске ұшыраған үш жалпы нәтижені бағалайды. Жүйенің жетіспеушілігі оның идеологиялық тұжырымдамасы және жұмыс істеуі параллельді виртуалды механизм (PVM) болып табылады. Механизмнің параллелизмі, турнирлік ұпайлар ойынның екінші критерийіне сәйкес беріледі – нәтижеге сәйкес ойынның орны мен ұпайларын жоққа шығарады. Механизмнің виртуалдылығы – бұл нәтиже үш есе өзгеру арқылы өтеді: алдымен нәтиже, шартты атаудағы нәтиже, турнирлік ұпайларға бөлінеді. PVM нәтижесі: бірнеше рет қабылдау бірдей: 5: 0 = 1: 0 = 3, ойынның мақсатсыз мақсаты турнирлік ұпайлармен қамтамасыз етіледі: 0: 0 = 1 + 1, қабылдау 2: 3 = 0: 3 = 0 қабылдамайды. Шынында, теңдік жоқ: 5 ≠ 1 ≠ 3, 0: 0 ≠ 1 + 1, 2 ≠ 0 ≠ 0. Осылайша, футбол туған күнінен (2-1-0) пайда болған және соңғы уақытта толықтырылған қазіргі жүйе мақсатқа немесе ойын алаңына мүлдем байланысты емес. Ескі РВ жүйесінің негізінде нақты ойын критерийлері мен салыстырмалы түрде объективті скоринг механизміне негізделген 4 жаңа РВ жүйелері әзірленді. Жаңа жүйелердің құрылымы ойынның орны, төрт санат, ойынның мақсатына жету және есептелген мәндерден тұрады. Механизм ойын орны бойынша алынған әрбір нәтижелерді бағалайды. Жүйелердің абыройы: маңқа болжау мүмкін емес нүктелер саны, өнімділікті ынталандырады, шарттық нәтижелерге және стандартты өту баллына кедергі келтіреді.

Түйін сөздер: құрылым, нәтиже, параллельді-виртуалды механизм, есептелген мән, ойынға қол жеткізген мақсат, қақпаны алу (скоринг), стандартты өту баллы.

Введение. Актуальность исследования действующей системы определяется полным отсутствием взаимосвязи её структуры и механизма начисления очков с реальным содержанием игры. Вместе с этим актуальность определяется необходимостью построить более совершенную систему, способную оценить каждое взятие и результат по месту игры.

Задача исследования. Определение структуры и механизма начисления очков более совершенной системы на основе взятия ворот и оценки результатов на своём и чужом поле.

Метод исследования. В работе использовался научно-педагогический метод. Анализировались результаты трёх чемпионатов России, трёх Казахстана, двух Европы и двух кубков мира. Вместе с этим использовались материалы Интернета, просмотры матчей по ТВ, материалы газет «Советский спорт», «Спорт экспресс» (Россия), «PRO Спорт» (Казахстан).

Результаты исследования и их обсуждение. История, эволюция и становление игры футбол в течение с XIX по XXI века перетерпели большие изменения. Настало время более актуализировать атаковую часть игры.

Анализу подвергалась действующая ПВ система оценки результатов (ПВС-1), построенная на условной оценке исходов условными номиналами. Формальное достоинство системы: условная оценка исходов условными номиналами. Недостатки: не оценивает каждого взятия и результаты по месту игры, ПВ оценка результата, условные номиналы, открытость договорным результатам, стандартный проходной балл. Пос-

ледствия: условные турнирные очки, условное турнирное место.

Условные номиналы (3-1-0) – придуманная цена трёх исходов (победа, ничья, поражение), которая не имеет объективной связи ни с взятием ворот, ни с местом игры.

Источник договора – равная сумма очков за результаты с разным взятием: 1:0=5:0=4:2=3, 0:0=3:3=1+1, 0:1=3:4=0. Об одном взятии легко договориться, при этом не надо оценивать каждого взятия и результата по месту игры.

Проходной балл характерен для международных турниров с участием в группе 4 команд. Две победы (6 очк) гарантируют выход из группы и *делают ненужной третью игру*.

Место игры – очень влияющий элемент структуры. Результативность (кол-во побед) на своём и чужом поле отличается в разы. Объективно каждое поле должно иметь свою оценку [1].

Вместе с этим исследовались новые параллельно-виртуальные системы (ПВС), построенные на *результатах с достигнутой целью игры, взятии ворот, месте игры и расчётных номиналах*. Структура систем: своё, чужое поле, четыре рабочие категории – «победа с сухим счётом», «победа с пропущенными голами», «ничья с взятием», «поражение с взятием» и расчётные номиналы. Механизм: расчётными номиналами оцениваются результаты с достигнутой целью игры по числу взятий и месту игры. Формальные недостатки: расчётные номиналы и начисление очков за «поражение с взятием». Однако недостатки имеют двойное назначение, включая позитивный эффект.

Сущность расчётных номиналов: отражают неравенство обстоятельств игры на каждом поле, устанавливают оптимальную пропорцию накопления и восстановления очков, способствуют точной оценке результата. Сущность места игры – специфика каждого стадиона и турниров с разрезами: неравное количество сыгранных

матчей, остаточное утомление, игра без отдыха – с самолёта сразу на стадион, поведение болельщиков, «домашнее» судейство. Оценка «поражения вв.»: категория имеет достигнутую цель игры – взятие, каждое «проигрышное» взятие должно наделяться турнирным очком. Для сравнения представляем действующую ПВ систему [2].

Таблица 1 – Действующая параллельно-виртуальная система оценки исходов ПВС-I

Исход игры	Победа	Ничья	Поражение
Своё, чужое поле	3	1	0

Структура. Фактически одно место игры. Исходы: победа, ничья, поражение. Номиналы: 3 – 1+1 – 0. Механизм начисления очков. Результат независимо от числа взятий и места игры превращается в исход, исход наделяется условным номиналом, номинал трансформируется в турнирные очки.

Издержки структуры содержатся в каждом её элементе. Место игры, своё и чужое поле, имеет единый статус, поскольку все идентичные результаты на каждом поле наделяются единым номиналом. Фактически – это ошибка, поскольку результативность на каждом поле у большинства команд отличается в разы. Вместе с этим принято, что матчи заканчиваются тремя исходами, при этом каждый из них наделяется условным номиналом: 3-1-0. Принято и то, что основным оценочным критерием структуры является «исход». Фактически матчи заканчиваются 6 категориями: «победой с сухим счётом», «победой с пропущенными голами», «нулевой ничьей», «ничьей с взятием», «поражением с сухим счётом», «поражением с взятием», и основным оценочным критерием игры является «взятие». Издержки: исход нивелирует взятие, результат и место игры, не различает результатов с «достигнутой» и «недостигнутой» целью игры. К тому же условные номиналы не имеют объективной связи с взятием ворот и местом игры. Таким образом, действующая структура – это ограниченный набор вторичных элементов, которые не отражают реальной структуры.

Относительно объективная структура: два места игры, своё и чужое поле, четыре рабочих категории, результаты с достигнутой целью игры, расчётные номиналы.

Издержки ПВ механизма начисления очков состоят в том, что он оживляет формальную

структуру: превращает результат в исход, наделяет его условным номиналом и виртуально трансформирует его в турнирные очки, при этом не оценивает каждого взятия и результата по месту игры. Величина и количество условных номиналов не имеют объективного обоснования и объективной связи с взятием ворот, с результатом и местом игры. Последствия механизма: условные турнирные очки, условное турнирное место. Таким образом, ПВ механизм начисления очков – оценка игры по исходу – не соответствует ни содержанию, ни целям игры – точной оценке результатов и усилий команд.

Относительно объективный механизм. Расчётными номиналами оцениваются результаты только с достигнутой целью игры, каждое взятие ворот и результат по месту игры.

Разрешающая способность действующей ПВ системы. Условно оценивает три общих исхода тремя условными номиналами, в том числе исход с недостигнутой целью игры: 0:0=1+1. Три исхода не эквивалентны множеству результатов с разным взятием ворот.

Разрешающая способность новых ПВ систем. Индивидуально оценивается каждый результат с достигнутой целью игры на своём и чужом поле по числу взятий и месту игры.

Издержки действующей системы. Не стимулирует и не оценивает большее взятие.

Достоинство относительно объективных ПВ систем. Реальная структура и относительно объективный механизм начисления очков, индивидуальная оценка результата.

Структура и механизм новых параллельно-виртуальных систем. Конструирование новых, более точных систем оказалось делом достаточно трудоёмким. Изначально казалось, что невозможно оценить бесконечное множество

результатов с разным взятием и найти справедливую оценку усилиям команд. Однако анализ показал, что желаемые цели вполне достижимы. В новых системах структура и механизм соответствуют реальному содержанию и целям игры.

Структура новых систем состоит из одного-двух мест игры, своего и чужого поля, четырёх рабочих категорий: «победы с сухим счётом», «победы с пропущенными голами», «ничьей с взятием», «поражения с взятием» и расчётных номиналов. «Нулевая ничья» и «поражение с сухим счётом», как исходы с недостигнутой целью игры, исключены из системы. Но в структуру включено «поражение с взятием», как категория с достигнутой целью игры. Применительно к 4 категориям введены 4 новых расчётных номинала: 5-4-2-1, которые носят двойную функцию: определяют оптимальную пропорцию накопления и восстановления очков и являются расчётной ценой категорий и результатов по месту игры.

Параллельно-виртуальный механизм новых систем. Расчётными номиналами оценивается каждое взятие и результат по месту

игры. Решающим элементом в сумме очков является взятие. С целью смягчения избыточной результативности на своём поле и стимулирования на чужом, номиналы на чужом поле на одно очко больше. В соответствии с практикой оценке подлечит ряд предельных результатов: 5:0-6:1-3:3-3:4, в том числе и запредельный ряд: 6:0-7:1-4:4-4:5, который оценивается по предельному ряду.

Место игры – весьма влияющий на результат элемент структуры. Результативность на «своём» поле (кол-во побед) в 2-5 и более раз выше, чем на «чужом». На результат при играх с разездами влияют такие факторы, как транспортные накладки, преодоление часовых поясов, неравное количество сыгранных матчей, остаточное утомление, в том числе игра без отдыха – сразу из аэропорта на стадион, поведение болельщиков, «домашнее» судейство.

Достоинства всех новых ПВ систем. Высокая точность оценки результатов, стимулирование результативности, противодействие договорным результатам и стандартному проходному баллу [2].

Таблица 2 – Одноуровневая параллельно-виртуальная система ПВС – II

Категории игры	Победа с сухим счётом	Победа с пропущенными голами	Ничья с взятием ворот	Поражение с взятием ворот
Своё, чужое поле	5	4	2	1

Структура. Четыре категории. Номиналы: 5-4-2-1. Первичные оценочные результаты: 1:0-2:1-1:1-1:2. Механизм начисления очков. Постоянным

номиналом оцениваются аналоги 4 первичных результатов. Все «поражения вв.» наделяются турнирным очком: 1:2=1, 2:3=1, 3:4=1.

Таблица 3 – Одноуровневая параллельно-виртуальная система ПВС – III

Категории игры	Победа с сухим счётом	Победа с пропущенными голами	Ничья с взятием ворот	Поражение с взятием ворот
Своё, чужое поле	5 – 9	4 – 8	2 – 4	1 – 3

Структура системы. Два места игры, фактически одно условное поле. Четыре категории. Первичные оценочные результаты: 1:0-2:1-1:1-1:2, конечные 5:0-6:1-3:3-3:4. Потолок турнира: 270 очков.

Механизм начисления очков. Сумма очков начисляется по «числу взятий». В категории «поражение вв.» оцениваются «проигрышные» взятия. См. табл. 4 [3].

Таблица 4 – Система начисления очков по системе ПВС – III

Победа с сухим счётом	Победа с пропущенными голами	Ничья с взятием	Поражение с взятием
1 : 0 = 5	2:1 = 4	1 : 1 = 2 – 2	1 : 2 (3, 4...) = 1
2 : 0 = 6	3:1 (2) = 5	2 : 2 = 3 – 3	2 : 3 (4, 5...) = 2
3 : 0 = 7	4:1 (2-3) = 6	3 : 3 = 4 – 4	3 : 4 (5, 6...) = 3
4 : 0 = 8	5:1 (2-3-4) = 7	-	-
5 : 0 = 9	6:1 (2,3,4,5) = 8	-	-

Применение. Результат 3:2. «Победа пг.» – 5, «проигрыш вв.» – 2, разница – 3 очка. Сущность категории «поражение вв.» – борьба за большую/меньшую разницу взятий.

Таблица 5 – Двухуровневая параллельно-виртуальная система ПВС – IV

Категории игры	Победа с сухим счётом	Победа с пропущенными голами	Ничья с взятием ворот	Поражение с взятием ворот
Своё поле	5 – 9	4 – 8	+ 1 (2 – 4)	0 (1 – 3)
Чужое поле	6 – 10	5 – 9	2 – 4	1 – 3

Структура. Два места игры. Первичные результаты: 1:0-2:1-1:1-1:2, конечные: 5:0-6:1-3:3-3:4. Цена первичных результатов на своём поле: 5-4-2-1, на чужом поле – 6-5-3-1, цена конечных

результатов на своём поле: 9-8-4-3, на чужом поле: 10-9-5-3 Потолок: мин.– 30, макс. – 285 очков.

Механизм начисления очков. Начисление очков – по «числу взятий» и «месту игры». См. таблицу 6.

Таблица 6 – Система начисления очков по системе ПВС – IV

Победа с сухим счётом		Победа с пропущенными голами		Ничья с взятием		Поражение с взятием	
СП	ЧП	СП	ЧП	СП	ЧП	СП	ЧП
1 : 0 = 5	1 : 0 = 6	2:1 = 4	2:1 = 5	1:1, 1+1 = 2	1:1, 1+1 = 2	1 : 2... = 1	1 : 2... = 1
2 : 0 = 6	2 : 0 = 7	3:1(2) = 5	3:1(2) = 6	2:2, 2+1 = 3	2:2, 2+1 = 3	2 : 3... = 2	2 : 3... = 2
3 : 0 = 7	3 : 0 = 8	4:1(2-3) = 6	4:1(2-3) = 7	3:3, 3+1 = 4	3:3, 3+1 = 4	3 : 4... = 3	3 : 4... = 3
4 : 0 = 8	4 : 0 = 9	5:1(2-3-4) = 7	5:1(2-3-4) = 8	-	-	-	-
5 : 0 = 9	5 : 0 = 10	6:1(2,3,4,5) = 8	6:1(2,3,4,5) = 9	-	-	-	-

Примечание. СП – своё поле, ЧП – чужое поле. Применение. Результат 4:2. «Победа пг» на своём поле – 6, на чужом – 7, «проигрыш» – 2, разница – 4-5. Суть «поражения вв.» – борьба за большую/меньшую разницу взятий [4].

Таблица 7 – Двухуровневая параллельно-виртуальная система ПВС – V

Категории игры	Победа с разницей взятий				Ничья с взятием	Поражение с взятием
	4	3	2	1		
					1:1 – 2:2 – 3:3	1:2 – 2:3 – 3:4
Своё поле	8	7	6	5	2 – 3 – 4	1 – 2 – 3
Чужое поле	9	8	7	6	3 – 4 – 5	1 – 2 – 3

Структура: «победа с разницей 1-2-3-4 взятия», «ничья вв. 1:1-2:2-3:3», «поражение вв.» 1:2-2:3-3:4». Механизм начисления очков. Категория победа оценивается по «разнице взятий», категории ничья и поражение – по «числу взятий». Победа с разницей 5 и более взятий, ничья и

поражение с 4 и более взятиями оцениваются по разнице 4 и 3 взятия. Комментарий. Абсолютная универсальность. Результаты оцениваются по всем имеющимся в футболе критериям: «достигнутой цели игры», «месту игры», «числу взятий», «разнице взятий» [5-6].

Таблица 8 – Начисление турнирных очков по системе ПВС – V

Победа с разницей взятий		Ничья с взятием ворот.		Поражение с взятием ворот	
СП	ЧП	СП	ЧП	СП	ЧП
P 1 = 5	P 1 = 6	1 : 1 = 2	1 : 1 = 3	1:2 (3,4...) = 1	1:2 (3,4...) = 1
P 2 = 6	P 2 = 7	2 : 2 = 3	2 : 2 = 4	2:3 (4,5...) = 2	2:3 (4,5...) = 2
P 3 = 7	P 3 = 8	3 : 3 = 4	3 : 3 = 5	3:4 (5,6...) = 3	3:4 (5,6...) = 3
P 4 = 8	P 4 = 9	-	-	-	-

Примечание. Формула P1=5. P – разница взятий, 1 – величина разницы, 5 – сумма очков. Применение. Рез. 4:2. Победа «р2» на СП – 6, на ЧП – 7, поражение на СП, ЧП – 2, разница – 4-5. Рез. 2:2. На СП – 3, на ЧП – 4 очка.

Заключение. Действующая система начисления очков 3-1-0 – изначально ошибочный инструмент оценки игры, который ни структурой, ни механизмом начисления очков, ни разрешающей способностью не имеет объективной связи ни с реальными результатами, ни с интересами игроков, специалистов, любителей. Объективно – это упрощённый и очень далёкий от реальной действительности инструмент оценки игры. Своё и чужое поле принято за постоянно равную величину. Первичным оценочным критерием игры «назначен» исход, а мерой оценки трёх исходов – условные номиналы 3-1-0. Объективно все три элемента – место игры, исходы и условные номиналы – не соответствуют реальному содержанию игры.

Реальная структура состоит из своего и чужого поля, взятия ворот, 4 рабочих категорий: «победы с сухим счётом», «победы с пропущенными голами», «ничьей с взятием», «поражения с взятием», результатов с достигнутой целью игры и расчётных номиналов.

Ошибочность механизма начисления очков заложена в его идеологическую концепцию – превращение результата в исход, наделение его условным номиналом и трансформацию номинала в турнирные очки. Издержки механизма состоят в том, что не оценивается «каждого взятия» и «результатов по месту игры». Все результаты с разным взятием равны между собой: 1:0=5:0, 0:0=3:3, 0:1=2:4. Математически разные

простые числа не имеют равенства: 5≠1, 0≠3, 0≠2, однако в футболе – своя, неизвестная науке математика.

Объективно целью игры является взятие ворот, смыслом игры – победа, но итоговый результат оценивается условными очками. Это – неизбежный и допустимый казус футбола, который вытекает из самой сути турнира, множества команд и необходимости справедливо разместить их в турнирной таблице. В процессе разработки новых систем изучалась возможность создать идеальную систему только на основе «взятия ворот». Но камнем преткновения оказались пропущенные голы и разница взятий. Оказалось, что «проигрышных» голов больше, чем «победных» и отрицательная разница наблюдается уже с 7-8 места. Получается, что половина команд не может иметь положительной суммы очков, которую они имеют сейчас. Не удалась попытка создать систему по «соотношению забитых и пропущенных голов», поскольку деление даёт дробное число, которое не соответствует футбольному восприятию: каждое взятие – целая единица, целое турнирное очко.

Таким образом, ПВ механизм начисления очков имеет право на жизнь, однако в глубоко усовершенствованном виде и с научным обоснованием каждого элемента. И такие системы построены. Новые ПВ системы – ПВС-III, ПВС-IV, ПВС-V практически полностью соответствуют самым высоким требованиям.

Между тем за 155 лет существования футбола никто не предложил и не опубликовал научно обоснованной системы начисления очков, основанной на взятии и месте игры, хотя потребность в этом весьма велика.

Длительное время и довольно конфликтно новые системы пробивали себе дорогу в художественной и спортивной гимнастике, фигурном

катании, где оценка результатов по «впечатлению» всё-таки была заменена на «оценку каждого элемента». Со временем и в футболе будут считать не условные исходы, а реальное число взятий.

Вместе с этим полагаем, что данная работа может послужить началом обмена мнениями с заинтересованными авторами.

Литература

- 1 Итоговые результаты чемпионатов России 2003, 2005, 2007 гг.
- 2 Итоговые результаты чемпионатов Казахстана 2007, 2011, 2012 гг.
- 3 Итоговые результаты Кубка мира 2010, 2014 гг.
- 4 Итоговые результаты Кубка Европы 2012, 2016 гг.
- 5 Материалы газет «Советский спорт», «Спорт Экспресс» (Россия) разных лет.
- 6 Материалы газеты «Pro спорт» (Казахстан)

¹Сивохин И.П., ¹Белегов А.Н., ²Маткаримов Р.М.,
³Андрущишин И.Ф., ⁴Калашников А.П.

¹Костанайский государственный педагогический университет им. У. Султангазина, Костанай, Казахстан

²Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Ташкент, Узбекистан

³Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан,

⁴Костанайский филиал Челябинского государственного университета, Костанай, Казахстан

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ И ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ

Сивохин Иван Павлович, Белегов Александр Николаевич, Маткаримов Рашид Машарипович, Андрущишин Иосиф Францевич, Калашников Александр Петрович

Экспериментальная оценка тренировочных эффектов различных методов силовой подготовки для развития максимальной и взрывной силы

Аннотация. В работе представлены результаты многофакторного эксперимента, направленного на выявление оценки тренировочных эффектов силовых упражнений с различными отягощениями с учетом индивидуальных особенностей испытуемых по критерию уровня проявления взрывной силы в прыжковых тестах. В эксперименте приняли участие молодые люди в количестве 36 человек, которые использовали силовые упражнения – приседание со штангой на плечах в различных трех группах с отягощениями 85-100%, 75-90%, 60-80% от максимального результата. Эксперимент длился в течение трех месяцев. Прирост максимальной силы оценивался по результатам в приседании со штангой на плечах до и после эксперимента. Прирост взрывной силы оценивался по результатам прыжка в длину с места. В тренировочных группах с преимущественным содержанием медленных мышечных волокон (ММВ) (низкие показатели взрывной силы) наибольший тренировочный эффект для роста максимальной силы был получен при использовании силовых упражнений с отягощениями 85-100% и 60-80% от максимума. Для роста взрывной силы наибольший эффект был получен при использовании силовых упражнений с отягощениями 85-100%. В тренировочных группах с преимущественным содержанием быстрых мышечных волокон (БМВ) (высокие показатели взрывной силы) наибольший тренировочный эффект для роста максимальной силы был получен при использовании силовых упражнений с отягощениями 85-100% и 75-90% от максимума. Для роста взрывной силы наибольший эффект был получен при использовании силовых упражнений с отягощениями 60-80%.

Ключевые слова: факторный эксперимент, дисперсионный статистический анализ, силовая тренировка, приседание со штангой на плечах, силовые упражнения, методы силовой тренировки, максимальная сила, взрывная сила, прыжок в длину с места.

Sivokhin Ivan, Belegov Alexander, Matkarimov Rashid, Andrushchishin Iosiv, Kalashnikov Alehandr

Experimental evaluation of training effects of different methods strength training for development of maximal and explosive strength

Annotation. The work presents the results of a multifactorial experiment aimed at identifying the evaluation of the training effects of power exercises with different weights, taking into account the individual characteristics of the subjects according to the criterion of the level of manifestation of explosive force in jump tests. The experiment involved young people in the number of 36 people who used strength exercises-squat with a barbell on their shoulders in various three groups with weights 85-100%, 75-90%, 60-80% of the maximum result. The experiment lasted for three months. The maximum strength gain was estimated by the results in a squat with a barbell on the shoulders before and after the experiment. The increase in explosive force was estimated by the results of the jump in length from the place. In training groups with a predominant content of slow muscle fibers (SMV) (low explosive force), the greatest training effect for the growth of maximum strength was obtained by using strength exercises with weights 85-100% and 60-80% of the maximum. For growth of explosive power the greatest effect was obtained when using strength exercises with weights of 85-100%. In training groups with a predominant content of fast muscle fibers (FMF) (high explosive force), the greatest training effect for the growth of maximum strength was obtained by using strength exercises with weights 85-100% and 75-90% of the maximum. For growth of explosive power the greatest effect was obtained when using strength exercises with weights of 60-80%.

Key word: Factorial experiment, dispersion statistical analysis, strength training, squat with a barbell on his shoulders, strength training methods, maximum strength, explosive power, long jump from a place.

Сивохин Иван Павлович, Белегов Александр Николаевич, Маткаримов Рашид Машарипович, Андрущишин Иосиф Францевич, Калашников Александр Петрович

Максималды және жарылғыш күшті дамыту үшін күш дайындығының әр түрлі әдістері жаттығу әсерлерін эксперименттік бағалау

Андапта. Ұсынылған еңбекте секіру тестілерінде жарылғыш күшті көріну деңгейінің критерийі бойынша сынаушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, әр түрлі ауырлықпен бағытталған көпфакторлы эксперименттің нәтижелері ұсынылған. Экспериментте максималды нәтижеден 85-100%, 75-90%, 60-80% арықтаумен түрлі үш топта иықта штангамен отыру күштік жаттығуларды қолданған 36 адамнан тұратын жастар қатысты. Тәжірибе үш апта бойы созылды. Ең жоғары күштің өсуі иықта штангамен отыру экспериментке дейін және кейін нәтижелері бойынша бағаланды. Жарылыс күшінің өсуі орнынан ұзындыққа секіру нәтижелері бойынша бағаланды. Жаттығу топтарында баяу бұлшық ет талшықтарының (ББТ) басым құрамымен ең жаттығу әсері жоғары күштің өсуі үшін максимум 85-100% және 60-80% арықтаумен күштік жаттығуларды орындау арқылы алынды. Жарылғыш күштің өсуі үшін ең жоғары әсері 85-100% арықтаумен күштік жаттығуларды қолдану кезінде алынды. Жаттығу топтарында жылдам бұлшық ет талшықтарының (ЖБТ) басым құрамымен ең жаттығу әсері жоғары күштің өсуі үшін максимум 85-100% және 75-90% арықтаумен күштік жаттығуларды орындау арқылы алынды. Жарылғыш күштің өсуі үшін ең жоғары әсері 60-80% арықтаумен күштік жаттығуларды қолдану кезінде алынды.

Түйін сөздер: факторлық эксперимент, дисперсиялық статистикалық талдау, күштік жаттығу, иықта штангамен отыру, күш жаттығулары, күштік жаттығу әдістері, максималды күш, жарылыс күші, орнынан ұзындыққа секіру.

Введение. Силовая подготовка играет важную роль в системе спортивной тренировки на всех этапах становления спортивного мастерства в большом количестве видов спорта. Уровень силовых качеств оказывает влияние на динамические характеристики двигательных действий, определяя их эффективность. Данный вид подготовки в различной степени применяется во многих видах спорта [1, 2, 3]. В спортивной науке накоплено много знаний в сфере нервно-мышечной физиологии, которые касаются вопроса проявления силовых качеств и их развития [4, с. 50; 5, с. 7]. Имеется обширный материал по оценке различных средств и методов силовой подготовки с учетом сложных механизмов и факторов проявления силы [4, с. 50; 6, с. 56; 7, с. 159] и специфики различных видов спорта [1, с. 5; 2, с. 8; 3, с. 31].

Однако в специальной литературе относительно мало работ, в которых оценивалась эффективность различных средств и методов силовой подготовки, в которых учитывались индивидуальные особенности спортсменов по критерию, касающемуся структуры мышц по такому показателю, как соотношение площади сечения быстрых и медленных мышечных волокон. Наиболее важной характеристикой являются различия в соотношении фракции быстрых и медленных мышечных волокон [4, с. 50; 5, с. 7]. Для прямого определения соотношения фракции быстрых и медленных мышечных волокон применяется микрохирургическая операция – биопсия. Косвенное определение соотношения быст-

рых и медленных волокон производится путем измерения взрывной силы, в том числе и с использованием прыжковых тестов [4, с. 50].

Цель исследования – экспериментальная оценка тренировочных эффектов силовой подготовки для развития максимальной и взрывной силы с учетом различий веса отягощений и индивидуальных особенностей испытуемых.

Методика и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, выполнение тестовых заданий, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В эксперименте приняли участие молодые люди в возрасте 18-22 года в количестве 36 человек, которые не занимались профессионально спортом. До и после эксперимента испытуемые проходили прыжковый тест (прыжок в длину с места). По результатам тестирования испытуемые были разбиты на две группы по 18 человек. В первую группу вошли с низкими результатами в прыжке, во вторую вошли 18 человек с лучшими результатами в прыжке. Предполагалось, что у испытуемых первой группы в мышцах нижних конечностей преобладала фракция медленных мышечных волокон. У испытуемых второй группы преобладала фракция быстрых мышечных волокон.

При анализе количественных показателей выполнения тестовых заданий рассчитывались \bar{D} -среднее арифметическое показателей. Исследование проводилось в течение трех месяцев. В соответствии с поставленными задачами,

изучалась эффективность различных тренировочных методов для развития максимальной и взрывной силы (фактор В), в подготовке юношей, которые различались по уровню проявления взрывной силы, которая оценивалась в прыжке в длину с места (фактор А). Для решения данной задачи был разработан план двухфакторного эксперимента. В этом плане фактор А (уровень проявления взрывной силы по результатам прыжка в длину с места) включал два уровня: первый – низкий уровень проявления взрывной силы; второй – высокий уровень проявления взрывной силы. Вторым фактором В – наличие тренировочных средств из группы приседания со штангой на плечах различного отягощения в тренировочной программе. Фактор В имел три уровня: первый – использование приседаний со штангой на плечах с отягощениями 85-100% от максимума с 1-2-кратным повторением в 4-5 сериях; второй уровень – использование приседаний со штангой на плечах с отягощениями в зоне интенсивности 75-90% от максимального результата с 3-6-кратным повторением в 4-5 сериях; третий уровень – использование приседаний со штангой на плечах с отягощениями в зоне интенсивности 60-80% от максимального результата с 7-12-кратным повторением в 4-5 сериях. В эксперименте приняли участие две группы испытуемых-добровольцев (фактор А) с низкими результатами в прыжке ($n_1=18$) и высокими результатами в прыжке ($n_2=18$), которые были разбиты в свою очередь на три группы с использованием рандомизированного метода с целью устранения влияния на результаты эксперимента ряда неучтенных факторов. В данные экспериментальные группы вошли спортсмены в количестве 12 человек ($n_1=n_2=n_3=12$) для оценки влияния фактора В. В работе были определены тренировочные средства – приседания со штангой на плечах, которые были включены в экспериментальную программу силовой подготовки. Тренировка выполнялась через день три раза в неделю. Экспериментальная программа предполагала значительное выполнение объема таких упражнений как приседания со штангой, которые в первой группе ($n_1=6+6=12$) выполнялись с большим весом штанги, составляющим 85-10% от максимального результата в этом упражнении. Упражнения выполнялись с предельным усилием с 1-2-кратным повторением в 4-5 сериях без учета разминочных подходов. Во второй группе ($n_2=6+6=12$) испытуемые использовали приседания со штангой, вес которой составлял 75-90% от максимума. Упражнения

выполнялись с предельным усилием с 3-6-кратным повторением в 4-5 сериях. В третьей группе ($n_3=6+6=12$) испытуемые использовали приседания со штангой, вес которой составлял 60-80% от максимума. Упражнения выполнялись с предельным усилием с 7-12-кратным повторением в 4-5 сериях. Педагогический эксперимент проводился с целью определения педагогического эффекта при использовании разработанных программ силовой подготовки, в которую вошли исследуемые тренировочные средства и методы. До эксперимента определялся лучший результат в прыжке в длину с места в сантиметрах и в приседании со штангой на плечах в килограммах. После эксперимента определялся прирост результатов в данных упражнениях и определялся тренировочный эффект для каждой группы испытуемых (таблицы 1 и 4).

Результаты эксперимента оценивались с помощью двухфакторного дисперсионного анализа, достоверность влияния каждого фактора, а также совместное влияние двух факторов на эффективность тренировочного процесса оценивались с использованием F-критерия Фишера [8, с. 129]. Для оценки достоверности различий в тренировочном эффекте между экспериментальными группами применялся метод множественных сравнений и построение множества доверительных интервалов по Тьюки [8, с. 129].

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования, направленного на оценку эффективности применения силовых упражнений с отягощениями в зонах интенсивности 65-80%, 75-90% и 85-100% от максимального результата в приседаниях со штангой на плечах для развития максимальной силы мышц нижних конечностей у испытуемых, представлены в таблицах 1, 2 и рисунке 1.

Результаты, представленные в таблице, показывают, что был получен определенный тренировочный эффект для прироста максимальной силы во всех трех группах, которые использовали приседания во всех трех зонах отягощения. Расчеты оценки статистической достоверности педагогических эффектов по F-критерию для развития максимальной силы от применения различных тренировочных методов представлены в таблице 2. Расчеты показывают, что по фактору В (тренировочные методы) не имеется достоверная степень влияния на педагогический процесс. Для выявления вопроса, между какими средними тремя уровнями фактора В имеются достоверные различия, был применен метод множественных сравнений по методу Тьюки.

Таблица 1 – Результаты двухфакторного эксперимента с 2-мя и 3-мя уровнями 6 групп спортсменов по 6 человек. (Динамика изменения результатов в приседании со штангой на плечах в экспериментальных группах (кг)).

Фактор А (результат прыжка в длину)	Фактор В (тренировочные средства и методы)				Сумма по строкам
		85-100% (1 уровень)	75-90% (2 уровень)	60-80% (3 уровень)	
	Группа с низкими показателями в прыжке $n_1=18$ (1 уровень)	$X_{11}: 2,25,25,30,30,10$ $\bar{X}_{11}=20,3$ $\sum X_{11}=122$ $n_{11}=6$	$X_{12}: 25,15,10,10,15,15$ $\bar{X}_{12}=15$ $\sum X_{12}=90$ $n_{12}=6$	$X_{13}: 20,8,35,33,23,24$ $\bar{X}_{13}=23,8$ $\sum X_{13}=143$ $n_{13}=6$	$\sum X = 355$
	Группа с высокими показателями в прыжке $n_2=18$ (2 уровень)	$X_{21}: 10,10,10,15,18,13$ $\bar{X}_{21}=12,6$ $\sum X_{21}=76$ $n_{21}=6$	$X_{22}: 35,32,15,8,10,5$ $\bar{X}_{22}=17,5$ $\sum X_{22}=105$ $n_{22}=6$	$X_{23}: 25,5,0,5,2,7$ $\bar{X}_{23}=7,4$ $\sum X_{23}=44$ $n_{23}=6$	$\sum X = 225$
Суммы и средние значения по столбцам	$\sum X=198$ $\bar{X}_1=16,5$	$\sum X=195$ $\bar{X}_2=16,25$	$\sum X=187$ $\bar{X}_3=15,6$	$\sum X=580$	

Таблица 2 – Степени свободы, суммы квадратов, средние квадраты, F– расчетное и F-критическое для разных уровней значимости по результатам двухфакторного эксперимента

Источник вариации	Степени свободы f	Суммы квадратов SS	Средние квадраты MS	F расчетное	F критическое		P
					5%	1%	
Фактор А	I-1=1	470	470	4,7	4,17	7,56	<0,05
Фактор В	J-1=2	16	8	0,08	3,33	5,39	>0,05
Взаимодействие АВ	(I-1)(J-1)=2	542	271	5,5	3,33	5,39	<0,05
Внутри ячеек	II(n-1)=30	2984	99,5				

I – число уровней фактора А; J – число уровней фактора В.

Результаты расчетов представлены в таблице 3, которые показывают, что доверительный интервал для разности $\bar{X}_3-\bar{X}_1$, $\bar{X}_2-\bar{X}_3$ и $\bar{X}_2-\bar{X}_1$ включают 0, поэтому различия между ними являются статистически недостоверными. Таким

образом, результаты эксперимента показали, что для развития максимальной силы ни один из трех различных методов не показал своего преимущества. Величина прироста силы за время 3-месячного экспериментального периода во всех трех группах (без учета фактора А) оказалась практически одинаковой.

Таблица 3 – Построение множества совместных доверительных интервалов относительно разностей между парами средних по методу Тьюки.

Разность средних	Расчетное значение		Доверительный интервал	P
$\bar{X}_2-\bar{X}_3=16,25-15,6=0,65$	$3,49 \sqrt{\frac{99,5}{36/3}}$	=10,1	- 9,45; 10,75	>0,05
$\bar{X}_2-\bar{X}_1=16,25-16,5=-0,25$		=10,1	- 10,35; 9,85	>0,05
$\bar{X}_3-\bar{X}_1=15,6-16,5=-0,9$		=10,1	-11,0; 9,2	>0,05

Расчеты оценки статистической достоверности педагогических эффектов по F-критерию Фишера для развития максимальной силы в группах, которые отличались по результатам

рию Фишера для развития максимальной силы в группах, которые отличались по результатам

прыжковых тестов, представлены в таблице 2. Расчеты показывают, что по фактору А (структура мышц) имеется достоверная степень влияния на эффективность педагогического процесса.

Влияние фактора А, различия в уровне проявления взрывной силы испытуемых (соотношение быстрых и медленных мышечных волокон) оказались существенными на проявление тренировочного эффекта для развития максимальной силы от применения силовых упражнений с отягощениями в различных зонах интенсивности. Результаты исследования, представленные в таблице 1 и на рисунке 1, показывают, что у испытуемых с преимущественно медленными мышечными волокнами (ММВ) использование упражнений с отягощениями в зоне 60-80% с большим количеством повторений дает наиболее выраженный эффект для развития силы. Большой эффект также дало использование силовых упражнений в зоне 85-100%, наименьший эффект наблюдался при использовании отягощений в зоне 75-90%. В группе испытуемых с преимущественно быстрыми мышечными волокнами (БМВ) наибольший тренировочный эффект наблюдался при использовании силовых упражнений с отягощениями в зоне 75-90% с 3-6-кратными повторениями. Несколько меньшие темпы прироста силы наблюдались при использовании отягощений в зоне 85-100%, и самые низкие приросты

оказались при использовании отягощений в зоне 60-80%. Это требует различных подходов при планировании тренировочных средств и методов силовой подготовки для групп с преимущественно большим количеством ММВ или БМВ в той части, которая касается вопроса использования различных весов отягощения и количества повторений в одном подходе.

Результаты исследования с использованием двухфакторного дисперсионного анализа, представленные в графическом виде на рисунке 1 и в таблице 2, показывают также о статистически значимом взаимодействии факторов А и В (соотношение ММВ и БМВ и методов силовой тренировки). При большем количестве ММВ наибольший тренировочный эффект был достигнут при использовании силовых упражнений в зоне интенсивности 85-100% и 60-80%. При большем количестве БМВ наибольший тренировочный эффект по темпам прироста максимальной силы проявился при использовании упражнений с отягощениями 85-100% и 75-90%. А наименьший тренировочный эффект для данной экспериментальной группы наблюдался при использовании силовых упражнений в зоне интенсивности 60-80% с 7-12 повторениями в подходе. На графике видно, что красная и синяя линии не параллельны, следовательно, имеется достоверное взаимодействие факторов А и В.

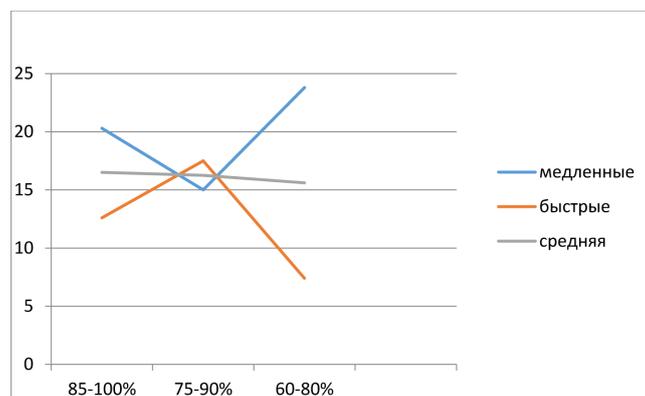


Рисунок 1 – Графическое представление прироста результатов в приседаниях со штангой на плечах (кг) за время экспериментального периода (3 месяца) для трех вариантов интенсивности выполнения упражнений у испытуемых с преимущественно большим количеством ММВ или БМВ

Результаты эксперимента показали, что силовая нагрузка с интенсивностью 85-100% дала наибольший эффект для группы испытуемых с большей фракцией ММВ. Меньший эффект наблюдался в группе с преобладанием фракции БМВ. Научные данные говорят о том, что в

данном случае рост силы происходит преимущественно за счет активации нервного фактора (частота импульсации мотонейронов быстрых двигательных единиц) и при более слабом влиянии структурных изменений в мышцах, связанных с накоплением массы миофибрилл [3,

с. 31; 4, с. 50; 5, с. 7]. Большие темпы прироста силы в первой группе можно объяснить не только ростом нервного фактора, но и более существенным влиянием мышечного фактора. Во второй группе рост силы происходил в основном за счет роста нервного фактора. Влияние мышечного фактора было меньшим, чем в первой группе. Это можно объяснить тем, что объем силовой нагрузки для второй группы недостаточен для того, чтобы активизировать процессы внутри мышечных волокон, связанные с накоплением массы миофибрилл [3, с. 31]. В данном случае правомерно допустить, что повышение эффекта при работе в данной зоне интенсивности будет связано с увеличением количества тренировок в день до 2-3, и в неделю до 5-6. В данном случае тренировочные эффекты будут связаны с наложением и суммацией влияния нервного и мышечного факторов.

Тренировочные эффекты силовой нагрузки с интенсивностью 75-90% связаны в основном с влиянием мышечного фактора, который определяется накоплением массы миофибрилл [3, с. 35]. У испытуемых второй группы, которые имеют большую фракцию БМВ, наблюдались самые высокие темпы прироста максимальной силы. Это объясняется тем, что БМВ генетически предрасположены к более быстрому накоплению массы миофибрилл, что в сочетании с относительно большим количеством БМВ позволило добиваться высоких темпов прироста силовых показателей по сравнению с первой группой.

Использование силовой тренировки в зоне интенсивности 60-80% связано преимущественно с увеличением физиологической нагрузки на ММВ. Поскольку испытуемые первой группы

имели большее количество ММВ, соответственно это повлияло и на большие темпы прироста максимальной силы за счет суммарного накопления массы миофибрилл в данной фракции мышечных волокон. Этим в целом можно объяснить разнонаправленный вектор тренировочных эффектов на силовую нагрузку, которые были получены в данном эксперименте. Результаты эксперимента позволили получить важную информацию, которую можно учитывать при построении моделей тренировочного процесса и силовой подготовки для занимающихся с учетом индивидуальных особенностей в той части, которая касается различий в структуре мышечных групп, определяющих рабочий эффект используемых упражнений. Это требует также различных подходов при планировании тренировочного процесса, которые связаны с вопросом использования различных видов упражнений, их парциальной доли, объема нагрузки и веса отягощений.

Важное значение для теории и практики спортивной тренировки имеют знания о том, как изменения максимальной силы влияют на проявление взрывной силы, которая определяет эффективность различных двигательных действий, например высота прыжка, скорость и ускорение в беге, мощность метания различных спортивных снарядов, выполнение различных технических приемов и др.

Результаты исследования, направленного на оценку эффективности применения силовых упражнений в различных зонах интенсивности (65-80%, 75-90% и 85-100%) для развития взрывной силы мышц нижних конечностей у испытуемых, представлены в таблицах 4, 5 и на рисунке 2.

Таблица 4 – Результаты двухфакторного эксперимента с 2-мя и 3-мя уровнями 6 групп спортсменов по 6 человек. (Динамика изменения результатов в прыжках в длину с места в экспериментальных группах (см)).

	Фактор В (тренировочные средства и методы)				Сумма по строкам
	85-100% (1 уровень)	75-90% (2 уровень)	60-80% (3 уровень)		
Фактор А (результат прыжка в длину)	Группа с низкими показателями в прыжке $n_1=18$ (1 уровень)	$X_{11}: 5,30,20, 5,20,7$ $\bar{X}_{11}=14,5$ $\sum X_{11}=87$ $n_{11}=6$	$X_{12}: 5,15,5, 5,7,8$ $\bar{X}_{12}=7,5$ $\sum X_{12}=45$ $n_{12}=6$	$X_{13}: 5,0,0, 15,10,6$ $\bar{X}_{13}=6,0$ $\sum X_{13}=36$ $n_{13}=6$	$\sum X =168$
	Группа с высокими показателями в прыжке $n_2=18$ (2 уровень)	$X_{21}: 5,10,5, 5,10,7$ $\bar{X}_{21}=7,0$ $\sum X_{21}=42$ $n_{21}=6$	$X_{22}: 10,7,3, 5,5,0$ $\bar{X}_{22}=5,0$ $\sum X_{22}=30$ $n_{22}=6$	$X_{23}: 10,10,10, 5,10,9$ $\bar{X}_{23}=9,0$ $\sum X_{23}=54$ $n_{23}=6$	$\sum X =126$
	Суммы и средние значения по столбцам	$\sum X=129$ $\bar{X}_1=10,8$	$\sum X=75$ $\bar{X}_2=6,3$	$\sum X=90$ $\bar{X}_3=7,5$	$\sum X=294$

Результаты, представленные в таблице, показывают, что был получен определенный тренировочный эффект для прироста взрывной силы во всех трех группах, которые использовали приседания во всех трех зонах отягощения. Расчеты оценки статистической достоверности педагогических эффектов по F-критерию для развития взрывной силы от применения различных тренировочных методов представлены в таблице 5. Расчеты показывают, что по фактору В (тренировочные методы) не имеется достоверная степень влияния на педагогический процесс.

Для выявления вопроса, между какими средними тремя уровнями фактора В имеются достоверные различия, был применен метод множественных сравнений по методу Тьюки (таблица 6).

Результаты расчетов, представленные в таблице 6, показывают, что доверительный

интервал для разности $\bar{X}_3 - \bar{X}_1$, $\bar{X}_2 - \bar{X}_3$ и $\bar{X}_2 - \bar{X}_1$ включает 0, поэтому различия между ними являются статистически недостоверными. Таким образом, результаты эксперимента показали, что для развития взрывной силы ни один из трех различных методов не показал своего преимущества. Величина прироста силы за время 3-месячного экспериментального периода во всех трех группах (без учета фактора А) оказалась практически одинаковой.

Расчеты оценки статистической достоверности педагогических эффектов по F-критерию Фишера для развития взрывной силы в группах, которые отличались по результатам прыжковых тестов, представлены в таблице 5. Расчеты показывают, что по фактору А (структура мышц) не имеется достоверной степени влияния на эффективность педагогического процесса.

Таблица 5 – Степени свободы, суммы квадратов, средние квадраты, F-расчетное и F-критическое для разных уровней значимости по результатам двухфакторного эксперимента

Источник вариации	Степени свободы f	Суммы квадратов SS	Средние квадраты MS	F расчетное	F критическое		P
					5%	1%	
Фактор А	I-1=1	49	49	1,49	4,17	7,56	>0,05
Фактор В	J-1=2	130	65	1,97	3,32	5,39	>0,05
Взаимодействие АВ	(I-1)(J-1)=2	165	82,5	2,55	3,32	5,39	>0,05
Внутри ячеек	IJ(n-1)=30	991	33,0				

Примечание: I – число уровней фактора А; J – число уровней фактора В

Таблица 6 – Построение множества совместных доверительных интервалов относительно разностей между парами средних по методу Тьюки

Разность средних	Расчетное значение		Доверительный интервал	P
$\bar{X}_2 - \bar{X}_3 = 6,3 - 7,5 = -1,2$	$3,49 \sqrt{\frac{33}{36/3}}$	=5,8	- 1,6; 7,0	>0,05
$\bar{X}_2 - \bar{X}_1 = 6,3 - 10,8 = -4,5$		=5,8	- 1,3; 10,3	>0,05
$\bar{X}_3 - \bar{X}_1 = 7,5 - 10,8 = -3,3$		=5,8	-2,5; 9,1	>0,05

Влияние фактора А, различия в уровне проявления взрывной силы испытуемых (соотношение быстрых и медленных мышечных волокон) оказались не существенными на проявление тренировочного эффекта для развития взрывной силы от применения силовых упражнений с отягощениями в различных зонах интенсивности.

Результаты исследования с использованием двухфакторного дисперсионного анализа, представленные в графическом виде на рисунке 2 и в таблице 5, показывают также о статистически незначимом взаимодействии факторов А и В (соотношение ММВ и БМВ и методов силовой тренировки).

Вместе с тем, эксперимент показал, что результат в прыжках у испытуемых вырос от 5,0 до 14,5 см в различных группах, хотя любая

прыжковая тренировка за этот период была исключена. То есть увеличение максимальной силы привело к росту взрывной силы.

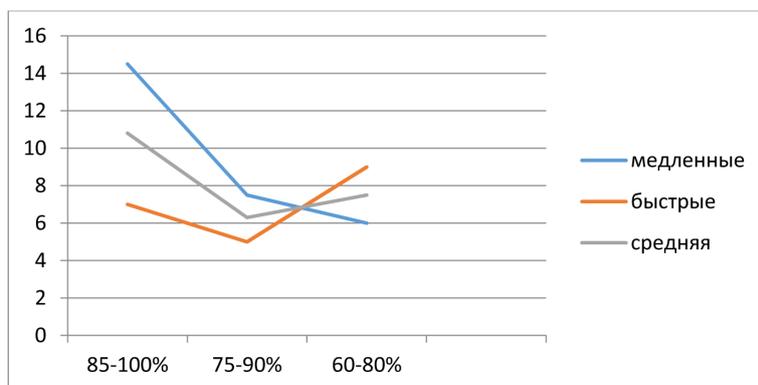


Рисунок 2 – Графическое представление прироста результатов в прыжках в длину с места (см) за время экспериментального периода (3 месяца) для трех вариантов интенсивности выполнения упражнений в приседании со штангой на плечах у испытуемых с преимущественно большим количеством ММВ или БМВ

Несмотря на то, что не по одному из факторов нет достоверно значимого влияния на результаты эксперимента по приросту показателей взрывной силы, представляет интерес сама конфигурация графиков изменения длины прыжка в различных группах испытуемых. Прежде всего, следует отметить, что практически во всех группах произошло увеличение результатов прыжкового теста. Однако величина прироста явно отличается от величины прироста в максимальной силе. Каждая из методик дала положительный эффект для прироста взрывной силы.

Наибольший прирост взрывной силы наблюдался в группе с большим содержанием ММВ, которая применяла упражнения со штангой весом 85-100%, что совпало с таким же приростом в максимальной силе. Но в группе, которая использовала 60-80% вес штанги с большим количеством повторений и показавшей наибольший прирост максимальной силы, наблюдался наименьший прирост взрывной силы. Таким образом, увеличение силы за счет гипертрофии БМВ приводит одновременно к росту взрывной силы, а увеличение силы за счет гипертрофии ММВ дает минимальный эффект для развития взрывной силы.

В группе со смещением композиции в сторону увеличения БМВ наибольший эффект для увеличения взрывной силы дала силовая работа со снарядом 85-100% и 60-80% от максимума, хотя в этих группах прирост максимальной си-

лы был минимальный. Повышение результатов в прыжках в группе, которая использовала относительно малые веса, мы связываем с увеличением упругих свойств мышц нижних конечностей. Гипертрофия ММВ приводит к росту количества актомиозиновых мостиков и за счет этого повышается вклад силы упругой деформации при сокращении мышц в движениях, связанных с быстрым переключением в работе от растяжения на сокращение [9, с. 47]. Анализ полученных графиков на рисунке 2 показывает очевидную тенденцию на увеличение эффекта использования силовых упражнений с большими отягощениями для развития взрывной силы, которые сопряжены с избирательной гипертрофией быстрых мышечных волокон и согласуются с другими авторами [4, с. 50]. Данные факты важно учитывать при построении модели силовой тренировки с учетом специфики вида спорта.

Заключение. Результаты исследования позволили установить, что использование тренировочных средств силовой подготовки, таких как приседания со штангой на плечах, дают достоверный тренировочный эффект, однако их применение требует дифференцированного подхода при организации педагогического процесса с учетом индивидуальных различий в проявлении взрывной силы (структура мышц), а также веса отягощения штанги.

Исследования показали возможности применения многофакторного эксперимента и дисперсионного статистического анализа для оцен-

ки отдельного и совместного влияния различных причинных факторов на эффективность педагогического процесса [8, с.129], связанного с силовой подготовкой спортсменов.

Проведенное исследование позволило сделать вывод относительно того, что силовая нагрузка во всех трех зонах интенсивности дает определенный тренировочный эффект, который не имеет статистически значимых различий между собой как для развития максимальной силы, так и взрывной силы. Такие различия, которые были статистически значимыми для развития максимальной силы, проявились при условии учета по такому критерию, как уровень проявления взрывной силы (различия по структуре

мышц). Для тренировочных групп с преимущественным содержанием ММВ наибольший тренировочный эффект был получен при использовании силовых упражнений с отягощениями 85-100% и 60-80% от максимума. Для тренировочных групп с преимущественным содержанием БМВ наибольший тренировочный эффект был получен при использовании силовых упражнений с отягощениями 85-100% и 75-90% от максимума.

Для развития взрывной силы больший эффект наблюдался при использовании силовых упражнений с отягощениями в зоне интенсивности 85-100% с 1-3-кратным повторением для обеих экспериментальных групп с различной мышечной композицией.

Литература

- 1 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
- 2 Сивохин И.П., Касымбеков М.А., Ибрагимов А.Е., Хлыстов М.С. Взаимосвязь максимальной и взрывной силы со спортивным результатом в классическом рывке штанги // Вестник Казахского национального педагогического университета им. Абая. – Серия «Начальная школа и физическая культура». – 2017. – № 2 (53). – С. 8-12.
- 3 Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 103с.
- 4 Hakkinen K., Komi P. V., Tesch P. Effect of combined concentric and eccentric strength training and detraining on force-time, muscle fiber, and metabolic characteristic of leg extensor muscles: Scandinavian journal of Sports Sciences, 1981, 3.2.-С. 50-58.
- 5 Гурфинкель В.С., Левик Ю.С. Скелетная мышца: структура и функция. – М.: Наука, 1985. – 141с.
- 6 Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 188с.
- 7 Komi P.V., Hakkinen K. Strength and power // Proceedings of the weightlifting symposium. Siofok, Hungary, 1989 – С 159-175.
- 8 Орехов Л.И., Караваева Е.Л. Мировые стандарты планирования экспериментов и статистической обработки в педагогике, психологии и физической культуре: Учебное пособие для студентов, аспирантов, докторантов и преподавателей кафедр педагогики, психологии и физической культуры / Л.И. Орехов, Е.Л. Караваева. – 2-е изд., исправл. и доп. – Алматы: Экономика, 2014. – 208 с.
- 9 Дышко Б.А. О динамике репаративных способностей мышечно-сухожильных структур нижних конечностей человека // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте: материалы V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, 23-24 ноября 2017 г./ Рос. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма, Моск. гос. акад. физ. культуры: ред.-сост. А.Н.Фураев. – М.: Малаховка, 2017. – С. 47-54.

Ермаханова А.Б., Нурмуханбетова Д.К., Соколовская А.Н., Вязигина М.

Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СИНХРОНИСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Ермаханова Амина Бахитовна, Нурмуханбетова Динара Кенжеевна, Соколовская Анна Николаевна, Вязигина Мария

Совершенствование технической подготовленности юных синхронисток на этапе начальной специализации

Аннотация. В данной статье проанализированы потенциалы совершенствования технической подготовленности юных синхронисток Республики Казахстан, которые относятся к первой возрастной категории – 12 лет и моложе. Авторами были рассмотрены возможности применения средств фитнеса в учебно-тренировочном процессе подготовки спортивного резерва Республики Казахстан. По итогам полученных данных педагогического эксперимента был проведен анализ результатов тестирования технической подготовленности юных синхронисток с целью дальнейшего улучшения специальной физической и технической подготовки на этапе начальной специализации. В проведенном эксперименте приняли участие юные спортсменки-синхронистки в возрасте от 9 до 12 лет, регулярно тренирующиеся в секции по синхронному плаванию в спортивных учреждениях г.Алматы Республики Казахстан.

Ключевые слова: синхронное плавание, спортивный резерв, этап начальной специализации, техническая подготовленность, специальная физическая подготовка, специальная техническая подготовка.

Yermakhanova Amina, Nurmukhanbetova Dinara, Sokolovskaya Anna, Vyazigina Mariya

Analysis of the dynamics of physical fitness indicators for young artistic swimming athletes at the stage of primary specialization

Abstract. In this article, the dynamics of physical preparedness of young artistic swimmers of the Republic of Kazakhstan, the first age category 12 years and under is analyzed. The authors analyzed the physical fitness test data for young artistic swimmers at the age of 12 and under to further improve general physical training with the use of fitness tools in the training process of the sports reserve of the Republic of Kazakhstan. In the experiment, artistic swimmers at the age of 9 to 12 years, who regularly train in the section on artistic swimming in sports institutions of Almaty city of the Republic of Kazakhstan.

Key words: artistic swimming, sports reserve, initial specialization stage, physical preparation, control and experimental groups, general physical preparation, special physical preparation, special technical preparation.

Ермаханова Амина Бахитовна, Нурмуханбетова Динара Кенжеевна, Соколовская Анна Николаевна, Вязигина Мария

Бастапқы мамандандыру сатысында мәнерлеп жүзудегі жас спортшылардың техникалық даярлығын жетілдіру

Аңдапта. Осы мақалада Қазақстан Республикасының мәнерлеп жүзуден бірінші жас санатындағы, 12 жас және одан кіші жастағы жас спортшылардың техникалық даярлығын жақсарту мүмкіндіктері талданады. Авторлар Қазақстан Республикасының спорттық резервін дайындау үрдісінде фитнес құралдарын пайдалану арқылы жалпы дене даярлығы, арнайы дене даярлығы, арнайы техникалық даярлық одан әрі жетілдіру үшін 12 жастағы жасөспірімдер үшін фитнес тестінің деректерін талдады. Экспериментке 9-12 жас аралығындағы мәнерлеп жүзуден жас спортшылар қатысты. Қазақстан Республикасы Алматы қаласы спорт ғимараттарында мәнерлеп жүзу секциясында үнемі жаттығады.

Түйін сөздер: мәнерлеп жүзу, спорт резерві, бастапқы мамандандыру сатысы, техникалық даярлық, бақылау және эксперименталдық топтар, жалпы дене даярлығы, арнайы дене даярлығы, арнайы техникалық даярлық.

Введение. Процесс обучения профессиональным и массовым спортом в Республике Казахстан строится в соответствии с курсом политики государства, поставленным в Стратегии развития Казахстана в перспективе до 2050 года [1].

Важнейшей задачей ДЮСШ и республиканских СДЮШОР является подготовка спортивного резерва для сборных команд страны по олимпийским видам спорта и направление в регионы страны квалифицированных кадров [2]. До приобретения независимости в Республике Казахстан действовало 617 единиц ДЮСШ, в том числе и спортивных клубов. После распада Советского Союза, а затем с возникшими трудностями, связанными с экономическим развитием молодого государства наблюдался значительный спад. На сегодняшний день Казахстан все еще не достиг уровня 1991 года [3].

Подготовка высококвалифицированных спортсменов невозможна без проведения исследований тенденций развития детского и юношеского спорта. В последние годы в практике синхронного плавания так же как и в других видах спорта проявляются предпосылки к снижению начальной возрастной границы занимающихся, сокращению сроков обучения, усложнению выполнения технических элементов, а также ярко выраженной специализации синхронисток в индивидуальных и групповых упражнениях [4]. В соответствии с правилами FINA, которые принимаются каждые четыре года, в частности последние были приняты на 2017-2021 гг., программы выступлений имеют тенденцию к усложнению выполнения технических элементов [5]. Так, например, спортсменки на этапе начальной специализации выполняют сложные акробатические элементы, произвольная программа также строится с различными по уровню сложности элементами. Поэтому наличие практической потребности в более совершенных технологиях подготовки спортивного резерва в синхронном плавании заставляет искать новые пути модернизации тренировки синхронисток на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

Успех реализации программы подготовки спортивного резерва в синхронном плавании зависит от совершенствования технической подготовленности: развития координационных способностей, выносливости, ловкости и скоростно-силовых способностей. Важнейшими средствами специальной технической подготовки для спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании, являются соревнователь-

ные упражнения (фигуры обязательной и произвольной программ), а также такие упражнения, которые наиболее точно соответствуют по характеру и двигательному строению соревновательным дисциплинам [6].

Общефизическая подготовка спортсменов, специализирующихся в синхронном плавании, тесно связана со всеми другими сторонами подготовки. Важной особенностью развития таких физических качеств как сила, ловкость, координация, гибкость и выносливость, становятся главным условием овладения техникой синхронного плавания. Немаловажной особенностью физической подготовки также следует считать овладения специальными двигательными навыками в воде. Общая физическая подготовка (ОФП) ставит своей целью создать все необходимые предпосылки обеспечения высокого уровня развития специальных физических качеств, правильного физического развития и разносторонней физической подготовленности [7, 8].

Объект исследования – техническая подготовленность юных спортсменок на этапе начальной специализации, специализирующихся в синхронном плавании Республики Казахстан.

Цель работы – анализ динамики показателей технической подготовленности юных синхронисток Республики Казахстан с целью совершенствования системы подготовки спортивного резерва на этапе начальной специализации.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научной литературы; антропометрические методы исследования; тестирование технической подготовленности; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью дальнейшего совершенствования и оптимизации подготовки в учебно-тренировочном процессе юных синхронисток на этапе начальной специализации был проведен педагогический эксперимент использования средств фитнеса с применением фитнес-оборудования. В нашем эксперименте приняли участие 40 юных синхронисток в возрасте 9-12 лет. Испытуемые были разделены методом случайного распределения по возрастным показателям на две группы: контрольная (20) и экспериментальная (20), которые были равны по возрастному и квалификационному признаку. Контрольная группа в составе 20 человек тренировалась с использованием традиционных методов обучения, которые

соответствуют типовой программе для ДЮСШ по синхронному плаванию. Экспериментальная группа в составе 20 человек тренировалась по экспериментальной программе использования средств фитнеса с применением фитнес-оборудования.

Перед началом эксперимента нами было проведено тестирование показателей физического развития и степени общей физической и технической подготовленности испытуемых. Процесс тестирования проводился согласно общепринятым требованиям ДЮСШ и позволил определить уровень развития физических качеств детей в обеих группах в КГ и ЭГ. Результаты морфофункционального состояния организма участников эксперимента, а также данные их физической подготовленности были озвуче-

ны и опубликованы ранее в соответствующих материалах и публикациях [9, 10].

Для определения физической и технической подготовленности тестирование проводилось как на суше (сухой зал), так и на воде (бассейн). В данной статье мы приведем результаты тестирования технической подготовленности у синхронисток контрольной и экспериментальной групп на воде (бассейн). Рассмотрение результатов технической подготовленности КГ и ЭГ на воде (бассейн) показал, что в ЭГ с изменением возрастных данных происходит повышение большинства показателей физической подготовленности. Наиболее статистически достоверные ($P < 0,001$) данные в контрольной группе были получены в тестах на определение координационных способностей (таблица 1 и рисунок 1).

Таблица 1 – Динамика физической подготовленности (вода) юных синхронисток в контрольной группе в ходе педагогического эксперимента, 2017-2018 учебный год

Возраст участников эксперимента, лет/ № подгрупп	50м вольный стиль, сек	100 м комп. плавание, сек	Ныряние, сек.	Эгбитаэ руки вверх, сек.	Винт-вращение, балл	Фигура 1, балл	Фигура 2, балл	
9-10 (I)	Начало года	51,5±1,17	124,3±0,9	58,7±0,62	66,01±0,5	2,7±0,46	4,9±0,32	4,7±0,7
	Конец года	51,0±2,5	123,8±0,88	59,3±0,56	70,3±0,62	3,2±0,35	5,0±0,06	4,9±0,2
	t	0,18	0,4	0,72	5,43	0,88	0,31	0,28
	P	>0,05	>0,05	>0,05	<0,001	>0,05	>0,05	>0,05
10-11 (II)	Начало года	49,1±3,01	121,6±1,43	66,3±0,50	75,1±0,9	2,8±0,31	5,1±0,21	4,8±0,52
	Конец года	48,7±2,57	120,6±0,55	67,2±0,48	80,4±1,1	3,4±0,55	5,3±0,23	5,1±0,53
	t	0,1	0,65	1,3	3,73	0,95	0,64	0,4
	P	>0,05	>0,05	>0,05	<0,001	>0,05	>0,05	>0,05
11-12 (III)	Начало года	49,0±2,1	117,2±0,38	69,9±0,79	82,2±1,02	3,3±0,17	5,1±0,05	4,8±0,08
	Конец года	48,4±1,3	116,5±0,32	71,4±1,06	90,9±0,8	4,3±0,11	5,4±0,03	5,2±0,12
	t	0,25	1,43	1,14	6,74	5,0	5,35	2,86
	P	>0,05	>0,05	>0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,05

Тестовые упражнения на определение координационных способностей показали наиболее высокие изменения в показателях в упражнении «Винты – вращение» в обеих группах, при этом в ЭГ они достоверны при $P < 0,001$ и $P < 0,05$

и показательнее: в КГ от 18,5% до 30,02% и в ЭГ от 21,4% до 33,3% (таблица 2 и рисунок 1). В данном комплексе тестовых заданий, которые включают важнейшие специальные технические упражнения в подготовке юных синхронисток,

в частности упражнения «Эгбите», «Фигура 1» и «Фигура 2», в которых также прослеживается достоверность значений при $P < 0,001$ и $P < 0,05$, а также тенденция роста показателей в обеих

группах с преобладанием роста значений в экспериментальной группе: в КГ от 6,5%; 2%; 4,2% и до 10,07%; 5,8%; 8,5% в ЭГ от 9,6%; 3,5%; 6,2% до 12,07%; 7,8%; 10,2% соответственно.

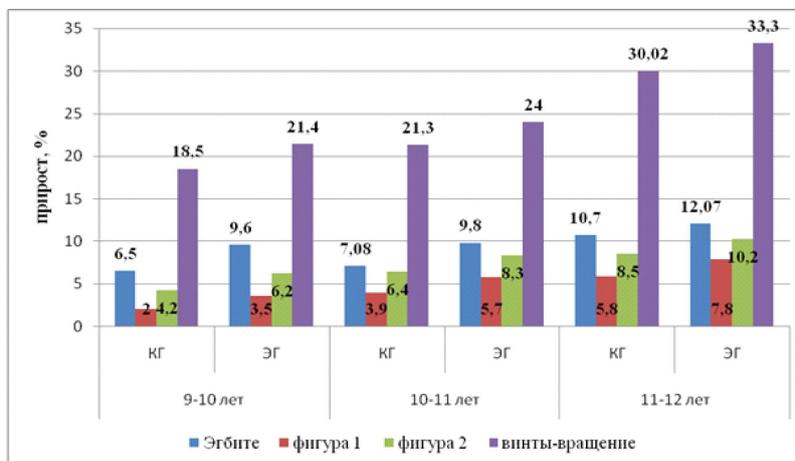


Рисунок 1 – Сравнительные данные показателей прироста КГ и ЭГ юных синхронисток при тестировании координационных способностей, %

Итак, из анализа показателей физической и технической подготовленности юных синхронисток на этапе начальной специализации нашего эксперимента наблюдаются положительные изменения при достоверных значениях $P < 0,001$ и $P < 0,05$, в развитии двигательных качеств и общефизической подготовленности как в контрольной, так и экспериментальной группах.

Для юных синхронисток экспериментальной группы, которые занимались по экспериментальной программе, характерно среднее и высокое значения уровня развития физических качеств. В процессе проведенного педагогического эксперимента мы наблюдали

значительные изменения в координационных способностях – от 21,4% до 33,3%; в показателях выносливости – от 20,01% до 28,01%; в скоростно-силовых качествах – от 17,5% до 23,8%; в ловкости – от 15,0% до 21,4% и в гибкости – от 11,0% до 18,5%.

У юных синхронисток контрольной группы также отмечены изменения, но при этом они ниже по сравнению с экспериментальной группой в координационных способностях – от 18,5% до 30,02%; в показателях выносливости – от 16,8% до 22,3%; в скоростно-силовых качествах – от 15,4% до 20,5%; в ловкости – от 10,0% до 17,7% и в гибкости – от 10,0% до 15,2%.

Таблица 2 – Динамика физической подготовленности (вода) юных синхронисток в экспериментальной группе в ходе педагогического эксперимента, 2017-2018 учебный год

Возраст участников эксперимента, лет/ № подгрупп	50м вольный стиль, сек	100 м комп. плавание, сек	Нырание, сек.	Эгбите руки вверх, сек.	Винт-вращение, балл	Фигура 1, балл	Фигура 2, балл	
9-10 (I)	Начало года	51,2± 1,3	123,0± 0,05	58,5±1,27	67,1±1,15	2,8±0,15	5,01±0,21	4,8±0,68
	Конец года	50,7± 1,02	122,2± 0,67	59,4± 0,75	73,5±0,87	3,4± 0,13	5,18±0,4	5,1±0,18
	t	0,3	1,19	0,61	4,4	3,03	0,38	0,43
	P	>0,05	>0,05	>0,05	<0,001	<0,001	>0,05	>0,05

10 -11 (II)	Начало года	48,9± 1,5	119,4± 1,15	67,1± 0,76	73,01±0,26	2,5± 0,18	5,1± 0,15	4,8±0,13
	Конец года	48,4± 1,3	118,5± 1,21	68,5± 1,2	80,1±1,03	3,1± 0,12	5,4±0,11	5,2±0,11
	t	0,25	0,54	0,98	6,68	2,78	1,66	2,35
	P	>0,05	>0,05	>0,05	<0,001	<0,05	>0,05	<0,05
11 -12 (III)	Начало года	48,7± 1,13	117,7± 0,93	70,0± 0,91	81,3±0,9	3,3± 0,2	5,3±0,18	4,9± 0,2
	Конец года	47,9± 1,25	116,7± 0,5	72,1±0,65	91,1±1,1	4,4± 0,25	5,7± 0,3	5,4±0,08
	t	0,48	0,94	1,88	6,9	3,43	1,14	2,32
	P	>0,05	>0,05	>0,05	<0,001	<0,001	>0,05	<0,05

Выводы: на основании вышесказанного, можно заключить:

1. В процессе проведенного педагогического эксперимента у юных синхронисток на этапе начальной специализации наибольшее увеличение показателей физических и технических качеств получили спортсменки, занимавшиеся в экспериментальной группе по экспериментальной программе.

2. Степень изменения показателей физических и технических качеств можно представить в упражнениях по следующей последовательности:

- а) улучшение координационных способностей,
- б) выносливости,
- в) ловкости,
- г) скоростно-силовых способностей и д) гибкости.

Литература

- 1 Постановление Правительства Республики Казахстан № 203 от 11 апреля 2016 года «Об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года (первый этап – 2016 – 2020 годы)» // <http://adilet.zan.kz>. 17.08.2018.
- 2 Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от ноября 2014 года № 106 «Об утверждении перечня организаций физической культуры и спорта, осуществляющих учебный процесс по подготовке спортивного резерва и спортсменов высшей квалификации». // <http://adilet.zan.kz>. 17.08.2018.
- 3 Аналитическая информация о развитии спорта и физической культуры в РК http://mks.gov.kz/rus/informery/komitety/kds/inf_sost_otrasli_kds. 23.08.2018.
- 4 Соломатин В. Р. Учет возрастных особенностей биологического развития как основа индивидуального подхода и повышения эффективности построения многолетней тренировки у девушек-пловчих / В. Р. Соломатин // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 3. – С. 26-31
- 5 FINA Artistic Swimming Manual for Judges, Coaches & Referees 2017-2021 // Federation Internationale de Natation. – 2017
- 6 Максимова М.Н. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова.– М.: Советский спорт, 2012. – 304 с.
- 7 Синхронное плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.Н. Максимова. – М.: Советский спорт, 2007. – 192 с.
- 8 Ермаханова А.Б., Нурмуханбетова Д.К. Учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, школ-интернатов для одаренных в спорте детей, ШВСМ. – Алматы, 2018. – 132с. ISBN 978-601-7964-11-5
- 9 Ермаханова А.Б., Нурмуханбетова Д.К. Анализ динамики показателей физической подготовленности юных спортсменок-синхронисток на этапе начальной специализации // Научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры». – №3 (53) 2018. – С. 32-36, г. Алматы
- 10 Ermakhanova A., Nurmukhanbetova D. Dynamics of Physical Development of Young Girls of Synchronous Swimming in the Process of Educational Training // *Astra Salvensis*, VI (2018), no. 12, p. 543-548

FTAMP 77.01.01

Тажигулова Б.М.Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті,
Нұр-Сұлтан, Қазақстан

ЖАТТЫҚТЫРУ ЦИКЛЫНДАҒЫ ЖАРЫС КЕЗЕҢІНЕ ПАРАЛИМПИАДАЛЫҚ ДАЙЫНДАУ

Тажигулова Батима Мажитовна

Жаттықтыру циклындағы жарыс кезеңіне паралимпиадалық дайындау

Аннотация. Бұл мақалада автор қазіргі таңдағы паралимпиадалық дайындаудың ерекшеліктері мен маңыздылығының проблемаларын атап көрсетті. Осы проблемалар мен өзекті мәселелерді кетіріп автор Қазақстан Республикасындағы мүмкіншіліктері шектеулі адамдардың мүдделері мен спортқа деген көзқарасын өзгертуге тырысып, еліміздің өркендеуіне үлесін қоспақ. Біздің мемлекетіміз маңызды мәселелерінің қатарына спортқа мүмкіндігі шектеулі адамдарды жаппай қатыстыру, сондай-ақ паралимпиадалық қысқы және жазғы ойындарда, Халықаралық паралимпиадалық комитеттің қамқорлығымен өткізілетін ертүрлі халықаралық жарыстарда спорттың ер түрі бойынша Қазақстанның Паралимпиадалық құрама командаларын ұсыну үшін паралимпиадалық спорт түрлерін дамыту. Бұл мақалада олимпиадалық дайындық пен паралимпиадалық дайындықтың ұқсастығы мен өзгешелігі аталып кеткен. Жарыс кезеңіне дайындық ретінде психологиялық, дене дайындығы, техникалық дайындық сияқты әдістер аталып отыр. Осы әдістерді зерттей отырып автор жанжақтылық, кешендік дайындық әдісінің маңыздылығын көрсетіп отыр.

Түйін сөздер: паралимпиада, сурдолимпиада, олимпиадалық дайындық, жаттығу циклдері.

Tazhigulova Batima

Paralympic preparation for the competition stage in the training cycle

Abstract. In this article, the author pointed out the problems and features of the current Paralympic training. Raising these problems and interests of people with disabilities in the Republic of Kazakhstan. Development of Paralympic sports for the mass involvement of people with disabilities in sports, as well as providing Paralympic teams of Kazakhstan in various sports at the winter and summer Paralympic games, various international competitions held under the auspices of the International Paralympic Committee. This article describes the similarities and differences in Olympic and Paralympic training. Preparation for competitions is described as psychological, physical and technical preparation. Exploring these methods, the author points out the importance of a comprehensive teaching method.

Key words: paralympics, surdolimpiad, Olympic training, training cycles.

Тажигулова Батима Мажитовна

Паралимпийская подготовка к этапу соревнований в тренировочном цикле

Аннотация. В этой статье автор указал на проблемы и особенности нынешней паралимпийской подготовки. Поднимая эти проблемы, автор способствует процветанию страны, стремясь изменить отношение и интересы людей с ограниченными возможностями в Республике Казахстан. Наше государство ставит перед собой ряд важнейших задач, одной из которых является вовлечение большего количества людей с ограниченными физическими возможностями в спорте, а также развитие паралимпийских видов спорта для представления паралимпийских сборных команд Казахстана по различным видам спорта как на Паралимпийских зимних и летних играх, так и на различных международных соревнованиях, проводимых под эгидой Международного Паралимпийского Комитета. В этой статье описаны сходства и различия в олимпийской и паралимпийской подготовке. Подготовка к соревнованиям описывается как психологическая, физическая и техническая подготовка. Исследуя эти методы, автор указывает на важность комплексного метода обучения.

Ключевые слова: паралимпиада, сурдолимпиада, олимпийская подготовка, циклы тренировок.

Кіріспе. Тәуелсіздік алғаннан бері елімізде өзіндік дене шынықтыру жүйесі қалыптасқандықтан, дене тәрбиесі мен спорт мәселелерін жақсарту өз шешімін тауып, халықаралық деңгейде жоғары деңгейдегі жетістіктерге жетіп келеді. Қазақстандық дене тәрбиесі жүйенің тиімділігі көптеген факторлар арқылы анықталады. Олардың ішінде спортшы тұлғасының іргетасы қаланатын жалпы білім беретін мектептердегі оқу-тәрбие үдерісін құру және оның мазмұнын жақсарту маңызды рөл атқаруда.

Зерттеу мақсаты спортшыларды жаттықтыру циклындағы жарыс кезеңіне паралимпиадалық дайындау.

Зерттеу мақсатына сәйкес, келесі міндеттер қойылады:

- спортшылардың физиологиялық және психологиялық ерекшеліктерін теориялық негіздеу;
- спортшылардың техникалық және тактикалық қалпын реттеу;
- оқу-жаттығу жиындары арқылы спортшылардың алдын ала жарысқа немесе олимпиадаға деген дайындығын бағалау;
- алынған нәтижелер бойынша әдістемелік кешен құру.

Зерттеуде қолданылған әдістер: А.В. Шаболтас «Спортпен шұғылдану мотивтері» әдістемесі, спортшының жарыс алдындағы жағдайын анықтау сауалнамасы, Тейлордың аландаушылық сезімін анықтау әдісі. Зерттеу мәселесі бойынша философиялық, психологиялық, педагогикалық және дене шынықтыру және спорт әдебиеттерін талдау, белгіленген міндеттерді шешу және ғылыми болжамды тексеру үшін зерттеу әдістерін қолдану; әңгіме жүргізу, сауалнама алу; тәжірибелік-эксперимент жұмысының мәліметтерін сараптап қорытындылау қолданылды.

Спортшылар өмірінде, іс-әрекеті мен қарым-қатынасында ерекше психологиялық жолмен шешуді қажет ететін жағдайлар аз емесітігі белгілі. Тәжірибеден өз әлеуеттерін толық қолданбайтын, ерік-күштерін шамалы ғана жұмсайтын немесе еңбек іс-әрекеттері барынша нәтижелі, әлеуметтік тұрғыдан құптарлықтай болғанмен, осыған шамадан тыс күш, қажыр-қайрат жұмсалу салдарынан олардың психологиялық қажуы, титықтауы, сарқылуы, яғни, жалпы тіршілік әрекетінің шырқы бұзылуы орын алған жағдайларда кездеседі. Іс-әрекетінен мәнді нәтиже алуға кеткен күш-қайраттың орнын толтыра алмау салдарынан кейбір жастардың психологиялық стресс алуы да кездеседі. Сондықтан спортшылардың барлық күш-жігерін

осы сәйкессіздікті жоюға ғана арнауға тура келеді. Адамның өзінің қозғалысқа қажеттілігін қанағаттандыруға, физикалық қасиеттерін дамытуға ұмтылысы физикалық жаттығуларды біртіндеп қазіргі заманғы спорт түрлеріне трансформациялады. Қозғалыс әрекеттерінің жарыстық сипаты және оларды белгілі бір ережелермен реттеу дәл осымен байланысты. Осылай, физикалық жаттығулар адам әрекетінің жеке түріне – спорттық әрекетке жекеленді, оның өзінің спецификалық ерекшеліктері бар [1].

Спорт әлеуметтік құбылыс сияқты және адам әрекетінің ерекше түрі ретінде көптеген ғылымдардың зерттеу объектісі болып табылады. Олардың барлығы, сонымен қатар психология спорттық әрекетті өзінің спецификалық міндеттері, өзінің методологиясы позициясынан зерттейді. Адам әрекетінің, сонымен қатар, спорттың кез келген міндетіне психологиялық компонент тән, сондықтан психика жұмысын эффективті ететін психология. Спорттың әр түрі жарысты сәтті өткізу үшін физикалық және психикалық қасиеттердің белгілі бір қалпын талап етеді, бүгін спортсменнің физикалық дайындығы жоғары деңгейде болғандықтан, жарыста жеңу үшін шешуші фактор психологиялық дайындық болып табылады. Болашақ чемпиондарды табуға көмектесу, қажетті психикалық қалыптың дамуының алғы шарттарын анықтау – спорт психологиясының міндеті.

Спортшылардың дайындығы әр түрлі бағытта жүреді, бірақ кейде еріктің жетіспегендігінен немесе өзінің эмоцияларын басқара алмағандықтан көп жылдық жаттығулар нәтижесі түкке тұрмауы мүмкін. Жүйелі түрде психодиагностика жүргізіп, психолог жаттығу процесіне белсене қатысса спортшылардың индивидуалды ерекшеліктерін анықтауға, жеңіске жету үшін қажет психикалық қасиеттерді қалыптастыру мен дамыту мүмкін болады.

Жаттығу циклдері үш кезеңге бөлінеді:

I. Дайындық кезеңі – бұл екі сатыдан тұрады: физикалық сапалар мен қимыл дағдыланып дамуын жалпы физикалық дайындықтың негізгі міндеті; таңдап алған спорттың түрінде қимылдардың әрекеті мен тәсілін одан әрі спорттық бапқа жетілдіру міндеті. Дайындық кезеңі спортшының машықтанған деңгейіне, жекелей ерекшеліктеріне және басқа факторларға байланысты 3–4 айға созылады.

II. Жарыс кезеңінде спортшылардың жарысқа қатысуына байланысты жаттығу мен дем алу тәртібі жаттығудың деңгейін көтеруге және спорттық бапты ұстап тұруға бағынады. Бұл кезең 4–5 ай уақытты қамтиды.

III. Өтпелі кезең. Бұл – жарысқа қатысу тоқтаған соң басталады. Жаттығу жүктемелері төмендейді. Бұл кезде белсенді дем алу қажет, оның ұзақтығы 28–42 күнге тең. Спорттың түріне қарай жаттығу циклі әртүрлі уақытта өтеді. Күнделікті жаттығу екі оң тиімділікке алып келеді: ағзаның функционалды мүмкіндіктері өседі, яғни физиологиялық резервтері көбейеді. Ол максималді жүктеме кезінде байқалады.

Паралимпиадалық ойындар (Паралимпиада) – (есту қабілетін қоспағанда) мүмкіндігі шектеулі жандарға арналған халықаралық спорттық іс-шара. Дәстүрлі түрде олимпиадалық ойындарынан кейін, паралимпиадалық ойындар өткізіледі. 1992 жылдан бастап олимпиада ойындары өткізілген қалада паралимпиада ойындары да өткізіледі, ал 2001 жылы бұл тәжірибе халықаралық олимпиада комитеті (ХОК) және халықаралық паралимпиадалық комитеті (ХПК) арасындағы келісім шартпен бекітілген. Жазғы паралимпиада ойындары 1960 жылдан, ал қысқы паралимпиада ойындары — 1976 жылдан бастап өткізіледі [2].

Мүгедектер спортын дамыту ғасырдан астам уақыт бұрын қолға алынған. Білікті дәрігерлер сонау XVIII-XIX ғасырларда-ақ «мүгедектікті оңалтудың ең тиімді тәсілі – үздіксіз қозғалыс» деген тоқтамға келген. Содан бастап оларды спортқа икемдеудің бастапқы қадамдары басталады. 1888 жылы Берлин қаласында алғаш рет саңыраулардың спорттық клубы ашылған. Ал, «Саңырауларға арналған олимпиадалық ойындар» ең бірінші 1924 жылы тамыз айында Парижде ұйымдастырылыпты. Осы жылы саңыраулардың халықаралық спорт комитеті құрылады. Оған Бельгия, Ұлыбритания, Голландия, Польша, Франция, Чехословакия, Италия, Румыния, Венгрия спортшылары қатысып, жеңіл атлетика, велоспорт, футбол, мылтық ату және жүзуден бәсекеге түскен. Бұл ойын әр төрт жылда бір ұйымдастырылып, кейіннен жиырмадан астам мемлекеттің басын қосыпты. Есту қабілетінен айырылғандар жарысындағы бір ерекшелік, төрешілер міндетті түрде көрнекті белгілерді қолданған. Мысалы, старттық белгіге лаулаған отты пайдаланыпты.

Ал, тірек-қозғалыс мүшелері зақымданған мүгедектерді спортпен шұғылдандыру екінші дүниежүзілік соғыстан кейін қолға алынған. Дәлірегі, 1944 жылы ағылшындардың Сток–Мандевил қаласындағы омыртқа-жұлын жарақаттарын емдеу орталығы спорттық жаттығуларды кешенді емдеудің міндетті бөліміне енгізеді. Оның негізін салушы профессор Людвиг Гуттман. Осы

профессордың ұйытқы болуымен 1948 жылғы Ұлыбританиядағы олимпиада ойындары кезінде «Сток–Мандевилдік» ойындары қатар өткізіліпті. Содан бастап бұл ойын Нидерланд, Германия, Швеция, Норвегия мемлекеттерінің мүгедектері арасында спорттық мереке ретінде жыл сайын ұйымдастырылған. Тек садақ атудан басталған мүгедектер спортының түрі бірте-бірте көбейеді.

1956 жылғы Мельбурн олимпиадасында «Сток–Мандевилдік» ойындарды ұйымдастырушыларға үлкен құрмет жасалған. Ақыры, 1960 жылғы Рим олимпиадасында алғаш рет I жазғы паралимпиадалық ойындар өткізіліп, оған әлемнің 23 елінен 400 спортшы қатысып, жеңіл атлетика, семсерлесу, баскетбол, садақ ату, жүзу, үстел теннисі сияқты сегіз спорт түрі бойынша бақ сынады.

Тек 1980 жылғы Мәскеу олимпиадасында ғана «Бізде мүгедектер жоқ» деп кеңес одағы басшыларының қиыңдануынан паралимпиадашылар бәсекесі өтпей қалған. Кешегі Лондон олимпиадасында паралимпиада алауы XIV рет тұтанды. Жазғы спорт түрлерінің саны жиырмадан астам. Лондонда 166 мемлекеттің 4200 спортшы-мүгедек бақ сынады. Солардың арасында қазақстандық 7 спортшының болғанын да еске сала кетелік. Міне, Паралимпиада жазғы ойындарының бастау тарихы бетінен қалқып айтқанда осындай. Ал, тереңірек үңілсек тіпті ұзақ. Тағы бір нақтылай кететін тұс, осы ойындардың атауы. Мысалы, **паралимпиада** – тірек-қозғалыс және көру мүшелеріне зақым келгендерге арналған спорттық ойын болса, ал **сурдолимпиада** – есту органдарына зақым келгендер арасындағы бәсеке. Бұдан басқа, ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі тұлғалар арасындағы арнайы олимпиадалық ойын бар. Сондай-ақ, мүгедек спортшылар арасында Әлем чемпионатының, Әлем кубогының, Пара Азия ойындары мен Азия–Тынық мұхит ойындары және түрлі халықаралық турнирлердің, универсиада мен спартакиадалардың тұрақты ұйымдастырылып тұратынын да айтып өткеніміз артық болмас.

Алғашында «Паралимпиада» термин бейресми қолданылған. Ресми түрде 1960 жылы ойындар «Тоғызыншы Халықаралық Сток–Мандевил ойындары» деп аталды. Тек 1984 жылы ол бірінші «паралимпиадалық ойындар» мәртебесіне ие болды. 1964 жылы ресми түрде ең алғаш ойындарға «Paralympics» термин пайдаланылды. Сондай-ақ 1980 жылға дейін «мүгедектердің олимпиадалық ойындары», ал 1984 жылы «мүгедектердің халықаралық ойындары» термині

пайдаланылды. Соңғы рет «Паралимпиада» термині ресми түрде 1988 жылғы ойындарында бекітілді.

1976 жылы Эрншюльде (Швеция) алғашқы қысқы паралимпиадалық ойындар болды. Онда ең алғаш ойын тек арбамен ғана емес, сонымен мүгедектерге арналған басқа да спорттың санаттары алғаш рет өткізілді. 1976 жылы Торонтодағы жазғы паралимпиадалық ойындарда 40 ұлттар арасында 1600 қатысушыларымен ерекшелене отырып тарихта орын алды. Жаттығудың мақсаты мүгедектерді емдеу мен оңалтуға бағытталған және спорттық ойындардың жоғарғы деңгейі болып табылады. Осыдан соң басқарудың спорттық іс-шараларын қажет етті. 1982 жылы ИСС – мүгедек жандарға арналған халықаралық «Үлестіру кеңесі» құрылды. Жеті жыл өткеннен соң «Үлестіру кеңесі» халықаралық паралимпиадалық комитет International Paralympic Committee (IPC) болып құрылды.

2001 жылы Халықаралық паралимпиадалық комитет (ХПК) президенті болып ағылшын Филипп Кравен, Британдық олимпиада ассоциациясының мүшесі, «Лондон-2012» паралимпиадалық және олимпиадалық ойындарды ұйымдастыру комитеті, әлем чемпионы және Еуропа бойынша арбалар баскетболынан екі дүркін чемпион, халықаралық мүгедектер арба баскетбол федерациясының бұрынғы президенті. 2002 жылы Филипп Кравеннің басшылығымен стратегиялық мақсатқа жетудің басқару және құрылымдық үдерісі (ХПК) қайта қарастырылды. Нәтижесінде 2004 жылы жасалынған ұсыныстар әрекеті, көзқарасы мен миссиясы ХПК-тің ағымдық Конституциясы қабылданды.

1984 жылы қысқы паралимпиадалық ойындарға Инсбрук және Австрия елді мекенінде СССР командасы бірінші рет қатысты. Санақ бойынша команданың ұпайында тек екі қола медаль шаңғы спортынан Ольга Григорьева иемденді (көру қабылеті нашарларға арналған). 1988 жылы Сеулде жазғы паралимпиадалық ойындарының кеңес паралимпиадалықтардың дебюттері өтті. Олар спорттық жарыстың жүзу мен жеңіл атлетика түрінен өнер көрсетті. 55 медальды иемденді. Олардың 21-і алтын медаль.

2006 жылы Туринде қысқы паралимпиадалық ойындарының эмблемасы (таңбасы) алғаш рет пайда болды. Логотип үш орталық нүктеден қызыл, көк және жасыл түстен тұрады. Сонымен паралимпиадалық эмблема 2006 жылы Туринде пайда болды. Бұл белгі оларды жетістіктерге шабыттандыру және өз мүмкіндігі шектеулі болса да жетістіктерімен әлемді таң қалдыру

арқылы спортшыларға қызығушылық танытады. Үш түрлі түс қызыл, көк және жасыл – жиі ұлттардың тууларында кездеседі. Ал нышаны ретінде ақыл, дене және рух. Паралимпиадалық ойындардың тууы паралимпиадалықтар эмблемасы ХПК-нің ақ фонының ортасында орналасқан. Паралимпиадалық туу тек ресми іс-шараларда, арнайы іс-шараларда және санкцияларда ғана пайдаланылады.

Паралимпиадалық әнұран – бұл музыкалық оркестрлік шығармашылықтан «Hymn de l' Avenir» («Болашақ әнұран»). Оны француз композиторы Тьерри Дарн 1996 жылы жазып, дәл осы жылдың наурыз айында ХПК-нің басқармасымен бекітілді.

Паралимпиада ұраны – «Spirit in Motion» («Қозғалыстағы рух»). Мүмкіндігі шектеулі спортшылар мүмкіндігінше спорттық жетістіктер арқылы шабыттандыру және өз мүмкіндігі шектеулі болса да жетістіктерімен әлемді таң қалдыру арқылы өздеріне де рухани көмек көрсету. Паралимпиадалық қозғалыстың тағы бір бетбұрысы 1988 жылы жазғы паралимпиадалық ойындар сол олимпиада нысаны өткен жерде болады. Қысқы паралимпиада 1992 жылы олимпиада ойындары өткен сол қалада, сол аренеда болады. 2001 жылы Халықаралық олимпиада комитеті (ХОК) мен Халықаралық паралимпиадалық комитет (ХПК) олимпиададан кейін, паралимпиада сол мемлекетте (қалада), сол аренеда болуы туралы екі жақтық келісім шартқа қол қойды.

Практикалық ұсыныстар. *Физикалық дайындық* спортшының организмін жан-жақты дамытуға, денсаулығын жақсартуға, қозғалысын және қабілетін жетілдіруге бағытталған. Физикалық дайындық дайындықтың басқа түрлерінің функционалдық негізін құрайды [3].

Қазіргі замандағы спорттағы жетістіктер нәтижесінің деңгейі спортсменнің физикалық дайындығына үлкен талап қояды. Ол келесі факторлармен түсіндіріледі:

Жетістіктердің сапалы жаңа деңгейі. Әрқашан спортсменнің физикалық сапаларының дамуының жаңа деңгейін талап етеді

Физикалық сапалар дамуының деңгейінің әрқашан дамуы – жаттығу жүктемесінің өсуінің негізгі шарты.

Арнайы физикалық дайындықтың негізгі әдістері «өз» спорт түрінің жарыстық жаттығулары болып табылады, сонымен қатар, қозғалыстың құрылымы мен бұлшықет әрекетінің сипаты жағынан ұқсас жаттығулар және негізгі «жұмыс істейтін» бұлшықеттер мен же-

текші функцияларды арнайы дамытуға арналған жаттығулар. Айналысатын спорт түрінің дайындық деңгейіне қарамастан физикалық дайындық әр спортсменге қажет. Спорттық квалификация өсуімен физикалық дайындық деңгейі төмендемейді [4].

Техникалық дайындық. Техникалық дайындықты жалпы және арнайы дайындық деп екіге бөлуге болады.

Жалпы техникалық дайындықтың негізгі міндеттері мыналар:

1. Дағды мен біліктің «қорын» максималды әр түрлі және жан-жақты дамыту, ол жаңа қозғалыстарды дұрыс әрі тез орындауға көмектеседі.

2. Жалпы дамытатын жаттығулардың техникасын меңгеру.

Арнайы техникалық дайындықтың міндеті – бұл таңдаған спорт түрінің жарыстық жаттығуларының техникасын меңгеру және әрқашан оларды жетілдіріп отыру. Спорттың әр түрлерінде мүлтіксіз техника түсінігінің әр түрлі мазмұны бар. Негізі қозғалыс өнері болатын спорттың мүлтіксіз техникасы – әдемілік және нақтылық (гимнастика, коньки тебу). Төзімділікпен байланысты спорт түрлері үшін қозғалысты үнемдеу мүлтіксіз техникаға жатады [5].

Тәжірибелік негіздеме. Спорт әлеуметтік құбылыс сияқты және адам әрекетінің ерекше түрі ретінде көптеген ғылымдардың зерттеу объектісі болып табылады. Олардың барлығы, сонымен қатар физикалық спорттық әрекеті, өзінің спецификалық міндеттері, өзінің методологиясы мен позициясын зерттейді. Адам әрекетінің, сонымен қатар, спорттың кез келген міндетіне физиологиялық және психологиялық компонент тән, сондықтан физиология мен психика жұмысын эффективті ететін психология мен дене шынықтыру. Спорттың әр түрі жарысты сәтті өткізу үшін физикалық және психикалық қасиеттердің белгілі бір қалпын талап етеді, бүгін спортсменнің физикалық дайындығы жоғары деңгейде болғандықтан, жарыста жеңу үшін

шешуші фактор психологиялық дайындық болып табылады. Болашақ чемпиондарды табуға көмектесу, қажетті физиологиялық және психикалық қалыптың дамуының алғы шарттарын анықтау – спорт психологиясының міндеті [6].

Спорттық рекордтың шегі бар не жоқ екені жайлы сөздер біртіндеп өшеді. Адамның физикалық мүмкіндіктерінің шегі сияқты, мұның да бір жерде шегі бар екені анық. Бірақ адамның физиологиялық және психикалық мүмкіндіктерінің шегі жайлы ешкім дискуссия жүргізуге де тырыспайды. Бұл салада адамзаттың потенциалы шындығында шексіз. Олай болса, дәл физиологиялық және психологиялық дайындық уақыт өте жоғары санаттағы спортшыларды дайындауда жетекші рөлге ие болады және күшті қарсыластармен күреске өзінің физикалық техникасы мен психикасын басқалардан жақсы дайындаған ғана жарыстарда жеңіске жетеді [7].

Бұл дегеніміз мамандар дайындық өнерін жетік меңгерген, бірақ жоғары дәрежелі спортшылардың физикалық және психологиялық саулығын қатар қамтамасыз ету әлі күнге дейін өзінің шешімін тапқан жоқ.

Қорыта келе, егер, спортшылардың физиологиялық және психологиялық ерекшеліктері теориялық тұрғыда негізделіп, олардың спорт жаттығуларына деген техникалық және тактикалық икемділігі анықталып, оның нәтижесін талдай отырып, оқу-жаттығу жиындары мен спорттық жарыстар жүргізілсе, онда олардың өзіне деген сенімділігі, спорттық оқу-жаттығу түрлеріне, жарысқа және олимпиадаға (паралимпиада) деген дайындығы арта түскені анықталды.

«Жаттықтыру циклындағы жарыс кезеңіне паралимпиадалық дайындау» атты мақала болашақта «Спорт физиологиясында» ғылыми негізде өз жалғасын табады деген үміттеміз. Алынған нәтижелер мен спорттық іс-әрекеттегі физиологиялық және психологиялық даярлығы мен денсаулығын қалыптастыруға арналған ұсыныстарды теория мен практикада жан-жақты қолдануға болады.

Әдебиеттер

- 1 Қазақстан Республикасы Үкіметінің қаулысымен «Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2011 – 2015 жылдарға арналған салалық бағдарламасын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2011 жылғы 30 қарашадағы № 1399 қаулысы.
- 2 Сладкова Н.А. Функциональная классификация в паралимпийском спорте. – М., 2011. – 228 с.
- 3 Гагаева Г.М. Состояние, опыт и перспективы развития физкультурного движения Якутии// Мат. региональной научно-практической конференции. – Якутск, 18 декабря 2013. – С. 336-441.
- 4 Спортивный Казахстан /Энциклопедический справочник/ Құрастырғандар: О. Жолымбетов, А. Құлназаров. – Алматы: «Арыс» Баспа үйі, 2004.

- 5 Попов А.Л. Спортивная психология: учебное пособие для физкультурных вузов. – М., 2000. – 326 с.
- 6 Мельник Е.В., Шемет Ж.К. Психология физической культуры и спорта в вопросах и ответах: пособие для студентов, учащихся училищ олимпийского резерва / под научн. ред. Л.В. Маришук. – Минск: БГУФК, 2006. – 95 с.
- 7 «Мотивы занятий спортом». Автор методики А.В. Шаболтас (Е.П. Ильин, Гогунев Е.Н.) Психология физического воспитания и спорта. – М.: АCADEMIA, 2004 год. – 385 с.

Ярошенко Д.В.

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК, Екатеринбург, Россия

КУЛЬТУРА УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ КАРАТИСТОВ НА ОСНОВЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА

Ярошенко Данил Викторович

Культура управления подготовкой каратистов на основе компетентностного подхода

Аннотация. В статье рассмотрена в рамках компетентностного подхода культура управления подготовкой каратистов. Обобщены основные положения компетентностного подхода в педагогическом процессе. Наряду с традиционными моделями построения учебно-тренировочного процесса, компетентностный подход открывает новые перспективы к организации подготовки спортсменов данного вида. Культура управления подготовкой каратистов исследована автором с точки зрения формирования профессиональной компетентности. Особое внимание уделено построению структурно-функциональной модели развития профессиональной компетентности управления подготовкой каратистов в специализированных школах единоборств. Предложен дифференцированный подход к оценке влияния культуры управления (культурологический и педагогический), позволяющий выявить сущность и специфику культуры управления подготовкой каратистов в специализированных школах единоборств. Разработаны теоретико-методологические подходы к исследованию проблем формирования и развития данного вида культуры. Расширены представления о таких понятиях как «компетентность» в сфере управления специализированной школой единоборств и инновационная роль культуры управления, заключающаяся в создании условий для творческой деятельности, формирования творческого образа мышления и влияющая, в конечном итоге, на результаты управленческого труда.

Ключевые слова: культура управления, подготовка каратистов, специализированная школа единоборств, компетентностный подход, модель управления подготовкой каратистов.

Yaroshenko Danil Viktorovich

The culture of management of the trained karatekas on the basis of competence-based approach

Abstract. The article considers the culture of karate training in the framework of the competence-based approach. There are summarized the main provisions of the reliability approach in the pedagogical process. Along with the traditional models of the formation of the training process, the competence approach opens up new prospects for organizing the training of athletes of this type. The culture of managing karate training is investigated by the author from the point of view of the formation of professional competence. Particular attention is paid to the construction of a structural-functional model for the development of professional competence in managing karate training in specialized martial arts schools. It is proposed a differentiated approach to assessing the influence of the culture of management (cultural and pedagogical), allowing to identify the nature and specifics of the culture of karate training in specialized martial arts schools. There have been developed theoretical and methodological approaches to the study of the problems of formation and development of this type of culture. Also, it has been expanded The notions of such concepts as "competence" in the management of a specialized martial arts school and the innovative role of management culture, which consists in creating conditions for creative activity, shaping a creative way of thinking and influencing, ultimately, the results of managerial work.

Key words: the culture of management, training of karatekas, specialized martial arts school, competence-based approach, model of management of karate training.

Ярошенко Данил Викторович

Құзыреттілік тәсіліне негізделген каратэні оқытудың басқару мәдениеті

Аңдатпа. Мақалада құзыреттілік көзқарасы шеңберінде каратэшілердің мәдениеті қарастырылады. Педагогикалық процестегі құзыреттілік тәсілінің негізгі ережелері жинақталған. Оқу үрдісін құрудың дәстүрлі модельдерімен қатар құзыреттілік тәсіл осы түрдегі спортшыларды даярлауды ұйымдастырудың жаңа перспективаларын ашады. Каратэ оқытуды басқару мәдениеті автормен кәсіби құзыреттілікті қалыптастыру тұрғысынан зерттеледі. Арнайы жауынгерлік өнер мектептерінде каратэде даярлауда кәсіби құзыреттілікті дамыту үшін құрылымдық-функционалдық модельді құруға ерекше көңіл бөлінеді.

Арнайы жауынгерлік өнер мектептерінде карателердің мәдениетінің ерекшелігін және ерекшелігін анықтауға мүмкіндік беретін басқару мәдениетін (мәдени-педагогикалық) әсерін бағалауға дифференциалды көзқарас ұсынылды. Мәдениеттің осы түрін қалыптастыру және дамыту мәселесін зерттеудің теориялық және әдістемелік тәсілдері өзірленді. Шығармашылық қызметке жағдай жасау, ойлаудың шығармашылық жолын қалыптастыру және басқару жұмыстарының нәтижелерін қалыптастырудан тұрады, мамандандырылған жауынгерлік өнер мектебінің басқаруындағы «құзыреттілік» және басқару мәдениетінің инновациялық рөлі сияқты ұғымдар кеңейтілді.

Түйін сөздер: басқару мәдениеті, карателерді оқыту, арнайы жекпе-жек өнері мектебі, құзыреттілік көзқарас, каратэде оқытуды басқару моделі.

Введение. Культура управления – новая отрасль спортивного педагогического менеджмента. Известный немецкий философ Иммануил Кант уверял, что два человеческих изобретения можно считать самыми трудными – это искусство управлять и искусство воспитывать. Востребованная принципиально новыми задачами социального института спорта, культура управления, предполагает формирование у сотрудников таких качеств, «которые просматриваются как тенденции по отношению к желаемому будущему... Результатами являются ориентация на мобильность, языковые компетенции, самосовершенствование, готовность к интеграции в различную деятельность и другие компетенции» [1].

Цель исследования: обобщить опыт подготовки каратистов в специализированных школах единоборств на основе компетентностного подхода.

Объект исследования: подготовка каратистов в специализированных школах единоборств (СШЕ) на основе компетентностного подхода.

Предмет исследования: культура управления подготовкой каратистов в СШЕ.

Задачи исследования: 1. Установить современное состояние управления подготовкой каратистов в СШЕ. 2. Обобщить опыт подготовки каратистов в школах данного вида. 3. Разработать рекомендации по формированию культуры управления подготовкой каратистов в СШЕ.

Методы и организация исследования. Исследования в сфере спортивного менеджмента показали, что реформирование и модернизация физической культуры и спорта привели к изменению параметров влияния культурных воздействий на процессы управления в данной отрасли [2]. Новации привели к формированию новых концептуальных подходов и реструктуризации в сфере менеджмента и культуры управления образованием, физической культурой, спортом [3, 4]. На первом этапе исследования мы изучили подход, позволяющий соединить теорию и практику спортивного менеджмента и

образовательного процесса – компетентностный подход.

Исследования компетентностного подхода в образовании представлены в работах таких ученых, как И.А. Зимняя, Джон Равен, Н.В. Кузьмина, О.Е. Лебедев, М.И. Лукьянова, А.К. Маркова, Г.С. Трофимова, Н. Хомский, А.В. Хуторской, М.А. Чошанов, В.А. Якунин и другие [1]. Анализ литературных источников показал, что компетентностный подход в спортивном образовании – это его ориентация на результаты: формирование необходимых общекультурных и профессиональных компетенций, самоопределение, социализацию, развитие индивидуальности. Не смотря на то, что научный аппарат компетентностного подхода был введен в 1970-ые годы, до настоящего времени существуют разные подходы к трактовке отдельных понятий и не определено их конкретное содержание для профессиональной спортивной деятельности. В нашем исследовании компетенция – совокупность знаний, умений и навыков специалиста (чем он располагает), компетентность – совокупность того, чем он владеет. Компетентность предполагает постоянное стремление к обновлению знаний, умений и навыков, использованию их в конкретных условиях, «оперативность» и своевременность их реализации. Способность мобилизовать знания, умения и опыт (практику) в профессиональной деятельности характеризует высококомпетентного образованного специалиста.

Таким образом, компетентность в сфере управления – качественная интегральная характеристика работника СШЕ, определяющая уровень владения им совокупностью профессиональных и социально-значимых качеств, приобретаемых в процессе обучения и профессиональной деятельности. Это способность и готовность выполнять профессиональные функции и, одновременно, механизм достижения коллективных и личностных целей, которые могут быть измерены и оценены [5].

Так как социально-экономические изменения России затрагивают не только школы,

но и учреждения дополнительного образования, управление спортивной подготовкой, как составляющая часть менеджмента – это один из способов внедрения медиации в образовательный процесс. Медиативный подход – это деятельностный подход, предполагающий владение навыками позитивного осознанного взаимодействия. Общение, которое создает основу для предотвращения и эффективного разрешения споров и конфликтов в профессиональной деятельности. Как альтернативный подход директивному способу управления медиация отличается тем, что участники образовательного процесса нацелены на создание благоприятных условий деятельности. Итак, управление подготовкой в спортивном учреждении дополнительного образования как процедура медиации является не только эффективным инструментом менеджмента, но и предупреждением и про-

филактикой конфликтов в спортивной среде. Стремление персонала специализированной школы единоборств (СШЕ) к созданию бесконфликтной среды содержит элементы медиативной деятельности, а так же творчества, которое характеризуется как процесс создания нового, никогда ранее не существовавшего. Это способность делать работу, которая одновременно является оригинальной, неожиданной (новаторской), полезной. Поэтому компетентный подход позволяет определить содержание, структуру профессиональной управленческой компетентности.

На втором этапе исследования мы рассмотрели понятие профессиональной управленческой компетентности. Нами обобщены подходы зарубежных и отечественных исследователей к определению профессиональной компетентности (таблица 1).

Таблица 1 – Подходы зарубежных и отечественных исследователей к определению профессиональной компетентности

Автор	Определение
Райзберг Б.А. Лозовский Л.Ш. Стародубцева Е.Б.	Вся совокупность качеств, знаний и навыков работника, необходимых для реализации профессиональных компетенций, т.е. круга соответствующих полномочий какого-либо органа или должностного лица согласно законам, нормативным документам, уставам, положениям
Ричард Бояцис	Компетентность – это характерная особенность человека, которая приводит к превосходному качеству выполнения работы
Маркова А.К.	Индивидуальная характеристика степени соответствия требованиям должности
Розов Н.В.	Это общая способность, основанная на знаниях, опыте, ценностях, склонности, которые приобретены благодаря обучению
Кальпей В.А. Шишов К.Е.	Компетенция не сводится ни к знаниям, ни к навыкам, быть компетентным – не означает быть ученым или образованным... умения представляются как компетенция в действии. Компетенция – это то, что порождает умение, действие

Как видно из таблицы 1, профессиональная компетентность в сфере управления подготовкой в трактовке российских и зарубежных авторов отличается. В зарубежных работах ученые определяют термин «профессиональная компетентность» как характерную особенность человека, способность к «превосходному качеству выполнения работы» (Бояцис Р.). Компетентность является свойством личности с высокой мотивацией и направленностью действий, сформированность соответствующих знаний, умений и навыков, адекватность самосознания и готовность к рефлексии, самоконтролю и самооценке. Проблема профессиональной управленческой

компетентности в интерпретации российских авторов рассматривается в качестве выражения уровня квалификации и профессионализма, как необходимые элементы для успешного введения в практику различных инноваций и для реализации поставленных задач. В нашем исследовании мы рассматриваем профессионализм управления подготовкой как приобретенную в ходе учебной и практической деятельности способность к конкретному выполнению функциональных обязанностей [6].

Результаты исследования и их обсуждение. Профессиональная компетентность в области культуры управления подготовкой каратистов

– это, одновременно, готовность к выполнению сложных задач учебно-тренировочного процесса, и уровень мастерства к освоению возникающих нестандартных сложных ситуаций профессиональной деятельности. На основе обобщения опыта специалистов (теоретиков и практиков)

по проблеме формирования профессиональной компетентности в области управления подготовкой спортсменов в России и в других странах, мы выявили содержание профессиональной компетентности в системе педагогического менеджмента СШЕ [2, 5, 7] (Таблица 2).

Таблица 2 – Содержание профессиональной компетентности

Категории компетентности	Составляющие компетентности
Общие знания	Знания, полученные в результате базового образования и самообразования. Осознание роли культуры управления в построении и функционировании СШЕ.
Профессиональные знания	Знания, полученные в процессе профессиональной деятельности, имеющие непосредственное к ней отношение. Осознание потребности менеджера СШЕ в самообразовании.
Профессиональные навыки	Навыки, необходимые для осуществления функциональных обязанностей, соответствующих занимаемой должности. Навыки в конструктивном построении делового общения и взаимодействия.
Коммуникативные навыки	Навыки презентации и самопрезентации. Навыки ведения переговоров и делового общения. Навыки работы в команде. Навыки управления конфликтами интересов в сфере подготовки каратистов в школе единоборств.
Управленческие навыки в сфере инновационной деятельности и устойчивости к изменениям внешней среды СШЕ	Навыки управления рабочим временем и его планирования. Навыки управления проектной деятельностью сотрудников. Навыки управления информацией и владение информационно-коммуникативными технологиями. Навыки организационной работы и ответственного принятия решений. Навыки медиации и управления нестандартными профессиональными ситуациями.

Выводы. Таким образом, установлено, что культура управления подготовкой каратистов – обобщающая характеристика педагогической деятельности. Она отражает качественные черты и особенности деятельности учреждения дополнительного образования – специализированной школы единоборств. Имеет комплексное содержание, так как включает профессиональные знания, навыки сотрудников, а так же опыт педагогической деятельности, управленческие традиции и менталитет руководства и коллектива. Основными элементами культуры управления являются управленческие знания, организационные от-

ношения, ценности. В ценностях материализуются знания, нормы и образцы поведения сотрудников. В целом, культура управления подготовкой – деятельность, имеющая творческий характер и позволяющая формировать культуру поведения личности. Компетентностный подход позволяет выделить профессиональную компетентность в управлении подготовкой каратистов в СШЕ. Культура управления подготовкой каратистов в СШЕ включает уровень знаний, навыки управленческой деятельности, культуру поведения, речи и коммуникации, то есть имеет сложную структурно-функциональную модель.

Литература

- 1 Матова, Е.Л. Компетентностный подход в подготовке специалиста физической культуры и спорта: Магистерская диссертация по направлению 034300.68 «Физическая культура». – Калининград: БФУ им. И. Канта, 2015. – 131 с.
- 2 Гибадулин, Р. Х. Управление культурой: инструментальное сопровождение изменений / Р. Х. Гибадулин. – СПб.: СПбГУЭФ, 2009. – 218 с.

- 3 Матова, Е.Л., Лысеня, Г.В. Особенности подготовки педагогов физической культуры на основе компетентного подхода в училище олимпийского резерва. // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Проблемы и перспективы подготовки спортивного резерва: образование, спорт, здоровье» 4 декабря 2015 г. г. Якутск. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С.182-184.
- 4 Ярошенко, Д. В. Инновационный подход к тренировочному процессу студентов практикующих каратэ / Д. В. Ярошенко // Новые образовательные технологии в вузе: сб. материалов седьмой междунар. науч.-метод. конф.; УПИ. – Екатеринбург, 2010. – С.420-424.
- 5 Камалетдинов, В. Г. Развитие культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью (педагогические аспекты): автореф. дисс... докт. пед. наук / В. Г. Камалетдинов. – Челябинск: УралГАФК, 2002. – 39 с.
- 6 Попова, А. Ф. Менеджмент физкультурно-оздоровительной деятельности / А. Ф. Попова. – Челябинск: УралГУФК, 2018. – 304 с.
- 7 Попов, А. Н. Организационно-педагогическое управление спортивной школой борьбы / А.Н. Попов. – Челябинск: УралГУФК, 2017. – 150 с.

Санауов Ж.А., Болдырев Б.Н., Авсиевич В.Н.

Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

КАЗАХСТАНСКОЕ КАРАТЭ: СКВОЗЬ ТЕРНИИ К ОЛИМПИЙСКОЙ МЕЧТЕ

Санауов Жасталап Абдиканович, Болдырев Борис Наумович,
Авсиевич Виталий Николаевич

Казахстанское каратэ: сквозь тернии к олимпийской мечте

Аннотация. Не только в стародавние времена, когда в древней Греции победитель Олимпийских игр считался полубогом, но даже в XXI веке участвовать, а тем паче побеждать в этом спортивном турнире заветная мечта любого атлета. Тем более, что приглашение на олимпийскую арену имеют далеко не все виды спорта. К примеру, достаточно популярный во всем мире каратэ-до (WKF) активно добивался этой чести около 50 лет! И вот свершилось – в 2020 г. в Токио за официальные олимпийские награды и звания впервые поборются каратисты всех континентов. Каратэ представляет собой один из древнейших видов боевых искусств. Однако до 1970 г., это вид спортивных единоборств являл собой разрозненную национальную боевую систему различных школ версий и стилей. Именно с этого года начинается отсчет деятельности Всемирного союза каратэ (WUKO), который на первых порах объединил основные спортивные стили: шотокаи, вадо-рю, го-дзю-рю, шито-рю и некоторые другие. Несколько столетий подготовка мастеров японских боевых искусств протекала в обстановке строжайшей секретности. От того времени не осталось ни имен наставников, ни названий школ. Первые относительно подробные сведения каратэ появились лишь в середине XVIII в., когда японец Сокугава (1733-1815 гг.), проживший несколько лет в Китае и занимавшийся там шаолиньским цюань-шу, а также бо-дзюцу, вернулся на родину и основал в городе Сюри частную школу «Каратэ-до Сокугава». Это был первый случай употребления в названии школы боевого искусства термина «каратэ-до». Но только в 1957 г. в Японии были проведены первые спортивные соревнования с участием арбитров, позднее ставшие традиционным студенческим турниром. После того, как древнему боевому искусству была наконец делегирована спортивная функция, сведения о каратэ-до достигли многих континентов, у этого вида спорта появились миллионы поклонников.

Ключевые слова: каратэ-до, олимпийская семья, сборная команда, Казахстан.

Sanauov Zhastalap, Boldyrev Boris, Avsiyevich Vitaliy

Kazakhstan karate: through thorns to the Olympic dream

Abstract. Not only in ancient times, when in ancient Greece the winner of the Olympic Games was considered a demigod, but even to participate in the 21st century, and even more so to win this sports tournament, the cherished dream of any athlete. Moreover, not all sports have an invitation to the Olympic arena. For example, karate-do (WKF), which is quite popular all over the world, has actively sought this honor for about 50 years! And now it happened – in 2020, karateists of all continents will compete for the official Olympic awards and titles for the first time in Tokyo. Karate is one of the oldest forms of martial arts. However, until 1970, this kind of combat sports was a fragmented national combat system of various schools of versions and styles. From this year begins the countdown of the World Karate Union (WUKO), which at first united the main sports styles: shotokai, wado-ryu, goju-ryu, shito-ryu and some others. For several centuries, the training of masters of Japanese martial arts proceeded in an atmosphere of secrecy. From that time, there are no names of mentors, no school names. The first relatively detailed information of karate appeared only in the middle of the 18th century, when the Japanese Sokugawa (1733-1815), who had lived in China for several years and was engaged there in Shaolin Chuan Shu, as well as Bo-jutsu, returned home and founded Shuri private school “Karate-do Sokugawa.” This was the first time that the term “karate-do” was used in the name of the martial art school. But it was not until 1957 that the first sports competitions were held in Japan with the participation of referees, which later became the traditional student tournament. After the sport function was finally delegated to the ancient martial art, information about karate-do reached many continents, this sport had millions of fans.

Key words: karate, olympic family, national team, Kazakhstan.

Санауов Жасталап Абдиканович, Болдырев Борис Наумович,
Авсиевич Виталий Николаевич

Қазақстандық каратэ: тікенектер арқылы Олимпиада арманы

Аңдатпа. Грекияда Олимпиада ойындарының жеңімпазы жартылай-құдай деп танылған ежелгі замандарда ғана емес, тіпті ХХІ-ші ғасырда осы спорттық турнирде жеңіске жету кез келген спортшының аңсаған арманы болды. Сонымен қатар, барлық спорт түрлері бірдей олимпиадалық аренаға «шыға бермейді». Мысалы, бүкіл әлемге өте танымал болып табылатын каратэ-до (WKF) 50 жыл дегенде осы құрметке жетті! Ал енді, 2020 жылы барлық құрлықтардың каратэшiлерi ресми Олимпиада марапаттары мен атақтары үшін Токиода алғаш рет күреседi. Каратэ жауынгерлік өнердің көне түрлерінің бірі. Алайда, 1970 жылға дейін, бұл жекпе-жектің түрлері әртүрлі мектептердегі нұсқалар мен стильдердің бытыраңқы ұлттық жауынгерлік жүйесі болды. Нақ осы жылдан бастап аткокай, вадо-рю, годжу-рю, шито-рю және басқалары сияқты негізгі спорттық стильдерді біріктірген Дүниежүзілік каратэ одағының (WUKO) кері санағы басталады. Бірнеше ғасыр бойы жапон жауынгерлік өнерінің шеберлерін даярлау қатаң түрде құпиялылық жағдайда өтті. Сол уақыттан бері не тәлімгерлердің аты-жөндері, не мектеп атаулары жоқ. Каратэ туралы алғашқы салыстырмалы толық ақпарат ХVIII ғасырдың ортасында пайда болды, ол бірнеше жыл бойы Қытайда өмір сүрген және Шаолин Чуан Шупен және Бо-Джуцүмен айналысқан жапон Сокугава (1733-1815) отанына қайтып келді де, Сюри қаласында жеке «Қаратэ-до Сокугава» мектебінің негізін қалады. Бұл «каратэ-до» термині жауынгерлік өнер мектебінде қолданылған алғаш рет жағдай болды. Бірақ, 1957 жылға дейін Жапонияда төрешілердің қатысуымен, кейінірек дәстүрлі студенттік турнирге айналған алғашқы спорттық жарыстар өткізілді. Ежелгі жауынгерлік өнерге соңында спорттық дәреже берілгеннен кейін, каратэ-до туралы ақпарат көптеген континенттерге жетті, бұл спорт миллиондаған жанкүйерлердің қолдауына ие болды.

Түйін сөздер: каратэ-до, олимпиадалық отбасы.

Введение. В Казахстане по крупицам собирали информацию о неизвестном виде спорта. В основном использовались зарубежные источники, причем не только Японии, но и европейских стран, куда это боевое искусство пришло в начале XX века. Тогда же стали создаваться любительские секции, работавшие полулегально, но позволившие энтузиастам овладеть основами мастерства.

На сегодняшний день целью инновационной деятельности спортивной науки является обоснование такой стратегии развития спорта высших достижений, которая позволит на ближайшие годы и отдаленную перспективу обеспечить лидерство Казахстана в мировом спорте на основе реализации принципиально новых подходов к формированию системы многолетней спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивного резерва [1].

Цель исследования – изучение и анализ уровня спортивного мастерства в казахстанском каратэ в ходе подготовке сборной команды РК к летним Олимпийским играм 2020 г.

Задачи исследования:

1. Выявить историографию, процесс становления и динамику развития каратэ как одного из популярных в Казахстане видов спортивных единоборств.

2. Презентовать общие характеристики и дать оценку методам подготовки сборной команды РК по каратэ-до (WKF).

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели были исполь-

зованы методы изучения, анализа и обобщения отечественных и зарубежных научных историко-литературных и других источников, а также систематизации полученных данных, совокупности методов выявленных факторов и закономерностей.

Теоретической и методологической основой исследования явился системный подход к изучению вопросов, становления и развития данного единоборства Востока в Казахстане, что позволило критически осмыслить и оценить различные взгляды на данную проблему.

Результаты исследования и их обсуждение. После создания в 1978 г. Федерации каратэ СССР появилась аналогичная федерация и в Казахстане. Основным направлением этих общественных организаций стало проведение большого числа спортивных соревнований по каратэ самого различного ранга, вплоть до международных. Это принесло первые плоды. На десятом чемпионате мира, проходившем с 4 по 11 ноября в Мехико, впервые приняли участие спортсмены из СССР. В состав сборной вошли представители России, Беларуси и Казахстана. Нашу республику достойно представляли алматинцы Ж. Санауов и О. Хвостова, карагандинцы – Г. Лутошкин и В. Ешкин.

И хотя в 1978-1979 гг. успехи казахстанских каратистов были достаточно скромными, благодаря усилиям энтузиастов этого единоборства – А. Гендриксона, В. Карпова, Б. Галимгиреева процесс, что называется, пошел. К сожалению, в СССР и, соответственно в Казахстане,

с 1983 по 1989 годы большинство восточных единоборств, а тем более соревнований по ним, были запрещены. Официальным запретом явилось постановление Спорткомитета СССР от 24.01.1983 г. «О некоторых фактах неправильного развития отдельных видов физических упражнений и спорта», в котором осуждалась «порочная практика организации и пропаганды занятий и соревнований по физическим упражнениям, не способствующим всестороннему гармоническому развитию молодежи, а по своему содержанию не соответствующим идейной направленности советской системы физического воспитания» [2]. В связи с чем было запрещено создавать женские команды по футболу, секции карточной игры в бридж, оздоровительные группы, занимающиеся по системе «хатка-йога», секции культуризма, клубы любителей каратэ и многое другое, противоречащее существующей в тот период времени официальной идеологии [3].

Только в конце 1989 г. Госкомспорт СССР отменяет все предыдущие решения, запрещавшие каратэ. Создается Федерация боевых искусств СССР, в которую вошли каратэ, таеквондо, айкидо, джиу-джицу и рукопашный бой. В Алматы учреждается Всеказахстанская Ассоциация восточных единоборств Казахской ССР. Началась кропотливая работа по выявлению лучших специалистов. Сто сорок наиболее перспективных из них после прохождения аттестации получили право ведения тренерской работы по каратэ.

Появились первые достижения. В мае 1990 г. на чемпионате СССР по ката, проходившем в Минске, А. Гендриксон завоевывает серебряную, а О. Хвостова – бронзовую медали. В конце июля сборной Казахстана по каратэ доверили представлять СССР на Играх Доброй воли в Сиэтле (США). В состав команды входили Ж. Санауов, В. Бельский, Г. Тохтиев, З. Тохтиев, И. Грицьк и В. Ешкин.

В августе этого же года в Екатеринбурге состоялся первый отборочный турнир для участия в чемпионате мира. Затем, в Караганде, проводится второй отборочный турнир по формированию сборной СССР для участия в чемпионате мира. Обладателями путевок стали Ж. Санауов, В. Ешкин, Г. Лутошкин, Е. Шинтуринов. Чемпионат мира 1990 г. в Мехико собрал тысячи поклонников восточных единоборств. Несмотря на то, что выступление советской сборной нельзя назвать успешным, сам факт участия казахстанских каратистов в подобного уровня мероприятия весьма примечателен.

В феврале 1991 г., на международном турнире в Тегеране в командном кумитэ сборная СССР в составе В. Хана, Ж. Санауова, О. Муртазалиева, М. Юсупова, Р. Гамзатова завоевала 3-е место. Это была первая награда подобного достоинства, завоеванная советскими спортсменами, один из которых – Ж. Санауов представлял Казахстан.

В апреле на IV чемпионате СССР в Ростове-на-Дону сборная команда Казахстана в соревнованиях по кумитэ заняла третье место. В составе сборной Казахстана выступали: Ж. Санауов, Г. Лутошкин, В. Ешкин, Р. Сабилов, М. Микелеонис. Звание чемпионки СССР по ката среди женщин выиграла О. Хвостова, а женская и мужская стенка по ката заняли вторые места.

Многие десятилетия спортивное каратэ, к сожалению, находилось только на олимпийском листе ожидания, но вплоть до августа 2016 г. этот вопрос оставался открытым. В чем же заключались причины этого?

Первые реальные шансы решения вопроса появились в 1999 г., когда 19 июня МОК официально признал Всемирную федерацию каратэ-до (WKF). С этого момента и вплоть до 2016 г. проводилась масштабная работа по включению спортивного каратэ в число олимпийских видов спорта. «В XXI веке ее инициируют президент WKF Антонио Эспинос и президент Федерации каратэ Японии Сасагава Такаши вместе со своими многочисленными единомышленниками. В 2005 г. каратэ прошло предварительный олимпийский отбор. Тогда этот вид спорта выдержал конкуренцию с семью претендентами, доказал, что в разных странах мира знают, любят каратэ и жаждут видеть его в программе летних Олимпиад.

В августе 2009 г. из списка олимпийских видов спорта были исключены бейсбол и софтбол. Вместо них «кандидатами» на включение были названы каратэ, гольф, регби-7, сквош и роллер-дерби. В числе видов спорта, успешно прошедших предварительный отсев, оказались каратэ и сквош. К сожалению, по неясным до настоящего времени причинам, ни тот, ни другой вид спорта так и не стали олимпийскими. На совещании МОК в Копенгагене было решено, что Олимпийские игры 2016 г. будут проходить в Рио-де-Жанейро (Бразилия). Всемирная федерация, конечно же, подала в Организационный комитет Олимпиады свою заявку. Однако удача вновь отвернулась от каратистов: решением МОК олимпийский статус получили тогда гольф и регби-7» [4].

Перед началом XXI чемпионата мира 2013 г. во Франции, собравшего более 20000 поклонников спортивного каратэ, президент WKF Ан-

тонио Эспинос в своем приветственном спитче отметил: Каратэ находится на этапе вхождения в программу Олимпийских игр 2020 года, что вселяет в нас большие надежды. Токио подал заявку в МОК, а WKF уже занимается продвижением каратэ-до в олимпийскую семью.

Нами были выявлены основные «слагбаумы» на долгом пути каратэ к олимпийской мечте. Одна из них заключалась в отсутствии четкой структуры уже не боевого искусства, но вида спорта, причем как внутри Японии, так и на международной арене, что являлось тормозом в развитии данного вида спорта.

Более полувека тому назад, незадолго до проведения в Токио «Олимпиады-64», было принято решение об участии этого вида спорта в качестве показательного. Это помогло нескольким ассоциациям объединить большинство стилей и школ, что еще в большей мере требовало создание не только в Японии, но и во всем мире единых правил проведения и судейства спортивных соревнований по каратэ-до (WKF).

Вопрос о включении новых видов спорта в программу Игр 2020 г. в Токио стал обсуждаться сразу после утверждения олимпийской повестки, в ноябре 2014 г. Одним из ее пунктов было пожелание 26 различных международных федераций, предложивших Оргкомитету Токийской Олимпиады включить их дисциплины в число олимпийских. В июне 2015 г. Оргкомитет сократил число соискателей вначале до 8, затем до 5 видов спорта. В 2016-м Исполком МОК и Комиссия МОК по олимпийской программе поддержали включение сразу всех 5 видов спорта. Казалось, итоговое решение в Рио-де-Жанейро не вызывало никаких сомнений. Однако, памятуя о прежних «сюрпризах», любители каратэ поверили в победу только по завершению 129-ой сессии МОК, состоявшейся в канун открытия бразильской Олимпиады.

Впрочем, даже после всего этого окончательно успокаиваться рано: каратэ, бейсбол, софтбол, скейтбординг, серфинг и скалолазание включены в программу только одних – токийских Игр. Их будущее к 2024 г., когда в Париже пройдут XXXIII летние Олимпийские игры, впрочем, как и всех остальных видов спортивной программы, будет обсуждаться вновь. Главное – это, быть востребованным и интересным молодым поколениям любителей спорта всего мира.

В Казахстане энтузиасты развития каратэ не ограничивались исключительно спортивно-соревновательной деятельностью. Уже на этапе становления этого восточного единоборства

проводилась и учебно-методическая работа. Например, летом 1990 г. в Алматы состоялся семинар и аттестация спортсменов при участии югославских специалистов каратэ: Н. Рушича (5-й дан), Е. Мишкича (4-й дан), М. Кукоча (4-й дан). По итогам аттестации «черные» пояса получили Г. Лутошкин, А. Гендриксон, В. Карпов, И. Иванов, К. Молдажанов, В. Ешкин, А. Алферов, Ж. Санауов, А. Тулькибаев, С. Дворецкий, А. Денисов, Е. Мокажанов, В. Попов, С. Шмаков. Помимо черных поясов они получили право проводить аттестацию молодых спортсменов.

Через два года Алматы впервые посетил выдающийся мастер каратэ-до – Морио Хигаона, пропагандирующий стиль «Окинава годзю-рю каратэ-до» и провел двухнедельный семинар, оказавшийся весьма полезным для всех его участников. Возможно благодаря этому на чемпионате Европы по «Окинава годзю-рю каратэ-до», во Франции наша сборная в составе Ж. Санауова, В. Немцова, И. Лизункова, А. Кали в упорной борьбе стала победителем в командном зачете (3х3). В личном зачете бронзовыми призерами стали Ж. Санауов, С. Бимурзин, А. Кали.

На чемпионате Азии в китайском Тайпее, в 1993 г. И. Тишина и Е. Соболева выиграли бронзовые медали в личном зачете. В командном зачете И. Тишина, Е. Соболева, В. Исабаева также стали третьими призерами. В 1994 г. в Ханое (Вьетнам) молодежная сборная РК впервые приняла участие в чемпионате Азии среди юниоров. В командном зачете А. Потоцкий, Е. Балабаев, Б. Ахметов, М. Жунисбеков выиграли бронзовые медали. В личных соревнованиях Н. Солодилова становится третьей.

Существенно возросло мастерство каратистов РК. В 1995 г. сборная команда девушек Казахстана впервые выиграла малый Кубок мира (Сант-Максим, Франция). В составе команды были Н. Солодилова, И. Тишина, О. Сабилова, О. Кудрявцева, Д. Бобок. На чемпионате Азии (Манила, Филиппины) серебро завоевала И. Тишина, бронзу – Н. Сарыпбеков. Серебряными призерами в командном зачете стали Н. Солодилова, И. Тишина, О. Кудрявцева, Д. Бобок. В 2001 г. на чемпионате Азии в Куала – Лумпуре (Малайзия) золото выиграла И. Тишина, серебро – Б. Токсеитов, бронзу – Н. Солодилова, Ш. Хаджимуканов и наши девушки в командной «стенке».

На чемпионат мира 2006 г. в Тампере (Финляндия) бронзовую медаль впервые завоевал Х. Халидов. В 2008 г. на чемпионате мира в Токио

(Япония) серебро выиграл Д. Асадилов, а бронзу – А. Пренов. В 2009 г. чемпионом Всемирной летней Универсиады в Тайване стал Х. Халидов. На Азиатских играх 2010 г. (Гуанчжоу) золотые медали завоевали Д. Асадилов и Р. Сагандыков, бронзовую медаль – Х. Халидов. Третье место на чемпионате мира среди юниоров в Малайзии занял Д. Амирали. В 2012 году чемпионом Азии в Узбекистане стал Р. Сагандыков. А на чемпионате мира в Париже Х. Халидов занял третье место.

Важно помнить, что помимо всего прочего предстоящая Олимпиада в Японии – это дебют для всех каратистов мира, находящихся

под патронажем Всемирной федерации карате. А предшествующие ей XVIII летние Азиатские игры 2018 г. в Джакарте (Индонезия) – один из завершающих континентальных турниров перед Олимпиадой – 2020. Это придавало последним азиатским играм особое значение, существенно обострило конкурентную борьбу. Одновременно не следует сбрасывать со счетов укрепление финансовой мотивации участников Игр. От старта к старту правительства стран-участниц вводят материальное вознаграждение спортсменам и их тренерам, теперь уже не только Олимпийских, но и Азиатских игр (таблица 1).

Таблица 1 – Материальное поощрение победителей и призеров Азиады-2018, а также их наставников

Место	Страна	Материальное поощрение спортсменов (в долларах США)		
		Золото	Серебро	Бронза
1	Сингапур	200 000	100 000	50 000
2	Филиппины	18 000	10 000	5 000
3	Казахстан	10 000	5 000	3 000
4	Китай	10 000	5 000	3 000
5	Индия	10 000	5 000	2 500
6	Узбекистан	5 000	3 000	2 000
Последнее	Бутан	728	500	500

Согласно постановлению правительства РК «Об утверждении перечня международных спортивных соревнований, размеров и правил выплат денежных поощрений...» за золотые медали Азиаты казахстанские спортсмены получили по 10 тысяч долларов, за серебро – по 5 тысяч, за бронзу – по 3. Тренерский состав спортсменов вознаграждался в размере пяти, трех и двух тысяч долларов, соответственно. Личный наставник получил 80% от суммы и по 10% главный и первый тренеры сборной в индивидуальных видах спорта. Затраты на денежное поощрение сборной РК на Азиаде в Индонезии составили 981 тысячу долларов. Каратисты получили денежное вознаграждение на 767 тысяч долларов, а их наставники на 214 тысяч. По курсу Национального банка РК на тот период времени эта сумма составляла порядка 372 миллионов тенге.

Впервые в летних Азиадах сборная команда суверенного Казахстана приняла участие в 1994 г.

в Японии. Дебют нашей команды (Ж. Санауов, Р. Рыспаев, А. Изымбетов, Г. Лутошкин, И. Тишина) состоялся на XII по общему счету Азиатских Играх в Хиросиме. К сожалению, в число победителей и призеров тех соревнований казахстанские бойцы попасть не сумели.

На Азиатских играх 2002 г. в Пусане (Южная Корея) серебро выиграла Ш. Хаджимуканов и А. Королев, бронзу – Н. Солодилова. В 2006 г. на Азиатских играх в Дохе (Катар) чемпионом стал Х. Халидов, а бронзовыми призерами – Ш. Хаджимуканов и В. Жетыбай.

В Джакарте Казахстан представляли восемь единоборцев. Главный тренер сборной по каратэ-до Жасталап Санауов по завершению контрольных тестов (проведенных с помощью современных технологий) и результатам, показанным в предшествующих спортивных соревнованиях, включил в состав сборной команды РК на Азиатских играх Дархана Асадилова (60 кг), Дидара Амирали (67 кг), Еркека

Айназарова (75 кг), Данияра Юлдашева (84 кг), Мольдир Жанбырбай (50 кг), Сабину Захарову (55 кг), Мадину Утелбаеву (61 кг) и Гузалию Гафурову (68 кг). Конечно, за минувшие полвека не одно поколение бойцов сходилась в бескомпромиссных поединках на чемпионатах мира, а также первенствах того или иного континента и даже на малых Олимпиадах в континентальных

Играх. Все эти годы вместе с адептами каратэ-до (WKF) из многих стран мира казахстанские единоборцы достаточно уверенно участвовали в этих турнирах. Всего спортсмены РК участвовали в семи летних Азиадах. Итоги их выступлений, с учетом результатов, показанных казахстанскими каратистами, представлены в таблице 2 и на рисунке 1.

Таблица 2 – Итоги выступлений сборной команды Республики Казахстан на летних Азиатских играх

№ Игр	Год	Страна	Кол-во уч-ков сборной РК	Кол-во медалей сборной РК (зол.+сер.+бр.)	В том числе в каратэ			Всего медалей
					Зол.	Сер.	Бр.	
XII	1994	Хиросима (Япония)	210	77 (26+25+26)	-	-	-	-
XIII	1998	Бангкок (Таиланд)	335	80 (32+24+24)	5	5	5	15
XIV	2002	Пусан (Корея)	260	76 (30+20+26)	-	2	1	3
XV	2006	Доха (Катар)	338	85 (42+23+20)	1	-	2	3
XVI	2010	Гуанчжоу (Китай)	362	79 (38+18+23)	2	-	1	3
XVII	2014	Инчхон (Корея)	414	84 (33+28+23)	2	3	1	6
XVIII	2018	Джакарта, Палембанг Индонезия)	435	76 (15+17+44)	1	1	1	3
Итого					11	11	11	33

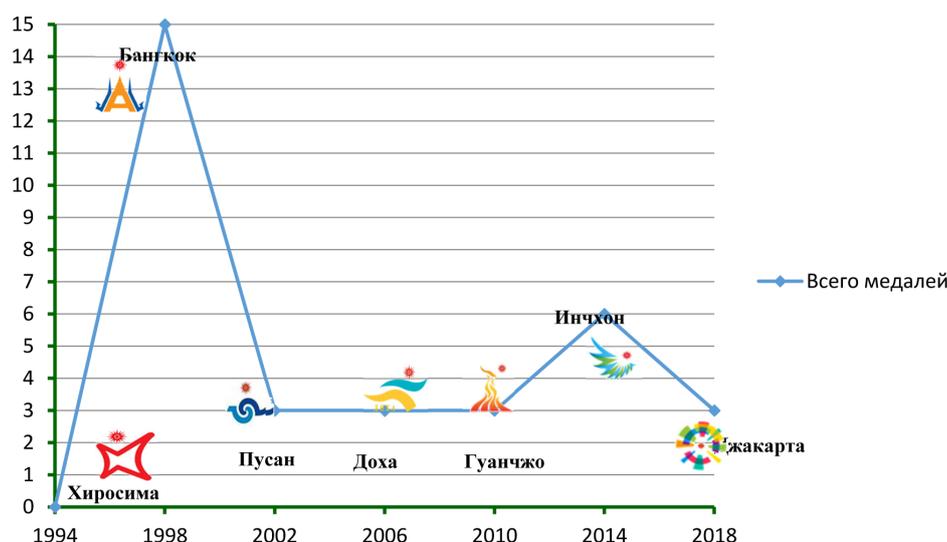


Рисунок 1 – Результаты выступлений команды РК по каратэ на Азиатских играх

Заключение. В настоящее время этот вид спорта вышел на новый, более высокий уровень развития, в том числе в силу обретенного олимпийского статуса. В Казахстане растет не

только массовость, но и мастерство каратистов. Дополнительной мотивацией этому является высокая конкуренция, свойственная олимпийским видам спорта, чего не было ранее. И хотя сборной Казахстана гораздо чаще приходилось выступать в мировых и европейских международных турнирах, завершившиеся в сентябре 2018 г. в Индонезии XVIII Летние Игры помогли в очередной раз прикоснуться к азиатской школе каратэ-до. Все это, конечно же, позитивным образом сказалось на развитии каратэ-до в нашей стране, а также в подготовке казахстанских каратистов к Олимпийским играм 2020 г. в Токио.

В Республики Казахстан на сегодняшний день создана достаточно эффективная правовая база, позволяющая функционировать системе физической культуры и спорта, что, безусловно, способствует развитию спорта в общем и каратэ в частности [5].

Выводы. По результатам проведенных исследований было установлено, что:

– подготовку к вхождению в олимпийскую семью необходимо осуществлять в соответствии с научными принципами и рекомендациями, на основе апробированных методов, средств и правил, в строгом соответствии с имеющимися законодательными, нормативно-правовыми актами и официальными правилами проведения соревнований;

– следует также учитывать большую воспитательную роль, оздоровительные возможности и прикладной характер олимпийских соревнований по каратэ-до (WKF).

Кроме того, следует отметить, что положительное решение МОК, связанное с пролонгацией олимпийского статуса того или иного субъекта единоборств Востока, во многом зависит от выполнения абсолютно всех требований МОК, включая:

– организационную структуру той или иной международной федерации;

– универсальности правил проведения и судейства соревнований;

– менеджмента соревнований в соответствии с требованиями МОК.

Литература

- 1 Авсиевич В.Н., Федоров А.И., Мухамбет Ж.С. Инновационное развитие спортивной науки в Казахстане // Тезисы докладов всемирной конференции Международной федерации студенческого спорта. Спортивные студенческие события: инновации для наследия и устойчивого развития / АНО «Дирекция Красноярск 2019». – Красноярск: ООО РПК «АртСтиль», 2019. – С. 21-23.
- 2 Постановление Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР «О некоторых фактах неправильного развития отдельных видов физических упражнений и спорта» от 24.01.1973 // Советский спорт. – 1973. 25.01.
- 3 Комментарий к постановлению Спорткомитета СССР от 24.01.1973 г. // Советский спорт от 25.01.1973 г.
- 4 Болдырев Б.Н. Интеграция в международное олимпийское пространство боевых искусств Востока // Materials XX International Scientific Congress. Olympic sport and sport for all. Part 1, Saint-Peterburg, Russia. P. 244-248.
- 5 Авсиевич В.Н., Плахута Г.А., Дельвер П.А., Мухамбет Ж.С., Джанбырбаев Б.О. The legal support of sports and sports activity in the Republic of Kazakhstan // Теория и методика физической культуры. – 2018. – №3. – С. 43-47.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА



Доскараев Б.М., Алтынбек Е.Т.

Научно-исследовательский институт спорта
Казахской академии спорта и туризма, Алматы, Казахстан

**РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА В РЕГИОНАХ КАЗАХСТАНА
ЧЕРЕЗ СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Доскараев Бауржан Мелдебекович, Алтынбек Ербол Турганбекұлы

Развитие туризма в регионах Казахстана через спортивные мероприятия

Аннотация. Развитие туризма в регионах Казахстана должно быть одним из первоочередных задач государства, а также оно является одним из важных перспективных направлений оптимизации культурного и социально-экономического роста жизни населения регионов. Зимние Азиатские игры 2011 года в Астане и Алматы, а также Зимняя Универсиада 2017 года в Алматы позволяют утверждать, что организация и проведение международных спортивных мероприятий позволяет воплощать в жизнь проекты и программы по оптимизации и развитию туристского потенциала. Проведя только такие масштабные международные спортивные мероприятия, можно ускорить социально-экономическое развитие таких городов Казахстана как Алматы, Талдыкорган, Капчагай, Баянауыл, Павлодар, Туркестан, Отырар, Шардара, Шымкент, Тараз, Актау, Кокшетау, Щучинск и др., у которых уже имеются туристический потенциал, и главное, то, что через это можно усовершенствовать не только одно, но и все направления туристической сферы регионов страны.

Ключевые слова: туризм, туриндустрия, спортивные мероприятия, олимпиада, социально-экономическое развитие, рекреационный потенциал.

Doskarayev Baurjan Meldebekuly, Altynbek Yerbol Turganbekuly

Development of tourism in the regions of Kazakhstan through sports events

Abstract. The development of tourism in the regions of Kazakhstan should be one of the priority tasks of the state, and it is also one of the important promising areas for optimizing cultural and socio-economic growth of the population's life in the regions. The Winter Asian Games 2011 in Astana and Almaty, as well as the 2017 Winter Universiade in Almaty, suggest that the organization and holding of international sporting events allows for the implementation of projects and programs for the optimization and development of tourist potential. Having only such large-scale international sports events, one can accelerate the socio-economic development of such cities of Kazakhstan as Almaty, Taldykorgan, Kapchagai, Bayanauyl, Pavlodar, Turkestan, Otyrar, Shardara, Shymkent, Taraz, Aktau, Kokshetau, Schuchinsk, etc., which already there are tourist potential, and most importantly, the fact that through this it is possible to improve all areas of the tourist sphere of the country's regions.

Key words: tourism, tourindustry, sporting events, the Olympics, socio-economic development, recreational potential.

Доскараев Бауржан Мелдебекұлы, Алтынбек Ербол Тұрғанбекұлы

Спорттық іс-шаралар арқылы Қазақстан өңірлерінде туризмді дамыту

Аңдатпа. Қазақстан өңірлерінде туризмді дамыту – бүгінгі әлемдік талаптар мен тәжірибелерге сәйкес мемлекеттің бірінші кезектегі мәселелерінің бірі болуы тиіс, сонымен бірге, ол өңірлер тұрғындары өмірінің мәдени және әлеуметтік-экономикалық өсуін оңтайландырудың перспективті бағыттарының бірі болып табылады. 2011 жылғы Астана және Алматыдағы Қысқы Азия ойындары, сондай-ақ, 2017 жылғы Алматыдағы Қысқы Универсиада, халықаралық спорттық іс-шараларды ұйымдастыру мен өткізу, өмірге туристік әлеуетті оңтайландыру мен дамыту бойынша жобаларды және бағдарламаларды енгізуге болатынын дәлелдеуге мүмкіндік берді. Тек осындай ауқымды халықаралық спорттық іс-шараларды өткізу арқылы, Қазақстан аумағындағы Алматы, Талдыкорған, Қапшағай, Баянауыл, Павлодар, Түркістан, Отырар, Шардара, Шымкент, Тараз, Актау, Көкшетау, Щучинск және тағы басқа осы сияқты көптеген туристік әлеуетін дамытуға болатын қалалардың әлеуметтік-экономикалық дамуын жеделдетіп, ел өңірлеріндегі туристік бағыттардың барлық түрлерін жетілдіруге болады.

Түйін сөздер: туризм, туриндустрия, спорттық іс-шаралар, олимпиада, әлеуметтік-экономикалық даму, рекреациялық әлеует.

Введение. Одной из основных прибыльных отраслей государства, которая приносит значительные выгоды, является туристская деятельность. Туризм как подсистема является структурной единицей всего комплексного плана социокультурного и экономического развития государств и выступает наиболее перспективной функцией программного развития экономики многих стран Европы. Например, в странах Западной Европы, как Франция, Германия, Испания и многие другие, наряду с такими секторами, как сельское хозяйство, образование, промышленность и др., туризм считается важной функцией программного и целенаправленного развития макро- и микроэкономики государства. Потому, что в реализации подобных программ рассматриваются не только условия равновесного состояния экономики, инструменты и методы государственного регулирования, факторы и источники экономического роста национальной экономики страны, но и итоговые результаты конкретных экономических единиц в малых сферах экономики государства.

В целях развития туризма и туристской индустрии в нашей стране через средства спортивных мероприятий, начиная с 1991 по 2006 гг., по соответствующим Указам Президента РК Н.Назарбаева, три раза было создано министерство (агентство) по туризму и спорта [1].

Однако, тогдашнее руководство и чиновники этих ведомств не смогли полностью осознать основную суть этой инициативы Главы государства и не смогли своевременно разработать механизмы развития туризма через спортивные мероприятия, и таким образом были упущены моменты и годы совместного существования двух отраслей.

Только после утверждения Указом Елбасы Государственной программы развития туризма в Республике Казахстан на 2007-2011 гг., которая ставила своей целью создание конкурентоспособной туристской индустрии для обеспечения занятости населения, стабильного роста доходов государства и населения за счет увеличения объемов въездного и внутреннего туризма, наконец-то, чиновники и эксперты данной сферы начали понимать глубокую суть этой политики в сфере туризма и спорта.

Актуальность исследования предопределена возросшей потребностью и существенной необходимостью использования потенциальных возможностей крупных международных спортивных мероприятий для развития туристской индустрии в стране и туризма в целом. Реализация

указанных выше задач осуществляется на основе официальных нормативных документов. Их основные положения отражены в международных хартиях и конвенциях, республиканских указах и постановлениях, а также законах о туризме, физической культуре и спорте. Все эти документы одобрены Президентом страны и утверждены Правительством РК.

Задача исследования: выявление роли и значения крупных международных спортивных мероприятий в развитии туризма в стране и ее регионах.

Цель исследования: повышение уровня развития туризма через спортивные мероприятия в деле укрепления социально-экономического состояния региона.

Методы и организация исследования: в работе использовались методы, применяемые в современных научно-педагогических исследованиях. Организация исследования основана на анализе литературных и иных источников, анкетировании, тестировании, совокупности фактов и закономерностей.

Результаты исследования и их обсуждение.

Сегодня Республика Казахстан имеет определенный туристский потенциал, однако занимает далеко не лидирующее место в общемировой практике организации туристской деятельности, что несправедливо, учитывая ее туристско-рекреационные задатки и социально-экономические возможности. До недавнего времени туристская индустрия рассматривалась в нашей стране как незначительная или второстепенная отрасль, что является огромным упущением со стороны органов государственной власти. Как показывает опыт, туризм без должного внимания государства не развивается как вид окупаемой досуговой деятельности, более того, в нашей стране игнорирование данной сферы привело к «донорству» туристских потоков и, следовательно, к оттоку за рубеж огромных денежных средств, при снижении доходной части от иностранного и внутреннего туризма.

В практике мирового туризма ученые выделяют следующие основные направления привлечения интереса к объектам туризма, наиболее значимым из которых является организация событийного туризма как способа привлечения туристов на массовые зрелища, культурные события и спортивные мероприятия [2].

Рассматривая сегодня опыт проведения Зимних Азиатских игр и Зимней Универсиады, мы видим колоссальное влияние этих событий практически на все аспекты развития го-

рода-хозяина и другие регионы страны. Такие мероприятия, в особенности успешно организованные, оставляют после себя огромное достояние. Под наследием Игр, согласно Хартии МОК, понимаются положительные изменения в социально-экономической и экологической сферах жизни [3].

Можно выделить материальные и нематериальные составляющие наследия Олимпийских игр, в частности, к первым следует отнести новые или реконструированные спортивные и вспомогательные объекты, необходимые для проведения Игр, строительство объектов индустрии гостеприимства, развитие туристских потоков, оптимизация городского хозяйства, улучшенная телекоммуникационная, инженерная, энергетическая, транспортная инфраструктуры и т.д. Ко вторым – нематериальным – объектам можно отнести опыт, знания и навыки, а также развитие чувства патриотизма и национальной гордости; повышение статуса на международной политической арене; толерантность, инклюзивность; социокультурную сферу и социальную политику; экологическую культуру и ответственность.

Сейчас, когда Зимние Азиатские игры 2011 года и Зимняя Универсиада 2017 года уже прошли, можно определить положительные тенденции и перспективы развития туристской индустрии не только в Астане и Алматы, но и в других регионах нашей страны. Проведённые игры оказали заметное влияние на деятельность всех сфер национальной экономики.

Все это поспособствовало решению глобальных перспектив: повышению авторитета Казахстана на глобальном уровне как страны, способной проводить крупные международные спортивные мероприятия, демонстрации своего потенциала как привлекательной для зимнего туризма и иностранных инвестиций страны, внесению вклада в сохранение мирной обстановки и региональное процветание. А также развитию внутренних перспектив: по внесению вклада в рост внутренней экономики, формированию национального самосознания и гордости, особенно среди молодежи и подрастающего поколения, инвестированию в развитие элитных спортсменов и национальных программ, созданию основ для проведения других крупных спортивных мероприятий [4].

Однако, с другой стороны, проведенные Казахстаном мероприятия не были целенаправленно и полностью правильно в государственном масштабе использованы специалистами и чиновниками туристической отрасли. Не бы-

ло проекта концепции и планов соответствующих госорганов по всемерному использованию этих международных спортивных мероприятий в интересах развития туризма в РК. Если были такие планы, то они были сделаны по инициативе спортивных дирекций по организацию международных спортивных мероприятий, и взяты из мастер-планов FISU, а также по рекомендации рабочих штабов по проведению этих же мероприятий. Так, с 1992 по 2012 гг. государство регулярно направляет группы специалистов в разные страны (Турция, Испания, Англия, Греция, Китай и др.), где по итогам посещения разрабатываются весомые рекомендательные документы. К сожалению, они не получают должного освещения и остаются в стенах соответствующих отраслевых органов управления

Все-таки, наша страна сумела провести масштабные международные спортивные мероприятия, как уже сказано выше. При этом наблюдается отличная пропаганда здорового образа жизни в обществе. И конечно же, эти спортивные мероприятия стали мощнейшим стимулом в развитии спорта, ускорилась интеграция Казахстана в международное спортивное сообщество. Благодаря этим крупнейшим играм в Казахстане прошли международные спортивные мероприятия, такие как Чемпионат мира по боксу – 2013, Чемпионат мира по тяжелой атлетике – 2014, Чемпионат мира по велосипедному спорту – 2015, Чемпионат мира по дзюдо – 2015, Чемпионат мира по водному поло – 2015, Международные соревнования по фристайлу – 2018 и др. [5].

Спортивные чемпионаты, как и любые долгосрочные проекты, могут оказывать прямые и косвенные влияния на развитие региона и его социально-экономические показатели. К прямому влиянию можно отнести воздействие на отраслевой баланс и занятость населения, валовый региональный продукт (ВРП). К косвенному эффекту относятся позитивное влияние спорта на некоторые отрасли экономики; прирост капиталовложений; рост доходов, в результате увеличения заработной платы в спортивной сфере и многое другое.

Из опыта Азиады и Универсиады мы видим, что основным источником прибыльности являются трансляции и спонсорство, а также еще одна весомая часть – продажа билетов, не говоря уже о телевидении и других СМИ, которые демонстрируют спортивные мероприятия мировому сообществу, осуществляют рекламную деятельность, стимулируют получение прибыли

организаторам спортивных событий, компаниям и рекламным агентствам [6].

Когда речь идет о туризме, туристическом бизнесе, особенно развитии туризма через спортивные мероприятия, то здесь нельзя забывать о его значимой части, то есть о спортивно-событийном туризме, который сегодня высоко развит во многих ведущих странах мира.

Для формирования туристского продукта и привлечения туристов в различные международные спортивные события, активно используется туристический бизнес. Спортивно-событийный туризм является современным направлением турбизнеса, который специализируется на организации туров на крупные и памятные мероприятия, яркие события, вызывающие интерес у широкой аудитории, и имеют необходимые условия для предоставления широкого спектра услуг.

Всех клиентов, которые бронируют спортивные и событийные туры, можно подразделить на три группы – это клиент-болельщик, клиент-любитель и различные корпоративные клиенты. К клиентам-болельщикам относятся «профессионалы», которые отслеживают спортивные мероприятия, они всегда точно знают, когда и куда хотят поехать, как удобнее им организовать маршрут и какая категория билетов необходима. Клиенты-любители, наоборот, предпочитают, чтобы им подобрали подходящее спортивное мероприятие. К корпоративным клиентам относится группа любителей какого-либо вида спорта, которые объединяются для совместного посещения значимых событий [7].

Основной целевой аудиторией спортивно-событийного туризма являются туристы с доходом выше среднего, которые имеют богатый опыт путешествий, а также компании, которые состоят из нескольких человек. В Казахстане целевая аудитория спортивно-событийного туризма совпадает с общемировой практикой. Таким образом, событийный туризм является наиболее интенсивно развивающимся видом ту-

ризма, а спортивно-событийный туризм является основным фактором для привлечения туристов и, как следствие повышения имиджа страны, узнаваемости туристской территории, также благодаря спортивно-событийному туризму строятся новые объекты туристской инфраструктуры, уменьшается уровень безработицы (путем создания новых рабочих мест), кроме того событийный туризм и проведение в рамках его спортивных мероприятий помогают минимизировать такой нежелательный фактор как сезонность.

Выводы. Подводя итог вышеизложенному, следует отметить, что во время подготовки, проведения и после окончания мероприятий уровня Азиады и Универсиады, и вообще уровня Олимпиады открываются новые вакансии. Например, формируется следующая занятость:

1) временная – специалисты для строительных работ, дополнительное гостиничное и транспортное обслуживание, волонтеры;

2) постоянная – персонал и руководство гостиниц, ресторанов, технический персонал и т.д.

Большинство учебных заведений будут нацелены на подготовку кадров высшей квалификации не только в туристской сфере, но и в сопутствующих отраслях. Данные изменения и перспективы привлекают в регион большое количество молодежи. Помимо развития основных сфер народного хозяйства, будет наблюдаться и динамика межотраслевых производств: изготовление спортивного инвентаря, сувенирной продукции, производство продуктов питания, сферы услуг.

По итогам проведения крупных международных спортивных мероприятий можно спрогнозировать следующие ожидаемые эффективности: рост социально-экономического состояния региона; увеличение туристского интереса к региону и, следовательно, приток самих туристов; повышение качества жизни местного населения; развитие культурной и досуговой сферы и др.

Литература

- 1 Развитие управлением туризмом в Республике Казахстан: историко-теоретический анализ. www.articlekz.com
- 2 Бабкин А.В. Специальный виды туризма. – М.: Совет. спорт, 2008. – 252 с.
- 3 Олимпийская Хартия Международного олимпийского комитета. Опубли. – Сентябрь 2015. – 51 с.
- 4 Доскараев Б.М. История физической культуры в Казахстане. – Брюссель-Алматы, 2014. – 233 с.
- 5 www.sports.kz
- 6 Имас Е.В., Мичуда Ю.П., Ярмолук Е.В. Маркетинг в спорте: теория и практика. – Киев: Олимпийская литература, 2017. – 288 с.
- 7 Шафранова Е.Е. Спортивно-событийный туризм и развитие территорий / Е.Е. Шафранова, Е.В. Печерица, А.М. Житлов. – СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2014. –155 с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Телеугалиев Ю.Г., кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Дошыбеков А.Б., доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Шепетюк М.Н., кандидат педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Житкеев А.Р., доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Сайлаубаев Ж.Н., магистр, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Райфова З.Р., Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Шепетюк Н.М., кандидат педагогических наук, доцент, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан

Цыбулько О. В., Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан

Сиротина С.Г., Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан

Вишнякова Н. П., Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан

Отаралы С.Ж., Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан

Берекбусунова Г. М., кандидат психологических наук, КазНПУ им. Абая, Алматы, Казахстан

Альмухамбетов Б. А., доктор педагогических наук, профессор КазНПУ им. Абая, Алматы, Казахстан

Ала Петрулите, профессор Университета Витаутаса Магнуса, Литва, Вильнюс

Макогонов А.Н., доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Макогонова Т.А., научный работник НИИ спорта Казахской академии спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Имангулова Т.В., кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Омаров К.М., кандидат педагогических наук, Казахский национальный педагогический университет им. Абая, Алматы, Казахстан

Санауов Ж.А., докторант, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Болдырев Б.Н., кандидат педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Сыдыков Н., докторант, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Кулбаев А.Т., доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Жуманова А.С., доктор педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Сабырбек Ж.Б., доктор PhD, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан

Байзакова Н.О., Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан

Аликеев А., Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Нур-Султан, Казахстан

Абеков Р. Б., магистр, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан.

Жумадилханов А.А., к.п.н., доцент, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Нур-Султан, Казахстан

Имангаликова И. Б., старший преподаватель, преподаватель Евразийского национального университета имени Л.Н. Гумилева, Нур-Султан, Казахстан

Ермаханова А.Б., доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Нурмуханбетова Д.К., кандидат педагогических наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Соколовская А. Н., магистр, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Вязигина М., студентка, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Сивохин И.П., доктор педагогических наук, старший научный сотрудник кафедры «Теории и практики физической культуры, спорта и туризма», Костанайский государственный педагогический университет им. У. Султангазина, Костанай, Казахстан

Белегов А.Н., ст. преподаватель кафедры Фи СП, Костанайский государственный педагогический университет им. У. Султангазина, Костанай, Казахстан

Маткаримов Р.М. к.п.н., профессор, заслуженный тренер Узбекистана, зав. кафедрой «Теория и методика тяжелой атлетики, велоспорта и конного спорта», Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Ташкент, Узбекистан

Андрущишин И.Ф. доктор педагогических наук, профессор кафедры «Теории и методики физической культуры» Казахской Академии спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Калашников А.П., ст. преподаватель кафедры физического воспитания, Костанайский филиал Челябинского государственного университета, Костанай, Казахстан

Копжанов Ғ.Б., Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Кефер Н.Э., МСМК, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Тисбаева А.С., КГУ СКШИ №2, Алматы, Казахстан

Арсанкулова Л.Р., КГУ СКШИ №2, Алматы, Казахстан

Геймор Е.В., КГУ СКШИ №2, Алматы, Казахстан

Новикова А.О., КГУ СКШИ №2, Алматы, Казахстан

Бахтиярова С.Ж., докторант, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Анес Д.А., Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Нур-Султан, Казахстан

Базарбаева Б.Е., ст. преподаватель Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Нур-Султан, Казахстан

Авсиевич В.Н., доктор PhD, доцент кафедры зимних и сложно-технических видов спорта, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Федоров А.И., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет), Челябинск, Россия

Быков В.С., доктор педагогических наук, профессор, Тюменский государственный университет Тюмень, Россия

Колунин Е.Т., кандидат педагогических наук, доцент, Тюменский государственный университет Тюмень, Россия

Доскараев Б.М., доктор педагогических наук, профессор, Научно-исследовательский институт спорта КазАСТ, Алматы, Казахстан

Бодрунов А.А., Научно-исследовательский институт спорта КазАСТ, Алматы, Казахстан

Нильдыбаев А.А., Научно-исследовательский институт спорта КазАСТ, Алматы, Казахстан

Тажигулова Б.М., кандидат педагогических наук, доцент, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Нур-Султан, Казахстан

Ярошенко Д.В., кандидат педагогических наук, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК, Екатеринбург, Россия,

Алтынбек Е.Т., научный работник НИИ спорта Казахской академии спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Ержанова Е.Е., докторант, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан

Милашюс Казис, Хабилитированный доктор биологических наук, профессор, Университет Витаутаса Магнуса, Каунас, Литва

Дилмаханбетов Е.К., к.э.н., зав. кафедрой физического воспитания Казахского национального университета им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан

Мадиева Г.Б., кандидат педагогических наук, доцент, Казахский национальный университет им.аль-Фараби, Алматы, Казахстан

МАҚАЛА ЖАЗУҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

1. Журналдың әдеби:

– «Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі» ғылыми-теориялық журналы спорттық педагогика, физиология, психология, медицина, гуманитарлық және басқа ғылымдар мәселелерін қосқанда, дене тәрбиесінің қазіргі іргелі және қолданбалы мәселелеріне арналған;

– редакция бұрын жарияланбаған, жақсылап түзетілген (орфографиялық, стилистикалық, техникалық және т.б. қателері жоқ), сенімді және плагиатқа тексеруден өткен жүргізілген зерттеу материалдарын қабылдайды;

– редакция қажетті нақтылаулар мен қысқартулар жасауға, сондай-ақ авторларға мақалаларының көлемін қысқартуды немесе үлкейтуді ұсынуға құқылы;

– редакция пікірі мақала авторларының пікірімен әрдайым келісе бермейді.

2. Жарияланатын мақалаға журнал редакциясы құрамына кірмейтін, зерттеу мәселесі бойынша бастаушы, тәуелсіз мамандардың 2 рецензиясы ұсынылуы қажет (әрбір рецензия рецензент жұмыс істейтін ұйымның мөрімен расталуы керек). Рецензиялар міндетті түрде болу тиіс.

3. Мақала көлемі – 5 беттен толық 10 бетке дейін. Мәтін бір жоларалық арқылы Microsoft Word 2003-2007 редакторында, қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде Times New Roman қаріпімен, 12 кегль, жоғары және төменгі бойынша 2,0 см; солға – 3,0 см; оңға – 1,0 см жиекжолдармен терілуі қажет. Абзацтар 1см шегініспен басталады, теңестіру – бет ені бойынша, сөз тасымалсыз болу тиіс. Әдебиет тізімі мақаланың соңында.

4. Мақала мына тәртіптерге қатаң сәйкестікте рәсімделген болуы қажет: жоғарғы сол бұрышта FTAMP, бос жолдан кейін (ж/к) ортасы бойынша – автордың/лардың аты-жөні мен тегі (5 автордан аспау тиіс), ғылыми дәрежесі мен ғылыми атағы (қысқартуларсыз), келесі жол – зерттеу жүргізілген ұйымның атауы, қала мен мемлекетін көрсетеді. Бос ж/к ортасы бойынша бас әріптермен – мақаланың тақырыбы. Бос ж/к бет ені бойынша андапта беріледі. Тағы бос ж/к мақала мәтіні жазылады. Мақаланың соңында бос ж/к – «Әдебиет», одан төмен бос ж/к - автордың/лардың АЖТ, мақаланың тақырыбын ж/с қаріпімен бөліп шығару қажет, оған қоса «Андапта», «Түйін сөздер», « (өзектілігі, зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы)». «Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау», «Қорытынды», «Әдебиет» деген міндетті тараулар атауларында ж/с қаріпімен бөлу қажет.

5. Әдістемелік сипаттағы материалдар ні, практикалық ұсыныстарды, ғылыми және тәжірибелік негіздемелерді қамтуы тиіс.

6. Мақаладағы әдебиеттерге сілтемелер араб цифрларымен шаршы жақшада (10 атаудан асырмай) беріледі. Әдебиеттер тізімін мақаладағы сан тізбектілеу бойынша мақала соңында құрып, ҚР Білім және ғылым саласындағы Бақылау жөніндегі комитет талаптарына сай рәсімдеу керек:

– журналда жарияланған мақала үшін: Реттік нөмері (нүктесіз), автордың тегі мен аты-жөні. Мақаланың тақырыбы // Журналдың атауы. – Шыққан жылы. -№... - Б. ...

– кітаптар үшін: Реттік нөмір. Автордың тегі мен аты-жөні. Кітап атауы – Басылым орны: Баспа, шыққан жылы. – Беттер саны.

7. Андапта (100 ден 150 сөзге дейін) мақаланың басында үш тілде (қазақ, орыс, ағылшын) тілдерінде болу керек. Андаптың аудармасы (автордың/лардың АЖТ, мақаланың тақырыбы мен тірек сөздерін қоса) сапалы болуы тиіс, аударманы мамандар аударуы керек. Бөлек парақ пен файлға барлық авторлардың толық АЖТ, үй және қызмет мекенжайы, телефондары, факстар мен e-mail көрсетіледі.

8. Сандық көрсеткіштерді ұсыну барысында кестелерде орта арифметикалық (\bar{X}), стандарттық ауытқу (S) және іріктеме көлемін (n) көрсету тиіс, қажет кезде – вариациялық коэффициенті (V, %) көрсетіледі. Корреляция коэффициентін (r) және екі орташа сан айырмашылығын (t) есептеу барысында мәнділік, нақтылық деңгейін (P) көрсетеді, мысалы: $P < 0,05$; $P < 0,01$ немесе $P < 0,001$.

Көрсетілген талаптарға сай рәсімделмеген жұмыс қаралмайды.

Мақала қарастырудан өткеннен соң авторға жарияланудың мүмкіндіктері мен шарттары туралы хабарланады. Мақаланың бір бетінің құны 1000 тг. құрайды (академия қызметкерлері үшін – 500 тг.).

Банктік деректемелер: (ҚР азаматтары үшін ағымдағы шот аштыру қажет):

АО KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

STREET BAITURSYNOV, 105 ALMATY KASAKHSTAN

Account: KZ578560000004009529 (EURO); KZ07856000000011507 (тг.)

RNN 600700016358

BIN 010840001890 SWIFT KCJBKZKX КБе 16

JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

Телефон: 8(727) 292-30-07. Факс: 8(727)292-68-05. e-mail: dskazast@mail.ru. Сайт: www.tmfk.kz.

Мекенжай: Қазақстан 050022, Алматы қ., Абай д-лы, 85/105, телефон 8(727)92-30-07; Ғылым, жоодан кейінгі білім беру және халықаралық департаменті, 108-бөлме.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

1. Этика журнала:

– научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры» посвящен современным фундаментальным и прикладным проблемам физической культуры, включая вопросы спортивной педагогики, физиологии, психологии, медицины, гуманитарных и других наук;

– редакция принимает к рассмотрению только ранее не опубликованные материалы, хорошо вычитанные (не имеющие орфографических, стилистических, технических и др. ошибок), достоверные и прошедшие проверку на плагиат материалы проведенных исследований;

– редакция оставляет за собой право производить необходимые уточнения и сокращения, а также право предложить авторам сократить или увеличить объем их статьи;

– мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов статей.

2. На публикуемую статью необходимо предоставить 2 рецензии от независимых ведущих специалистов по проблеме исследования, которые не входят в состав редколлегии журнала (каждая рецензия должна быть заверена печатью организации, где работает рецензент). Рецензии обязательны.

3. Объем статьи – от 5-ти до 10 полных страниц. Текст должен быть отпечатан через один интервал в редакторе Microsoft Word 2003-2007 на казахском, русском или английском языках, шрифтом Times New Roman, кегль 12, с полями: верхнее и нижнее – по 2,0 см; левое – 3,0 см; правое – 1,0 см. Абзацы необходимо начинать с отступа 1 см, выравнивание – по ширине страницы, без переноса слов. Список литературы дается в конце статьи.

4. Статья должна быть оформлена в строгом соответствии со следующими правилами: в верхнем левом углу – МРНТИ, через пустую строку (п/с) по центру – инициалы и фамилия (ИФ) автора/ров (не более 5 авторов), ученая степень и ученое звание (без сокращений), ниже без пропуска – наименование организации, где выполнялось исследование, город и страна. Через п/с по центру прописными буквами – название статьи. Далее через п/с по ширине страницы – аннотация и через п/с – текст статьи. В конце статьи через п/с – «Литература». Необходимо выделить п/ж шрифтом ИФ автора/ров, наименование статьи и наименования разделов: «Аннотация», «Ключевые слова», «Введение» (актуальность, цель и задачи исследования), «Методы и организация исследования», «Результаты исследования и их обсуждение», «Выводы», «Литература».

5. Материалы методического характера должны состоять из введения, научного и опытного обоснования, практических рекомендаций.

6. Ссылки на литературу в тексте приводятся арабскими цифрами в квадратных скобках. В оригинальных статьях допускается цитировать не более 20 источников, в обзорных – не более 30. Библиография должна содержать, помимо основополагающих работ, публикации последних 5 лет. Список литературы следует составлять по мере упоминания источников в тексте и оформлять согласно требованиям Комитета по контролю в сфере образования и науки РК:

– для статьи, опубликованной в журнале: Порядковый номер (без точки), фамилия и инициалы автора. Название статьи // Название журнала. – Год издания. – №... – С. ...

– для книг: Порядковый номер. Фамилия и инициалы автора. Название книги. – Место издания: Издательство, год издания. – Количество страниц.

Авторы несут ответственность за верность библиографических данных.

7. Аннотация (от 100 до 150 слов) должна быть в начале статьи на трех языках (казахский, русский, английский). Перевод аннотации (включая имя, отчество, фамилию автора/ров, наименование статьи и ключевые слова (5-7 слов) должен быть качественным и выполнен специалистами. На отдельном листе и файле указываются полностью имя, отчество и фамилии авторов, домашние и служебные адреса, телефоны, факсы и e-mail.

8. При представлении количественных данных необходимо указывать в таблицах среднее арифметическое (\bar{X}), стандартное отклонение (S) и объем выборки (n), при необходимости – коэффициент вариативности (V , %). При расчете коэффициентов корреляции (r) и различия двух средних (t) указывают их уровень значимости, достоверности (P), например: $P < 0,05$; $P < 0,01$ или $P < 0,001$.

Материалы, подготовленные с нарушением данных требований, рассматриваться не будут.

После рассмотрения статьи автору будет сообщено о возможности и условиях её публикации.

Стоимость одной страницы публикации составляет 1000 тг. (для сотрудников академии – 500 тг.).

Периодичность издания журнала – 1 раз в квартал.

Банковские реквизиты (для граждан РК необходимо открыть текущий счет):

АО KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

STREET BAITURSYNOV, 105 ALMATY KASAKHSTAN

Account: KZ57856000004009529 (EURO); KZ07856000000011507 (тг.)

RNN 600700016358

BIN 010840001890 SWIFT KCJBKZKX КБе 16

JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

Тел.: 8(727) 292-30-07. Факс: 292-68-05. e-mail: dskazast@mail.ru. Сайт: www.tmfk.kz.

Адрес: 050022, г. Алматы, пр. Абая, 85/105, телефон 8(727)92-30-07; Департамент науки, послевузовского образования и международных связей, каб.108