

ҚазСТА Үздіктері таңдалды Лучшие в номинациях КазАСТ



“Үздік оқытушы”
“Лучший преподаватель”

Винокурова
Елена
Ивановна



“Үздік тәлімгер-жаттықтырушы”
“Лучший тренер-наставник”

Гуцель
Николай
Алексеевич



“Жаңа есім”
“Новые имена”

Имангулова
Татьяна
Васильевна



Султанғалиев
Абдинур
Нуралыұлы



“Үздік жас оқытушы”
“Лучший молодой преподаватель”

Ибраимова
Асель
Ашимтаевна



Тен
Алина
Владимировна

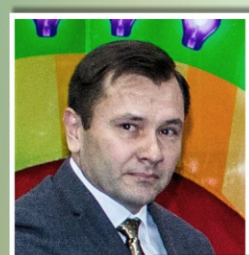


“Үздік студент”
“Лучший студент”

Серикова
Саяна
Сабитовна



Рузанова
Лиана
Сергеевна



“А.С.Иванов ат. ұздік ғыл.-зерт. жұмысы”
“Лучшая науч.-иссл. работа им. А.С.Иванова”

Авсиевич
Виталий
Николаевич



Жукешев
Канат
Муратбекович



“Үздік спортшы-студент”
“Лучший студент-спортсмен”

Жадыраев
Демеу



“М.Н.Закирьнова ат. “Қамқоршы””
“Камкоршы” им. М.Н.Закирьновой”

Акедилов
Абай
Толлагаевич



“Студ. мен маг. ара-ғы үздік ғыл.-зерт. жұмысы”
“Лучшая науч.-иссл. работа среди студ. и магистр.”

Омашева
Томирис
Маратовна



“Үздік эдвайзер”
“Лучший эдвайзер”

Абдиқаримова
Мадина
Нурболатовна

ISSN 2306-5540

Ғылыми-теориялық журнал ■ Научно-теоретический журнал



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№4 (50)2017

*Научно – исследовательский
институт Академия
на службе у спорта*

*В науке и спорте нет широкой
столбовой дороги.
Преодолеть ее —
наша цель!*

■ 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

ISSN 2306-5540



9 772306 554167

0 4

СТУДЕНТЫ И МАГИСТРАНТЫ
КАЗАСТ, ЗАВОЕВАВШИЕ ЛИЦЕНЗИИ
НА ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ
ИГРЫ 2018г.



Рейхард Дмитрий
(фристайл. второе высш.)



Колмаков Павел
(фристайл. 4 курс)



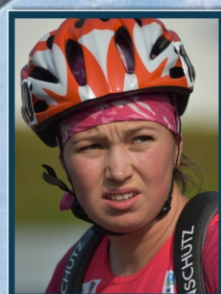
Галышева Юлия
(фристайл. магистр.)



Усанова Дарья
(биатлон. магистр.)



Пантов Антон
(биатлон. магистр)



Бельченко Елизавета
(биатлон. 3 курс)



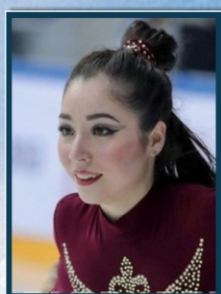
Шевченко Анна
(лыжн. гонк. магистр.)



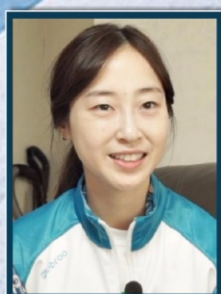
Ажгалиев Абзал
(шорт-трек. 4 курс)



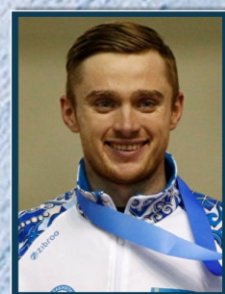
Жумагазиев Нурберген
(шорт-трек. второе высш.)



Иманбек Айза
(фиг. катание. 2 курс)



Ким Йонг А
(шорт-трек. второе высш.)



Ткаченко Сергей
(прыжки с трампл. 1 курс)



Витенко Владислав
(биатлон. 4 курс)



Балтабаева Жаныл
(ПАРАЛИМП. биат. магистр.)

РАБОТА ДИССЕРТАЦИОННОГО СОВЕТА

Заседание диссертационного совета КазАСТ. Декабрь 2017г.



Защита докторанта Дошибекова А. Б.
Научный консультант Андрущишин И. Ф.



Защита докторанта Мырзабосынова Е. К.
Научный консультант Андрущишин И. Ф.



Ғылыми-теориялық журнал
Научно-теоретический журнал



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№4 (50) 2017

*Уважаемые авторы и читатели журнала «ТиМФК»!
Поздравляем Вас с его
Юбилейным 50-м выпуском!*

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ
НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

№4 (50) 2017

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

Хаустов Станислав Иванович – доктор педагогических наук, профессор, 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 Мелдебекович – д.п.н., профессор, Казахстанский инженерно-педагогический университет Дружбы народов (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 Тиналиевич – 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)

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

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.

Дизайнер

Марат Манарбекович Тынышкалиев
Компьютерде беттеген және
мұқабасын безендірген
Айша Қалиева

ИБ №11644

Басуға 27.12. 2017 жылы қол қойылды.
Пішімі 60x84 ¹/₈. Көлемі 11,1 б.т.
Офсетті қағаз. Сандық басылыс.
Тапсырыс №48. Таралымы 500 дана.
Бағасы келісімді.
Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің
«Қазақ университеті» баспа үйі.
050040, Алматы қаласы, әл-Фараби даңғылы, 71.

«Қазақ университеті» баспа үйінің
баспаханасында басылды.

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.

МАЗМҰНЫ – СОДЕРЖАНИЕ

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

<i>Закирьянов К.К., Болдырев Б.Н., Шепетюк М.Н.</i> Школа тренерского мастерства.....	6
<i>Хаустов С.И.</i> К 120-летию российского футбола.....	11
<i>Досқараев Б.М., Алтынбек Е.Т.</i> Тәуелсіз Қазақстан футболының дамуы, футбол ойындарына шолу, талдаулар мен әдістемелер	17
<i>Уанбаев Е.К., Боранбаев Г.М.</i> Аудандардағы дене мәдениеті және спорт жұмыстарын дамыту жүйесіндегі мамандар мәселесі	24
<i>Рысқалиев С.Н.</i> Дене шынықтыру және спорт педагогикасындағы оқытудың белсенді әдістері.....	29

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>Бекембетова Р.А., Конакбаев Б.М., Егизбаева А.Н., Макогонова Т.А.</i> Лактат – энергетикалық метаболизм жолдарын үйлестірудің негізі (әдеби шолу)	35
<i>Saurbekova G., Satybaldina A.</i> The influence of physical exercises on the organism and the strengthening of human health	40

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>Пресняков И.Н., Андрущишин И.Ф., Денисенко Ю.П., Гераськин А.А., Пресняков Д.И.</i> Взаимосвязь свойств личности с эффективностью игровой деятельности в теннисе.....	45
<i>Мырзабек А.А., Акынбаева Ж.С., Алшынбаев К. И., Оналбек Ж.К.</i> Психологические особенности подготовки юных волейболистов 14-15 лет	52
<i>Болдырев Б.Н., Андрущишин И.Ф., Санауов Ж.А.</i> Менеджмент гендерных отношений в спортивных единоборствах.....	57

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

<i>Абилдабеков С.А.</i> Научно-теоретические предпосылки проблемы региональных аспектов физической подготовленности школьников Республики Казахстан	64
---	----

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

<i>Бектұрғанов Ә.Е., Каирғожин Д.У., Күдериев Ж.Қ., Агаділов Ә.Е.</i> Мектепке дейінгі жас – элиттық спортшыларды даярлаудың отандық тәжірибесінде.....	70
--	----

<i>Авсиевич В.Н., Федоров А.И., Исаева Ж.С., Кулбаев А.Т.</i> Метод повышения силы мышечного аппарата у высококвалифицированных спортсменов и спортсменов среднего уровня в пауэрлифтинге за счет выполнения упражнений с полной остановкой снаряда в нижней точке уступающего режима.....	77
<i>Тажигулова Б.М., Бектенова А.Б.</i> Ранжирование видов спорта в Республике Казахстан.....	84
<i>Аманжолов У.С., Рамазанов П.Р., Акимов В.И., Плахута Г.А., Дельвер П.А.</i> Информационная база и модель расчета рейтинга конькобежцев Казахстана	90
<i>Жүнісбек Д.Н.</i> Влияние применения специальных упражнений на развитие быстроты и выносливости студенток, занимающихся гандболом.....	95
<i>Зауренбеков Б.З., Кулбаев А.Т.</i> Оценка эффективности средств и методов физической подготовки студентов-баскетболистов в годичном цикле учебно-тренировочного процесса.....	102
<i>Кудериев Ж.К., Бектурганов О.Е., Кайргожин Д.У., Агадилов А.Е.</i> Дошкольный возраст как фактор достижения успехов в мировом спорте	107
<i>Дунаев К.С., Сейранов С.Г., Андрущишин И.Ф., Кулбаев А.Т.</i> Вопросы подготовки биатлонисток 17-18 лет в годичном цикле тренировки	115

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА

<i>Сейсенбеков Е.К., Абдикаримова Г.Ә., Тастанов Ә.Ж., Әшімханов Г.Р., Естемесов Ұ.Ө.</i> Білім беру мекемелерінде туризм саласын жетілдірудегі жаңа технологиялар.....	120
<i>Закирьянов К.К.</i> Памяти П.Д. Поминова.....	124
<i>Поминов П.</i> Предисловие к книге «Тюркская сага Чингисхана и kz-фактор»	126
Сведения об авторах	131

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА



Закирьянов К.К., Болдырев Б.Н., Шепетюк М.Н.

Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, Алматы

ШКОЛА ТРЕНЕРСКОГО МАСТЕРСТВА

Закирьянов К.К., Болдырев Б.Н., Шепетюк М.Н.

Школа тренерского мастерства

Аннотация. В статье обобщены вопросы, затрагивающие некоторые современные тенденции подготовки тренерско-преподавательских кадров в КазАСТ. Данная деятельность предусматривает эффективную вузовскую и послевузовскую подготовку тренерского корпуса, отстаивающего совместно со своими воспитанниками престиж государства на международной спортивной арене.

С этой целью в 2017 г. в Казахской академии спорта и туризма разработан инновационный проект и проведен первый набор абитуриентов в Высшую школу тренеров (ВШТ) для подготовки квалифицированных кадров, предусматривающий обучение на базе годичной профильной магистратуры. Программа обучения в ВШТ разработана ведущими учеными и специалистами из нескольких зарубежных стран и Казахстана. После окончания ВШТ выпускникам выдается диплом государственного образца с присвоением ученой степени магистра и сертификат уполномоченного органа по физической культуре и спорту, рекомендуемый присвоение квалификации тренера, соответствующей категории. В аналогичных школах тренеров, действующих в США, Канаде, Китае, Японии, России, Украине, Белоруссии и других странах, выдаются только сертификаты бакалавра, не предусматривающие магистерский уровень научной подготовленности тренеров по различным видам спорта.

Ключевые слова: бакалавриат, магистратура, тренер, ВШТ, ФКиС.

Закирьянов К.К., Болдырев Б. Н., Шепетюк М.Н.

Жаттықтырушылар шеберлігін жетілдіру мектебі

Аңдатпа. Бұл мақалада КазСТА-ға жаттықтырушы-оқытушы мамандарын дайындаудың заманауи үрдістерінің кейбір мәселелері қарастырылған. Бұл қызмет түрі жоғарғы оқу орынында және жоғарғы оқу орнынан кейінгі, халықаралық жарыстарда өзінің шәкірттері мен көрсеткен нәтижелері қарастырылған.

Осы мақсатта 2017 ж. Қазақ спорт және туризм академиясының инновациялық жоба әзірленді және атты бірінші жинағы талапкерлерді жаттықтырушылардың Жоғары мектебін (ВШТ) үшін білікті кадрларды дайындауды көздейтін оқуға базасында бейіндік магистратура. Оқыту бағдарламасы ВШТ әзірленді және жетекші ғалымдармен және мамандармен бірнеше шет елдердің. Аяқталғаннан кейін ВШТ түлектерге мемлекеттік үлгідегі диплом беріледі ғылыми дәрежесін, магистр және сертификат уәкілетті органның дене шынықтыру және спорт, рекомендуящий біліктілігін жаттықтырушы, тиісті санаттағы. Ұқсас мектептерінде жаттықтырушы, қолданыстағы АҚШ-та, Канадада, Қытайда, Жапонияда, Ресейде, Украинада, Белоруссияда және басқа да елдерде ғана беріледі сертификаттар бакалавр көздемейтін, магистерский деңгейі ғылыми даярлық жаттықтырушылардың спорт түрлері бойынша.

Түйін сөздер: бакалавриат, магистратура, жаттықтырушы, ЖЖМ, ДШЖС.

Zakirianov K.K., Booldyrev B.N., Shepetyuk M.N.

School of coaching skills

Abstract. The article summarizes the issues that affect some of the current trends in the training of trainers and staff of trainers in KazAST. This activity provides for an effective university and post-graduate training of the coaching staff, defending together with its pupils the prestige of the state in the international sports arena.

To this end, in 2017, the Kazakh Academy of Sport and Tourism developed an innovative project and conducted the first set of entrants to the Higher School of Trainers (HST) to train qualified personnel, providing training on the basis of one-year profile magistracy. The training program in the Higher School of Trainers was developed by leading scientists and specialists from several foreign countries and Kazakhstan. After graduating from the Higher School of Trainers, graduates are given a state-recognized diploma with the assignment of a master's degree and a certificate of the authorized body for physical culture and sports, recommending the assignment of the qualification of a trainer of the appropriate category. In similar schools of coaches operating in the US, Canada, China, Japan, Russia, Ukraine, Belarus and other countries, only the certificates of bachelor are issued, not providing the master's level of scientific preparedness of coaches for various sports.

Key words: bachelors, masters, coach, VST, PCS.

Введение. Актуальность исследования predeterminedena возросшей потребностью и существенной необходимостью использования потенциальных возможностей тренерских кадров для воспитания отдельно взятой личности и общества в целом. Реализация указанных выше задач осуществляется на основе официальных нормативных документов. Их основные положения отражены в законах Республики Казахстан «Об образовании», «О физической культуре и спорте», Государственных программах развития физической культуры и спорта, «Отраслевой программе развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан».

Задача исследования: научно-методическое обоснование подготовки профессиональных кадров в Высшей школе тренеров КазАСТ.

Цель исследования: повышение уровня подготовки тренерских кадров в КазАСТ.

Методы исследования. В работе использовались методы, применяемые в современных научно-педагогических исследованиях. Достоверность полученных результатов обоснована анализом литературных и иных источников, методом экспертных оценок, интервьюированием, анкетированием, тестированием, анализом экспериментальных данных, совокупностью фактов и закономерностей.

Результаты исследования и их обсуждение. «В настоящее время интенсивное развитие олимпийского спорта и спорта высших достижений, возросшее внимание к научному обоснованию методики подготовки спортсменов и высокие требования, предъявляемые к тренерским кадрам, требуют нового подхода к качеству их профессиональной подготовки» [1]. Это, в свою очередь, требует обретения конкурентоспособности образовательных учреждений, развития делового потенциала современных бизнес-услуг, определяющих лицо любой социально развитой страны. Ещё в 2000 г. на необходимость повышения квалификации специалистов особое внимание обратил Президент Казахстана Н.А. Назарбаев. Он, в частности, сказал: «В современном мире жизненный цикл знаний и навыков очень короток.... В результате устарения полученных знаний компетентность специалиста (в зависимости от профиля) в течение 3-5 лет снижается на 50%. Поэтому перманентное овладение новыми знаниями становится для специалиста первостепенным условием сохранения квалификации» [2].

Тренер – это, прежде всего, творческая личность, которая в условиях все возрастающей

конкуренции на международной спортивной арене должна быть в постоянном поиске новых нетрадиционных и инновационных подходов к системе подготовки спортсменов, активно изучать опыт мировой спортивной практики. В Казахской академии спорта и туризма проводится комплексная работа по подготовке тренерско-педагогических кадров по различным специализациям, входящим в специальность «Физическая культура и спорт» (ФКиС). Данная деятельность на выпускающих кафедрах КазАСТ, по крайней мере, последние 70 лет, проходит в несколько этапов, первый среди которых – работа с абитуриентами. В настоящее время ППС выпускающих кафедр с большой ответственностью относится к её проведению. Свидетельством тому является ежегодный рост показателей по приему абитуриентов.

Работа по привлечению абитуриентов в КазАСТ на различные тренерские специализации ведется на постоянной основе, практически круглогодично. Начинается она с разработки соответствующего плана мероприятий, предусматривающего все необходимые действия по привлечению в академию как можно большего числа абитуриентов. В этих целях готовятся и выпускаются агитационные материалы: афиши, буклеты, обновляется сайт в Интернете, а также размещаются все необходимые материалы в различных печатных и электронных СМИ и рекламно-раздаточные материалы для специализированных справочников «Образование» и «Для поступающих в вузы». Преподаватели КазАСТ ежегодно принимают участие в днях открытых дверей в КазАСТ, а также в выездных днях открытых дверей в средних специальных учебных заведениях, являющихся своеобразными «донорами» академии. Кроме того, выпускающие кафедры имеют многолетние тесные связи с федерациями по различным видам спорта и спортивными организациями большинства регионов Казахстана, где также проводится работа в этом направлении.

Учитывая специфику академии, готовящей не только преподавателей физического воспитания, но и профессиональных тренеров, основное внимание уделяется специализированным учебным заведениям, которые занимаются подготовкой молодых спортсменов. Одновременно, в период практик преподаватели ведут активную работу в общеобразовательных и спортивных школах, а также проводят мероприятия во время различных спортивных соревнований городского, национального и международного уровней,

в которых участвуют вместе со своими воспитанниками – магистрантами КазАСТ.

Следует подчеркнуть, что одним из решающих факторов в данном вопросе является внешнее по инициативе Президента академии профессора К.К. Закирьянова дополнение к Закону РК «Об образовании», согласно которому при проведении конкурса на получение образовательных грантов преимущества имеют победители и призеры республиканских и международных спортивных соревнований. Эти изменения позитивно отразились на качественном и количественном составе контингента КазАСТ. Ежегодно в академию приходят квалифицированные спортсмены: заслуженные мастера спорта, мастера спорта международного класса, мастера и кандидаты в мастера спорта РК.

С 1978 г., с момента реорганизации КазИФК, в Казахской академии спорта и туризма возникла проблема конкурентоспособности выпускников. Она была связана с вопросами профессионализма, отражающими меру способности будущих тренеров проявить себя в условиях рыночной экономики. Это потребовало создания новых организационных структур, совершенствования управленческих навыков администрации вуза, перестройки учебных технологий, пересмотра направленности учебно-методической и научно-исследовательской работы. «...Умение эффективно использовать научные достижения в инновационном развитии наиболее актуально для современности. Время диктует идти вперед, к новой, динамичной прагматичной парадигме, в которой интеллект выступает как эффективный инструмент решения социальных, экономических, производственных, экологических и других проблем. Это, в свою очередь, позволило определить, насколько полезны или работоспособны те или иные теории, научные проекты, идеи» [3].

Инновационный характер совершенствования системы образования в КазАСТ характеризуется трехуровневой структурой:

- бакалавриат (4 года);
- профильная магистратура (1 год);
- магистратура (2 года);
- докторантура PhD (3 года).

Образовательная деятельность в КазАСТ осуществляется по современной технологии, в соответствии с Государственным общеобязательным стандартом (ГОСО) высшего образования, а также правилами организации учебного процесса по бакалавриату, магистратуре, докторантуре PhD, основные положения ко-

торых разработаны с учетом принципов модульной системы прохождения учебных дисциплин.

«Переход на инновационную систему обучения магистрантов потребовал усовершенствования для них учебных программ путем реформы организационной структуры, методов, технологий и качества преподавания, высокой квалификации и профессионализма в решении вопросов рационального сокращения аудиторных часов с акцентом на самостоятельную работу, увеличения производственной практики, разработку и внедрение инновационных педагогических технологий. Кроме того, сокращение числа аудиторных часов и увеличение объема самостоятельной работы магистрантов вызывается необходимостью поиска интерактивных и дистанционных методов обучения» [4].

Почти два десятилетия ППС КазАСТ предоставляет обучающимся самый широкий спектр образовательных и научных услуг: внедряются новые образовательные траектории, проводятся прикладные и фундаментальные научные исследования, осуществляется научно-методическое обеспечение сборных команд, готовящихся к крупным международным спортивным мероприятиям, включая Олимпийские игры. Многие студенты и магистранты в составах сборных команд РК по различным видам спорта повышают своё спортивное мастерство, участвуя в соревнованиях различного ранга. В связи с этим Президентом КазАСТ в Устав академии введен пункт по предоставлению действующим спортсменам и тренерам индивидуального графика обучения, позволяющего оптимально сочетать процесс учебы с повышением спортивного мастерства.

В КазАСТ созданы условия для полноценной реализации образовательных, личных и карьерных потребностей обучающихся. На их реализацию направлена деятельность отдела науки и послевузовского образования, деканатов, кафедр и других подразделений академии. Социальная поддержка магистрантов реализуется через поощрение интеллектуальных, творческих и спортивных успехов, оказание материальной помощи социально уязвимым группам обучающихся, предоставление грантов академии и льгот по оплате за обучение.

Программа курса обучения предусматривает изучение теории и методики тренировки, совершенствование спортивно-педагогического мастерства, особенностей преподавания предмета. На лекциях магистрантам сообщаются основные сведения по истории развития того или

иного вида спорта, технике, тактике системы подготовки начинающих и высококвалифицированных спортсменов, методике ведения научно-исследовательской работы, организации и проведению учебно-тренировочных сборов и соревнований. К чтению лекций привлечены ведущие специалисты из нашей страны, дальнего и ближнего зарубежья.

На методических занятиях изучаются вопросы методики обучения спортивной технике в условиях, приближенных к практическим занятиям; проверяются знания организации и проведения методических и практических занятий, лекционного курса, производственных практик; оценивается самостоятельная работа магистрантов, контролируется их текущая успеваемость. На практических занятиях магистранты изучают и совершенствуют технику и тактику избранного вида спорта, овладевают методами обучения и тренировки.

Профессиональные практики являются критерием качества обучения. Они направлены на закрепление теоретических знаний, приобретение практических навыков, умений и компетенций в профессиональной деятельности. Магистранты в процессе обучения проходят все практики, предусмотренные образовательными стандартами. Они выполняют задания по составлению учебной документации и проведению соревнований, ведут воспитательную работу с занимающимися, совершенствуют их спортивную и профессиональную подготовку, одновременно приобретая профессиональные знания, умения и навыки, необходимые будущему тренеру. По каждой специализации имеются постоянные базы практик из числа наиболее значимых организаций и учреждений соответствующей отрасли: специализированные колледжи, ДЮСШ, РДЮСШ, РДЮСШОР. Все базы соответствуют профилю специализаций. Партнерство с ними позволяет академии вести адресную подготовку кадров, совершенствовать содержание образовательных программ, улучшать практическую подготовку выпускников-тренеров.

Обучение в Высшей школе тренеров (ВШТ) предусматривает самостоятельную работу магистрантов, включая изучение рекомендованной литературы, реферирование специальных источников, составление планов-конспектов уроков, планов тренировочных занятий, заполнение и анализ дневника спортивных тренировок, а также методическую и научно-исследовательскую деятельность по избранной тематике дипломного

проекта, проведение педагогических наблюдений и их регистрацию. Учет успеваемости ведется в форме рейтингов по пройденным темам, а также экзаменов в сроки, предусмотренные учебными планами. Итоговая оценка выставляется за знание пройденных разделов теоретического курса. Кроме того, магистранты овладевают техникой и тактикой в избранном виде спорта, методикой преподавания, выполняют установленные требования по спортивной подготовке и учебным практикам.

Основной задачей образовательной программы обучения в ВШТ является подготовка специалистов, способных нестандартно, гибко мыслить в профессиональной сфере. Тем не менее, имеют место определенные проблемы учебно-воспитательного процесса магистрантов, заключающиеся в необходимости более рационального сочетания следующих аспектов обучения: освоение общеобразовательных дисциплин, теории и методики видов спорта, повышение спортивного мастерства. По этой причине для подготовки будущих тренеров-профессионалов используются инновационные методы обучения, предусматривающие, в том числе, интерактивные и дистанционные технологии обучения. Они направлены на активное и глубокое усвоение изучаемого материала, развитие умений и навыков, решение комплексных задач подготовки. Методы подготовки будущих профессиональных тренеров включают в себя имитационные и ролевые игры, дискуссии, разработку и моделирование различных рабочих ситуаций, а также обучение через сотрудничество, используемое для работы в малых группах занимающихся.

На выпускающих кафедрах академии работают опытные тренеры-преподаватели. В их числе 33 заслуженных тренера РК, 2 заслуженных мастера спорта, 3 мастера спорта международного класса, 35 мастеров спорта, 18 судей международных и национальных категорий. Многие из них на постоянной основе сотрудничают с работодателями, проводят адресную подготовку кадров, привлекают работодателей в образовательный процесс. В академии налажена система трудоустройства выпускников через проводимые совместно с работодателями профессиональные практики и спортивные мероприятия. В процессе по трудоустройству выпускников академия сотрудничает с отделами занятости районных и городских акиматов, областными управлениями по физической культуре и спорту г. Алматы, районными и городскими отделами образования РК, федерациями по

видам спорта, Комитетом по делам спорта и физической культуры РК и другими организациями.

Программа подготовки в ВШТ предусматривает теоретическое обучение по наиболее важным научно-практическим проблемам спорта, а также производственную практику в спортивных интернатах, школах, клубах, сборных командах по различным видам спорта, овладение навыками контроля и управления тренировочным процессом.

Магистрам-тренерам, решившим продолжить обучение в докторантуре, следует иметь в виду, что ученая степень доктора PhD присуждается по завершению кандидатом научных исследований и процесса обучения. «Результаты работы представляются в виде диссертации утверждено-

го образца и содержат материалы, доказывающие способность кандидата продолжать собственные научные изыскания и вносить вклад в развитие изучаемой области знаний. Проведение научного исследования предполагает выполнение большого объема экспериментальной и аналитической работы, результатом которой зачастую являются публикации и участие в научных конференциях» [5].

Заключение

В результате проведенного исследования осуществлена попытка научно-методического обоснования характеристики профессионально-педагогической деятельности Высшей школы тренеров, созданной в Казахской академии спорта и туризма.

Литература

- 1 Закирьянов К.К. Справочник для поступающих в Высшую школу тренеров. – Алматы: КазАСТ, 2017. – С. 6.
- 2 Назарбаев Н.А. К экономике знаний через инновации и образование. – Алматы, 2000.
- 3 Мамбетказиев Е. Концепция прагматизма: к реальному развитию // Казахстанская правда. – 15.03.2013. – № 51.
- 4 Нурмуханбетова Д.К., Иноземцев Л.М., Бухарбеков Б.Б., Исмаилов Д.Л. Особенности обучения магистрантов плаванию в условиях кредитной системы обучения // Олимпийский спорт и спорт для всех. XVIII Междунар. конгресс: матер. конгресса. – Алматы: КазАСТ, 2014. – Т.1. – С. 37-41.
- 5 Рофман О. Слагаемые PhD – успеха // Наука и образование Казахстана. – 2010. – №4. – С. 431.

Хаустов С.И.

Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, Алматы

К 120-ЛЕТИЮ РОССИЙСКОГО ФУТБОЛА

Хаустов С.И.

К 120-летию российского футбола

Аннотация. Исследование посвящено 120-летию зарождения футбола в России – игре, в которую играют почти во всех странах мира. Среди игровых видов спорта футбол является самым посещаемым. Как правило, национальные федерации футбола являются самыми представительными.

В статье кратко показано историческое развитие современного футбола, начиная с его зарождения в Англии, затем распространение по всему миру, первые официальные матчи, создание различных международных футбольных организаций, когда и какие футбольные международные турниры начали проводиться.

Также в статье показано развитие современного футбола в России, начало его развития, основные вехи в его развитии, спортивные футбольные достижения вначале российских, затем российских советских футболистов в составе сборной команды СССР, а затем снова после распада Советского Союза – в составе сборной команды России.

Ключевые слова: российский футбол, 120-летие, футболисты, тренеры.

Хаустов С.И.

Ресей футболының 120 жылдығына орай

Аңдатпа. Зерттеу әлемнің барлық елдерінде ойналатын Ресей – ойыны футболдың 120 жылдығына арналған. Спорттың ойын түрлерінің ішінде футболға, көп адам баратын ойын түрі болып табылады. Футболдың ұлттық федерациясы маңызды өкілетілік болып табылады.

Мақалада заманауи футболдың тарихи дамуы, оның Англияда шығуы, содан кейін бүкіл әлемге таралуы, алғашқы арнайы матчтар, әртүрлі халықаралық футбол ұйымдарының құрылуы, қашан және қайда футболдың халықаралық турнирлер өткізіле басталғаны айтылған.

Сонымен бірге, мақалада Ресейдегі заманауи футболдың дамуы, оның дами бастауы, оның негізгі даму кезеңдері, басында ресейлік спорттық футболдың жетістіктері, КСРО құрама командасының құрамындағы ресей – кеңестік футболшылардың, Кеңестер Одағытарағаннан кейін - Ресейдің құрама командасындағы жетістіктері жөнінде айтылады.

Түйін сөздер: ресей футболы, 120 жылдық, футболшылар, жаттықтырушылар.

Khaustov S.I.

Dedicated to the 120-year anniversary of the Russian football

Abstract. This study is dedicated to the 120 years since football – the game popular in almost all countries of the world – first appeared in Russia. Among the sport games football is the most attended one. Usually, national football federations are the best represented.

This article briefly discussed the historical development of modern football. Starting from its birth in England and then to its marching across the entire world, from first official matches to the establishment of various international football federations, this article looks at what football international tournaments are being held and when.

Also the article describes the development of the modern football in Russia, its beginning, main milestones of its development, football achievements of first Russian, then Soviet-Russian footballers as part of USSR national team and then within the national Russian football team.

Key words: Russian football, 120th Anniversary, football players, coaches.

**120 ЛЕТ РОССИЙСКОМУ ФУТБОЛУ
(1897-1917)**

ПОЗДРАВЛЯЕМ

всех любителей и профессионалов российского футбола, футболистов и их тренеров, футбольных судей, многомиллионных болельщиков, Российский футбольный союз со знаменательной юбилейной датой – 120-летием российского футбола!

**НОВЫХ ВАМ ФУТБОЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ,
КРАСИВЫХ ЗАЖИГАТЕЛЬНЫХ МАТЧЕЙ НА ФУТБОЛЬНЫХ ПОЛЯХ!**

Редакция журнала «Теория и методика физической культуры»
Казахской академии спорта и туризма



Легендарный российский вратарь
Лев Яшин – единственный вратарь в истории,
получивший «Золотой мяч» (1963 г.)

Введение. Современное прогрессивное физическое воспитание не может быть эффективным без анализа его исторического развития [1]. Одним из важнейших средств физического воспитания является спортивная игра футбол. В этом аспекте **актуальным** является исследование исторического развития данной популярной игры с точки зрения ее общественной роли. Также велико значение футбола с точки зрения его влияния на всестороннее развитие человека.

В футбол можно играть практически в любое время года. С физиологической точки зрения эта игра представляет собой мышечную работу переменной интенсивности. Борьба за мяч способствует воспитанию у игроков таких качеств, как решительность, стойкость, выносливость, быстрота, сила, гибкость и др. Большое количество обманных движений развивает у футболистов смекалку и ловкость.

Цель исследования – в связи с юбилейной датой – 120-летием зарождения в России спортивной игры – футбол, – дать краткий анализ её исторического развития.

Методом исследования явился анализ литературных источников, а также данных интернет-ресурсов.

Результаты исследования. За то время, что живет в России футбол, очень многое в нём изменилось. Совершенствовались правила, уходили одни фавориты и приходили другие, разными были мячи и форма игроков, исчезали одни клубы и появлялись новые. Но всегда в России оставалось и остается непреодолимое желание россиян играть в футбол. Сейчас в России футболом занимаются около 13 000 000 человек. Когда в России зародился футбол, то не существовало каких-либо организованных обществ, правильной постановки футбола, и поэтому не было каких-либо записей, календарей и протоколов – надежных ориентиров историографов. 120 лет прошло с тех пор. За это время футбольные статистики, историографы собрали многочисленные факты, как развивалась эта игра в России.

24 октября 2017 года исполнилось 120 лет российскому футболу – со дня первого в истории России матча между командами Василеостровского клуба и клуба любителей спорта («КЛС»), который прошёл в Санкт-Петербурге.

В 1896 году впервые возник первый русский кружок футболистов – «Сокольники», или «Ширяево поле». В 1905 году был официально зарегистрирован футбольный Сокольнический клуб

спорта (СКС). Первый матч между городами прошел в 1907 году. Петербург обыграл Москву со счетом 5:4. С 1910 года впервые начали проводиться международные официальные соревнования [2]. Первый официальный футбольный орган в стране – Всероссийский футбольный союз – был основан 19 января 1912 года и в этом же году он был принят в ФИФА.

После Гражданской войны футболу в России пришлось начинать сначала. Играя на разбитых, экспериментальных полях, будущие звезды оттачивали технику. 27 декабря 1934 года была создана Секция футбола (впоследствии – Федерация футбола) СССР, первым председателем которой стал вице-президент ФИФА Валентин Гранаткин.

С 1936 года начали проводиться официальные чемпионаты и кубки СССР. С играми сборной было сложнее. Футбольная секция СССР (с 1959 г. – Федерация) не входила в ФИФА (Международную федерацию футбола), а потому не могла участвовать ни в чемпионатах мира, ни в кубках Европы, ни в Олимпийских играх, т.е. в турнирах, где играли лучшие.

После окончания Второй мировой войны авторитет Советского Союза вырос, и в 1947 году Россию приняли в ФИФА. Сборная СССР по футболу добивается больших успехов на международной арене. И уже в 1956 году российская сборная победила на Олимпийских играх в Мельбурне, а в 1960-м – на Кубке Европы в Париже. И именно эта победа стала высшей точкой расцвета российского футбола. В 1966 году национальная команда привезла бронзовые медали (4-е место) с чемпионата мира. Молодежная сборная страны трижды финишировала с «золотом» на Евро (1976, 1980, 1990 гг.), а в 1977 году выиграла мундиаль.

8 февраля 1992 года был основан Российский футбольный союз, ставший правопреемником вышеназванных организаций, отвечающих за развитие футбола в стране.

С распадом СССР завершился период советского футбола. Правопреемником стал футбол российский, обедневший сразу на несколько «крутых» команд, которые остались на территориях бывших союзных республик. Одно киевское «Динамо» чего стоило! Однако, нельзя сказать, что уровень российского футбола катастрофически упал. Тем более, что весь футбол в целом перешел на совсем иной уровень, более профессиональный.

Сегодня «космические» нагрузки футболисту не выдержать без строгого соблюдения диеты

и режима. Клуб даже может оштрафовать игрока за опоздание на тренировку или лишний килограмм веса после отпуска. Здоровье игрока контролирует многочисленный медицинский штаб, а штаб тренерский разрабатывает специальные методы тренировки.

Тем не менее, в последнее десятилетие XX века общий уровень российского чемпионата снизился. Что касается внутренних игр, то тут безраздельно властвовал столичный «Спартак», который в период с 1992 по 2001 годы выиграл 9 чемпионатов из 10 возможных! В новом XXI веке дела у красно-белых пошли вразлад. Зато подтянулись другие: «Локомотив», «Зенит», «ЦСКА» и др.

Со сборной командой все было не так радужно. Мало того, что она то и дело пропускала мировые и европейские форумы, так и из достижений – одно третье место на континентальном первенстве в 2008 году. Да и сегодня российским футболистам-сборникам достается немало острых «стрел» – от прессы, экспертов, болельщиков. Поэтому снова, как и прежде, мы с надеждой смотрим в будущее российского футбола.

За прошедшие годы в России получили признание новые для современного времени футбольные дисциплины – женский футбол, мини-футбол, пляжный футбол. За эти годы мы не раз радовались успехам российских команд. Так, в 2008 году национальная сборная России выиграла бронзовые награды чемпионата Европы, а тремя годами ранее женская «молодежка» покорила вершину ЕВРО. В 2006 и 2013 годах юношеская сборная страны U-17 также победила на первенствах Старого Света. Множество наград разных проб на крупнейших соревнованиях завоевали мужская и женская сборные по мини-футболу. Мировые высоты не раз покоряла сборная России по пляжному футболу, в том числе дважды российская команда становилась сильнейшей в мире (2011 и 2013 годы) [3].

Но футбол – это не только голы и очки. Футбол – это, прежде всего, футболисты, тренеры, судьи, болельщики. Российские футболисты участвовали и продолжают участвовать во многих международных турнирах, включая Олимпийские игры, Чемпионаты мира и Европы. Задача подобных игр далеко выходит за рамки распределения мест между командами. Они определяют статус современного футбола, показывают имеющиеся достижения и тенденции развития этой, более чем 120-летней и, вместе с тем, постоянно совершенствующейся игры.

В процессе развития футбола, в том числе и российского, менялось отношение к нему. Кто-то говорил об эстетической деградации футбола, или о торжестве обороны, кто-то – о равнодушии и скуке, вроде бы проникшей в него. Однако, по единодушному мнению большинства (миллиарда) болельщиков и специалистов, футбол является одной из самых прекрасных, захватывающих игр современности.

Также менялись тенденции развития футбола. Так, если после 1978 года стали утверждать, опираясь на пример сборной команды Аргентины, что для современного футбола характерна не команда «звезд», а «команда-звезда», то на Чемпионате мира в Испании (1982 г.) вновь пришли к мнению, что главное – индивидуальный талант и мастерство. И было подтверждено, что не может быть хорошей команды без классных игроков мирового уровня, таких как Пеле, Платини, Росси, Зико, Тигана, Руммениге, Фалькао, Литтбарски, Марадона; в настоящее время – Месси, Роналду и многих других.

Таких же «звезд» с начала своего зарождения воспитывал и российский футбол. Это подтверждается всей его многолетней историей. Так, 16 ноября 1924 года сыграла свой первый официальный матч сборная команда СССР, в составе которой были выдающиеся российские футболисты – Петр Исаков, Николай Соколов, Федор Селин, Михаил Рущинский. Многим известны такие игроки, как: Михаил Бутусов из 1920-х годов; советские футболисты и спортивные деятели уже больше из 1930-х годов прошлого века – братья Старостины – Александр, Андрей, Петр и Николай, который привлекался к тренерской работе в «Динамо» и «Локомотив» (Алма-Ата); Всеволод Бобров из 1940-х – начала 1950-х годов. В 1956 году на Олимпийских играх в Мельбурне советская-российская команда завоевала I место, а в ее составе были Лев Яшин, Анатолий Ильин, Николай Тищенко, Игорь Нетто, Никита Симонян, Сергей Сальников, Эдуард Стрельцов, Анатолий Башашкин, Александр и Юрий Севидовы и др. Каждый из них был не просто футбольной личностью, а являлся мастером международного класса.

Нельзя не вспомнить и советскую-российскую сборную команду, выигравшую чемпионат Европы в 1960 году. В ее составе были Лев Яшин, Валентин Иванов, Анатолий Масленкин, Игорь Нетто, Анатолий Крутиков и др.

Также советский российский футбол воспитал таких «звезд» футбола, как Алексей Хомич, Альберт Шестернев, Константин Бесков, Анатолий Акимов, Валерий Воронин, Алексей Гринин, Валентин Гранаткин, Гавриил Качалин, Владимир Пономарев, Виктор Понедельник, Григорий Федотов, Владимир Федотов (сын Григория), Анатолий Бышовец, Владимир Бессонов, Игорь Численко, Муртаз Хурцилава, Александр Чивадзе, Владимир Капличный, Валерий Поркуян, Анатолий Демьяненко, Владислав Жмельков, Василий Карцев, Анатолий Исаев, Владимир Никаноров, Ринат Дасаев, Василий Павлов, Валентин Николаев и др. Всех перечислить невозможно. В России были и есть такие великолепные команды, как «Торпедо», «Динамо», ЦДКА (сейчас ЦСКА), «Спартак», «Локомотив», «Зенит» и др.

Советская-российская сборная в 1988 году второй раз стала Олимпийским чемпионом. К гордости Казахстана в ее составе был и его представитель – Заслуженный мастер спорта СССР Евгений Яровенко.

Нельзя не упомянуть и таких выдающихся футболистов, как: ЗМС России Евгений Ловчев; ЗМС СССР Олег Блохин; россий-

ский футболист, выступающий в данное время за алматинский клуб «Кайрат», бывший капитан сборной России, ЗМС России Андрей Аршавин; Анзор Кавазашвили; Станислав Черчесов (ныне главный тренер сборной команды России); также из теперешних игроков – нападающий клуба «Зенит», с 2011 года – в составе национальной сборной России участник чемпионатов Европы в 2012 и 2016 годах и чемпионата мира 2014 года Александр Кокорин; полузащитник ЦСКА и сборной России Алан Дзгоев и др.

Домашний Чемпионат мира наверняка должен принести успех россиянам. Хочется в это верить. Проходить он будет в 11 городах страны на 12 стадионах. Планируется, что на него приедут около 1,5 миллиона болельщиков. А по телевизору его матчи будут смотреть 3 миллиарда зрителей со всего мира [4].

Минувшим летом Россия принимала грандиозный футбольный форум – Кубок Конфедераций FIFA, а следующим летом Россия также впервые выступит в роли хозяйки Чемпионата мира FIFA. Уже известны все 32 сборные команды, которые приедут на Чемпионат мира в Россию. Это следующие команды в алфавитном порядке по континентам:

Азия	Африка	Европа	Северная, Центральная Америка и страны Карибского бассейна	Южная Америка
Австралия	Египет	Англия	Коста-Рика	Аргентина
Иран	Марокко	Бельгия	Мексика	Бразилия
Саудовская Аравия	Нигерия	Германия	Панама	Колумбия
Южная Корея	Сенегал	Дания		Перу
Япония	Тунис	Исландия		Уругвай
		Испания		
		Польша		
		Португалия		
		Россия		
		Сербия		
		Франция		
		Хорватия		
		Швейцария		
		Швеция		

1 декабря 2017 года в Большом Кремлевском дворце прошла жеребьевка группового этапа Чемпионата мира по футболу - 2018. В резуль-

тате жеребьевки команды распределились следующим образом:



Итог жеребьевки финальной стадии чемпионата мира – 2018

Предсказать, что будет в российской группе, довольно сложно. Группа достаточно ровная и дает шансы на успех всем командам. Уругвай – серьезная команда, входящая в список топ-команд мира. У Египта несколько игроков мирового уровня, например, Салах. О Саудовской Аравии информации мало, но, как известно, в настоящее время на чемпионат мира слабые команды не попадают, любая из них может преподнести сюрприз. Таких примеров в истории футбола очень много, поэтому все будет зависеть от самих россиян.

А вот мнение главного тренера сборной России Станислава Черчесова: «Нельзя сказать после жеребьевки, доволен я или нет. Какая группа есть, такая есть. Эмоции как до, так и сейчас одинаковые» [5].

Итак, 14 июня 2018 года – игра России с Саудовской Аравией; 19 июня – со сборной Египта; 25 июня – со сборной Уругвая.

Заключение. Футбол был и остается во все времена самым популярным видом спорта. Поэтому в год 120-летия российского футбола пожелаем всем – любите его! Футболистам-рос-

сиянам – отдавать все силы при овладении тонкостями игры. Для этого сегодня в России есть все возможности: прекрасные стадионы, футбольные поля, современные высококачественные мячи и т.д. Зрителям – продолжать смотреть матчи и болеть за команды.

В качестве **рекомендации** футбольным организаторам России: хватит отдавать деньги иностранным специалистам, которые приезжают только за ними. Эффективнее эти деньги потратить на свой детско-юношеский футбол для подготовки своих высококвалифицированных футболистов. В России имеется несколько физкультурных вузов, в которых готовятся как футболисты, так и тренеры. Лучше занять последнее поначалу место, но своими силами, чем первое, но с чужой помощью. Чем гордиться, если это первое место куплено?

В заключение: грядущий чемпионат мира в России должен дать большой толчок развитию как российского футбола, так и мирового. А россиянам – достойно провести мировой предстоящий чемпионат, интересного, умного футбола, почетного, достойного места!

Литература

- 1 Хаустов С. И. Великое наследие (к 180-летию со дня рождения Петра Францевича Лесгафта) // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2017. – № 3. – С. 6-12.
- 2 Горянов Л. Б. «Колумбы» московского футбола. – М.: Моск. рабочий, 1983. – С. 3-4.
- 3 ff.spb.ru.
- 4 files.vm.ru.
- 5 m.championat.com.

¹Досқараев Б.М., ²Алтынбек Е.Т.

«Қазақстанның Футбол федерациясы» Қауымдастығы»

ТӘУЕЛСІЗ ҚАЗАҚСТАН ФУТБОЛЫНЫҢ ДАМУЫ, ФУТБОЛ ОЙЫНДАРЫНА ШОЛУ, ТАЛДАУЛАР МЕН ӘДІСТЕР

Досқараев Б.М., Алтынбек Е.Т.

Тәуелсіз Қазақстан футболының дамуы, футбол ойындарына шолу, талдаулар мен әдістемелер

Аңдатпа. Аталған мақалада Қазақстан футболының пайда болып, қалыптасуының кешегі кеңестік дәуірден бастап бүгінгі егемен күнге дейінгі қысқаша тарихы, мұнымен қоса тәуелсіздіктен кейінгі ел футболының дамуындағы мемлекет пен ел азаматтарының рөлі жөнінде айтылады. Сонымен қатар бүгінгі таңдағы үлкен футбол мәселесі, оның ішінде Қазақстанның кәсіби футбол лигасы, фutsal ассоциациясы, әйелдер футболы, сондай-ақ, балалар мен жасөспірімдер футболының өзекті мәселелері мен олардың республикалық және халықаралық деңгейдегі маңызы мен ахуалы жөнінде баяндалады. Бүгінгі таңдағы футбол саласы тұлғаларының айтқан тұжырымдарына сүйене отырып, авторлар өздерінің талдаулары мен пікірлерін назарға ұсынады. Әсіресе, бүгінгі футболдың әлемдік деңгейдегі маңыздылығы, футбол саласындағы әлемдік спорттық байланыстар мен ұйымдардың дамытуда қосып отырған үлесі, Қазақстан футболын дамытудағы федерацияның өткізіп келе жатқан ауқымды халықаралық және республикалық шаралары жөнінде келтірілген мәліметтер мен басқа да ғылыми-әдістемелік ақпараттар құнды болып табылады. Олардың ішінде, FIFA, UEFA, AFC, ҚФФ, ҚКФЛ, ҚФА ассоциациялық ұйымдар, ел федерациясының футбол жолы стратегиялық даму жоспары және т.б. жөнінде сөз қозғалады.

Түйін сөздер: футбол, федерация, фutsal, ассоциация, халықаралық спорттық байланыстар.

Досқараев Б.М., Алтынбек Е.Т.

Развитие футбола Независимого Казахстана, обзор футбольных игр, анализы и методики

Аннотация. В статье излагается краткая история становления казахстанского футбола, начиная со вчерашней советской эпохи до сегодняшнего суверенного дня. Помимо этого, отмечается роль государства и выдающихся деятелей страны в развитии нашего футбола после приобретения независимости. Описываются вопросы о нынешнем большом футболе страны, в том числе о профессиональной футбольной лиге Казахстана, ассоциации фutsalа, женском и детско-юношеском футболе, а также их значение и состояние на республиканском и международном уровнях. Основываясь на высказываниях и выводах известных личностей сферы сегодняшнего футбола, авторы в подтверждение этого приводят собственные анализы и мнения. Особенно ценными являются приведенные обширные сведения о значимости сегодняшнего футбола в мировом масштабе, внесенном вкладе в развитие международных спортивных связей в сфере футбола, проводимых Федерацией футбола Казахстана республиканских и международных мероприятиях, а также другая научно-методическая информация и сведения. В основном речь идет об ассоциационных организациях, как FIFA, UEFA, AFC, ФФК, ПФЛК, АФК и другие.

Ключевые слова: футбол, федерация, фutsal, ассоциация, международные спортивные связи.

Doskarayev B.M., Altynbek E.T.

The development of football in Independent Kazakhstan, the review of football games, analyzes and techniques

Abstract. The article notes a brief history of the formation of Kazakhstan football, starting from yesterday's Soviet era to today's sovereign day. In addition, the role of the state and outstanding figures of the country in the development of our football after the acquisition of independence is noted. Questions are described about the country's current big football, including the professional football league of Kazakhstan, the futsal association, women's and children's and youth football, and their significance and state at the national and international level. Based on the statements and conclusions of famous personalities of the sphere of today's football, the authors cite their own analyzes and opinions in support of this. Especially valuable are the above extensive information about the importance of today's football in the world level, contributed to the development of football international sports relations in the field of football, as well as national and international events held by the Football Federation of Kazakhstan, other scientific and methodological information and information. In general, we are talking about associations like FIFA, UEFA, AFC, FFK, PFLK, AFC and others.

Key words: football, futsal, federation, association, international sports relations.

Кіріспе.

Футбол – бұл ХХІ ғасырдағы жаңа әлемдік діннің бірі іспеттес. Қарап отырсақ, адамдар бір-де-бір діни ғибадат үйіне, футбол стадиондарына жиналған тәрізді бармайды екен. Мысалы, Испаниядағы Сантьяго Бернабеу стадионы Мадридтің «Реал» командасының жүз мыңға жуық жанкүйерлерін сыйдыра алады екен. Оған футбол болмаған күннің өзінде испандықтардан басқа, әлемнің барлық елінен мыңдаған туристер ағылып жатады. Әсіресе, Еуропа чемпионатының жеңімпаздарын ұлықтау рәсімінде испан көшелері халыққа толып, ұлттық мерекеге айналып жатады. Мұның барлығы, елдегі қатаң экономикалық дағдарыс жағдайына қарамастан болып жатқан дүниелер болып табылады.

Халық даналығында айтылғандай, өнерде шек жоқ, ал спорт – бұл бейбітшіліктің елшісі. Шын мәнінде, футбол мемлекеттік шекараны мойындамайды, ол саясат пен идеологиядан биік, өйткені ол халықтарды біріктіреді.

1992 жылы Қазақстан Республикасының Ұлттық олимпиада комитетінің құрылуы елімізде спорт пен дене тәрбиесінің дамуына кең мүмкіндік ашып берді. Қазақстан өзінің егемендігі жылдарында бірнеше әлемдік және халықаралық додалар мен жарыстарды өткізіп үлгерді. Атап айтқанда, 1997 жылы Орталық Азия ойындары, 2011 жылы Қысқы Азияда және 2017 жылы Бүкіләлемдік Универсиада Қазақ жерінде жоғары деңгейде өтсе, 2022 жылы өтетін Қысқы Олимпиаданы өткізетін елді іріктеу шарасында жеті елдің арасында Қазақстан Қытай мемлекетімен бірге ақтық финалға дейін жетіп, миллиардтық аспан асты еліне тек екі дауыстық ұпаймен жол берді. Мұның өзі еліміздің спорт саласында ірі спорттық державаға айналған мемлекеттермен иық теңестіре алатынын көрсетеді. **Спорт – мемлекеттің мәртебесін, ұлттың намысын айқындайтын көрсеткіш дейтін болсақ, осы орайда, халықаралық аренада Қазақстан спортының беделі жыл санап көтеріле түскенін аңғара аламыз. Соңғы жылдары бой көтерген зәулім спорт ғимараттары, елімізде ірі халықаралық жарыстарды өткізе бастағанымыз әлемдік спортқа бәсекелі бола бастағанымызды да аңғартады.**

2002 жылдың 25-сәуірінде Стокгольмде УЕФА-ның конгресі өтіп, онда Қазақстан футбол одағының Еуропа футбол қауымдастықтары одағының құрамына қабылдануы үлкен тарихи оқиға болып табылды. Орталық Азия мемлекеттері әлі күнге дейін армандайтын мұндай әлемдік алпауыт қауымдастыққа ену тікелей

Елбасы Н.Назарбаевтың әлем көшбасшылары арасындағы беделі мен аса зор еңбегінің арқасы екені тарихи шындық.

Сондықтан да бүгінгі таңда, спорт әлем бойынша үлкен әлемдік феноменге айналды дейтін болсақ, осы жайттарды дер кезінде ұғына білген Елбасы Қазақстанның әлеуметтік-экономикалық саласын жаңғырта отырып, дамыту үшін және елдің әлемдік қауымдастықтағы мәртебесін көтеріп нығайту үшін түрлі инвестиция салу мен тартуда спорттың, оның ішінде Тәуелсіз Қазақстан футболының орнын ерекше жоғары орынға қойып берді [1].

Футбол – онымен айналысатын және оған қызығатын адамдардың саны бойынша әлемдегі нөмірі бірінші спорт болып табылады. ФИФА деректеріне сәйкес, футболмен айналысатындардың саны бүкіл әлем бойынша 270 миллион адамнан асты. Жанкүйерлердің орасан зор аудиториясы жыл сайын өсуде. АҚШ пен Қытай секілді футбол әлемінің белсенді қатысушылары болып табылмайтын елдер, соңғы уақыттарда осы спортты дамытуға айтарлықтай ресурстар салуда.

Сол сияқты футбол Қазақстанда да ең танымал спорт түрі болып табылады. Республикамызда ширек ғасыр ішінде спорт саласының ішінде өз алдына бір төбе болып табылатын қазақстандық футболдың жетістіктері, футбол инфрақұрылымдары мен материалдық-техникалық базалар, кәсіпқой мамандар қатары, қала берді елдің әлем жұртшылығы алдындағы абыройы күн санап арта түсуде. Осының арқасында бүгінде Қазақстан футбол ойынында Еуропа, қала берді Азия елдерімен иық теңестіріп келеді. Бұл ретте де Елбасырөлінің өте жоғары екенін ерекше атап өтуіміз қажет. Олай дейтін себебіміз, Тәуелсіз Қазақстан мемлекетінің негізін салушы Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаев екендігін бүгінгі күні әлемдік көшбасшылар мойындап отыр. Осындай пікірмен еліміздің қоғамтанушы ғалымдары және қарапайым қазақстандықтар да келіседі.

Алаш ардақтыларының бірі Әлихан Бөкейханов: «Осы күнде істеп жүрген ісіміз, қылған жұмысымыз, мінез-құлқымыз тарих болып қалады. Кейінгілерге ғибрат аларлық үлгі тастап кетіп, алғыс, рахмет алармыз ба? Кеудесінде көзі бар адам көп ойланарлық жұмыс. Тарих – түзушіліктің кітабы. Тарих тіршілікте көшбасшы дейтініміз – осы», –деп толғанғандай, тарихын түзу жаза білген халықтың болашағы да зор болмағы анық.

Қазақстан тәуелсіздігін алғаннан бері ұлттық сананы көтеру, елдік мүддені ұлықтау ісі-

не бір кісідей жұмылуда. Мемлекеттілікті тұғырлы ету мәселесі тарихи танымды орнықты ету ісімен де тығыз байланысты. Сондықтан тәуелсіздіктің белестерін тарихи таныммен зерделеу әрі оны өскелең ұрпақ санасына сіңіру – қастерлі. Дана халқымыздың: «Баланы ұлша тәрбиелесең ұл болмақшы, құлша тәрбиелесең құл болмақшы», – деген ұлағатты сөзі көкірегі ояу азаматтардың есінен бір сәтте кетпес.

Қазақстан қантөгіссіз, шығынсыз бұрынғы Кеңестер Одағының құрамынан шығып, дамуының эволюциялық жолын таңдау арқылы әлемдік қауымдастықтың толық мүшесіне айналды. Демек, түрлі салалар мен бағыттардағы халықаралық байланыстардың арқасында Қазақстан футболы да өз кезегінде дамудың даңғыл жолына түсті.

Зерттеу мақсаты: Қазақстан футболының даму тарихы арқылы, оның халықаралық дәрежеде нығаю жолдарын баяндау, сондай-ақ, бүгінгі отандық футболдың жай-күйі мен оның алдағы уақыттагүлдене түсуіндегі халықаралық спорттық байланыстардың орны мен маңызын анықтау.

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

Зерттеу нәтижелерін талқылау.

Жалпы отандық тарихқа көз жүгіртсек, Қазақстанға футбол 1909-1910 жылдары келді. Әуелі Орал, Атырау, Ақтөбе, Павлодар, Семей, Петропавл қалалары жастарының ермегіне айналған өнер, бара-бара бұқаралық сипат алды. Қолда бар деректер бойынша алғаш команда құру 1911 жылдан басталған. Семейде М.Сайдашев, А.Кәрімов, Ю.Нығматулин, т.б. жергілікті қазақ және татар жастарынан тұратын «Жарыс» командасы құрылып, ол көптеген өнерпаздар мен спортшылардың елге танылуы небепкер болды. Сол команданың құрамын даулы жазушы, ғұламағалым Мұхтар Әуезов жартылай қорғаушы болып ойнағанын да айтпай кетуге болмайды. 1914 жылы семейліктер алғаш рет Томск қаласының политехникалық институты студенттерімен жолдастық кездесу өткізді. Бұл Қазақстан футболының кіндігі кесілген жыл болып есептеледі [2].

Ал кеңестік дәуірдегі қазақ футболының көсегесін көгертіп, жан берісіп ойнаған отандас азаматтарымыздың қатары бүгінде жол сілтер ақсақал қарияларға айналды. Тоталитарлық жүйенің құрсауында болса да, сол кездегі Ке-

нес Одағының ішінде еліміздің «Қайрат» ұлттық командасының ешкімнен кем түспей, жоғары деңгейде ойнай білгенін отандастарымыз зор мақтанышпен еске алады. Мәселен, «Қайрат» командасы КСРО чемпионатының «А» класына 1960 жылы көтерілді. Олар алғашқы матчын Ленинградтың “Адмирал-теец” командасымен өткізіп, 0:0 есебімен тең түсті. Одан кейінгі жылдары «Қайрат» командасының сапында Т.Сегізбаев, Қ.Ордабаев, С.Байшақов сынды тағы басқа да өнер көрсеткен қазақ жастары болды. XX ғасырдың 50-жылдары «Б» класына Қазақстан командалары көптеп өтебастады.

1958 жылы Қарағандының «Шахтер», ал келесі жылдары Шымкенттің «Еңбек», Өскеменнің «Восток», Жамбылдың «Металлист», Павлодардың «Трактор», Ақтөбенің «Актюбинец», Целиноградтың «Целинник», Жезқазғанның «Еңбек» командалары әуелі «Б» класында, кейіннен «А» класында өнер көрсетті.

КСРО тарағаннан кейін, 1992 жылы Қазақстан дербес мемлекет ретінде Халықаралық футбол федерациясына (ФИФА) мүше болды. Сол кезден бастап құрамында болған Қазақстан футбол одағы 2002 жылы Азия футбол конфедерациясынан шығып, Еуропа футбол қауымдастығына өтті.

Осы орайда, қоса кететін жайттың бірі, 2009 жылы қазақ еліне жолы түскен ФИФА президенті Иозеф Блаттер мырза қысқа мерзімді сапар аясында жиған-тергенін ортаға салған құрметті қонақ, Қазақстан футболы жайлы көңілге қонымды сөздерін айтқан болатын. Дегенмен, Халықаралық ареналарда оза-шауып, бәйге алып жүрмесек те, қазақ футболы қарыштап дамып келе жатқаны жасырын емес [3].

Осы жылыелбасы жаңа стадионның ашылу рәсіміне қатысып, салтанатты рәсімде сөйлеген сөзінде елорда күні қарсаңында 30 мың көрерменге есептелген еліміздегі тұңғыш жабық стадионның құрылысы аяқталғанын атап өтті. Мұндай орасан зор спорт ғимаратын Отанымыздың жүрегі, барша Қазақстанның мақтанышы – Астанада салудың рәміздік мәні бар. Жаңа стадион Еуропа футбол қауымдастықтары одағының (УЕФА) барлық талаптарына сай келеді және бүкіл Орталық Азия өңірінде теңдесі жоқ құрылыс болып табылады. «Мұнда ұлттық біріншіліктің басты матчтары өткізілетін болады. Осында біз басқа елдердің майталман футбол шеберлерін қабылдаймыз. Сондай-ақ, осы тамаша спорттық аренада болашақта елдің спорттық намысын қорғайтын өрендеріміз

жас әрі талантты спортшылар жаттығады», – деді Нұрсұлтан Назарбаев. Стадион алаңында алғашқы болып астаналық «Локомотив» футбол командасы мен Қазақстан жастар құрамасы жолдастық кездесу ойындарын өткізді. Матчқа әлемнің үздік төрешілерінің бірі Пьер Луиджи Коллина қазылық етті. Жастар құрамасы қатарында танымал футболшылар Каха Каладзе мен Андрей Шевченко, «Локомотив» (Астана) командасының құрамында түрік футболшылары Хасан Шаш және Хакан Шукүр ойын көрсетті. Бірінші рәміздік допты тепкен Мемлекет басшысы: «Бізде осындай тамаша стадиондар, спорт сарайлары, мұз айдындары мен су жарыстары ареналары көбейген сайын өміріміз де мәнді, салауатты әрі қызықты бола түспек. Барша астаналықтар мен қазақстандықтарды осы айтулы шарамен құттықтаймын», – деген сөздері Қазақстан футболының тарихында көрнекті түрде жазылып калды.

Жоғарыда аталып өткен және басқа дақуатты қолдаулар арқасында қазақ футболы бүгінде өз дамуының даңғыл жолына түсу бағытында. Олай дейтін себебіміз, алдағы уақытта еліміздің барлық облыстарындағы футбол клубтарының материалдық-техникалық базасының жағдайы, тәжірибелік-әдістемелік дәрежесі мен футболға тиесілі инфрақұрылымдық ахуалы ойдағыдай деңгейге жетулері тиіс. Осының арқасында республиканың бірқатар футбол командалары үлкен жетістіктерге қол жеткізіп келеді. Атап айтқар болсақ, биылғы өткен Қазақстан кубогында «Қайрат» Қазақстан кубогының иегері атанды. Бұл Қазақстан Кубогының 26-шы финалы еді. Осыған дейін «Қайрат» Қазақстан Кубогында сегіз рет жеңіске жетсе, алдағы уақытта да ірі жеңістермен ел мерейін асқақтатары сөзсіз. Сонымен қатар, елордалық «Астана» футбол клубы қазақстандық футбол тарихында алғаш болып УЕФА чемпиондар Лигасына және Еуропа Лигасына шыққан тұңғыш команда болып табылады.

Қазақстан фutsal ойыны бойынша да қомақты жетістіктерге қол жеткізіп келеді. Футзал – бұл ойын түрі көп құрал-жабдықты қажет етпейтіндігі үшін, футбол барлық өңірлерде ойналады. Бүгінде футзалдың танымалдылығы бүкіл әлем бойынша күннен күнге артып жатыр. Осы блогта еліміздегі футзалдың жағдайы және жақында болған Еуропа Чемпионатындағы Қазақстан құрама командасының көрсеткен ойыны туралы айтқымыз келеді. Еліміздің премьер-лигасының жетекші командаларының бірі «Астана» қазіргі Чемпиондар Лигасының топтық этапына өтіп,

өнер көрсетті. Бұл біздің тарихымыздағы бұрын болмаған, маңызы аса зор оқиға, осыдан прогресстің бар екенін көруге болады. Алайда, футбол тарихымызға одан да жарық жетістікті қосқан – Қазақстан футзалы. Футзалдың үлкен футболдан ең басты айырмашылығы ойыншылар санында – ойын уақытында алаңда бір команданың бес ойыншысы ғана бола алады. Қазақстан футзалы туралы сөз бастасак, еліміздің ішкі футзал лигасының командаларының жетістіктерін атап өту керек. Біріншіден, лигадағы командалардың ойын деңгейінің қатты өсуі. Оған себеп, әр региондағы футзал академияларының саны мен оқыту сапасының ілгері жылжуы. Екіншіден, лигамыздағы ең мықты командалардың әлемдік деңгейдегі ойынды көрсетіп, үлкен жетістіктерге жетуі. Мысалы, Алматы қаласының «Қайрат» футзал командасы 1995 жылы жай ғана футбол әуесқойларымен құрылып, қазіргі кезде Европаның ең үздік командалары қатарына кіруі. «Қайрат» бар жоғы он жыл ішінде футзал өмірінің грандына айналды. Клубтың ең басты жетістігі – УЕФА футбол кубогының екі дүркін иегері атануы болды. Осындай жетістіктерге жеткен кезде, әрқашан сын айтатын адамдар да табылады. Олар бұл жемісіміз тек шетелден келген легионерлердің арқасы деп сөз сөйлейді. Бұл стереотип жартылай дұрыс деп бұдан бір – екі жыл бұрын айтуға болар еді. Шынымен, лигамызда шетелдік кәсіпқойлардың саны аз емес, бірақ, тәжірибеге сүйенсек, бұл Қазақстан футболын, ойыншыларымыздың деңгейін көтерген ең басты фактор болып саналады. Оған қосатын жайт, шетелдік клубтарда да легионерлердің саны аз емес, алайда бұл жағдай сол елдердегі адамдардың наразылығын тудырмайды. Жақында Еуропа чемпионатында біздің құрама командаларымыздың жүлделі орын алғаны басқа ұлттың емес, нағыз қазақтардың да футзалдың нағыз шеберлері бола алатынын дәлелдеді. Еліміздің ойыншылары бұл турнирдің финалдық этабына тарихында алғаш рет өтіп, команда капитаны Дінмұхамбет Сүлейменов, Серік Жаманқұлов, Шыңғыс Есенаманов сияқты қазақ саңлақтары арқасында Еуропа біріншілігінің қола жүлдегері атанды. Бұндай жетістік осы турнир тарихында өте сирек кездесетін жағдай. Нәтижесінде, ұлттық құрамамыз әлемнің ең үздік командалар рейтингінде 9 - орынға ие болды. Бүгінгі Қазақстан футзалының жетістіктерін бүкіл ел халқы көре отырып, оның болашағына үлкен үміт артып, шын жүректен сенеді. Осылайша, Қазақстанның футзалдан

құрамасы Колумбияда өткен 2016 жылғы әлем чемпионатынан кейін жаңартылған ТОП-10 рейтингіне енген еді.

Жалпы айтқанда, бұл команданың мұндай үлкен жетістіктерге жетуінде елге қызмет етіп келе жатқан танымал азамат, «Элитстрой Групп» ЖШС Президенті Қайрат Айтмолдаұлы Оразбековтың сіңірген еңбегінің аса зор екендігін айтпай кетуге болмайды.

Еліміздегі қазіргі футбол жайында сөз қозғағанда нәзік жандылар футболын да сөз етуіміз заңды болып табылады. Жалпы Қазақстандағы әйелдер футболының пайда болуы 2000 жылдан басталды деп есептесек, онда біздің футболшы қыздарымыз үлкен жетістіктерге қол жеткізді деп айта аламыз.

Олай дейтін себебіміз, биылғы УЕФА чемпиондар лигасының плей-офф кезеңін жеңістен бастады. Бұл бойынша топ жарып келе жатқан Қазақстанның «БИК-Қазығұрт» командасы әйелдер арасындағы УЕФА Чемпиондар Лигасының 1/16 финалының алғашқы матчында Шотландияның «Глазго Сити» командасын жеңді. Бұған дейін еліміздің намысын қорғап жүрген «БИК-Қазығұрт» командасы іріктеу турнирін 1-ші орынмен аяқтап, қазіргі кезде 1/8 финалына аяқ тіреді. Сондықтан алдағы уақытта біздің футболшы қыздарымыз чемпиондар лигасының жеңімпазы Франция құрамасымен кездесуде үздік ойын көрсетеріне сеніміміз мол.

Жалпы алғанда, әйелдер футболы спорт әлеміндегі ерекше саланың бірі. Қазақстанда әйелдер футболын дамытудың мақсаты, ойынауық түрлерінің бірі ретінде, оның маңыздылығын арттыру болып табылады. Елбасы қолдап отырған гендерлік саясаттың шеңберінде халық арасында жынысы мен жасына қарамастан, футболмен айналысу үшін бірдей мүмкіндіктер болуы қажет. Ел болып бірлесіп, әйелдер құрамасына табысты ойнауға мүмкіндік беретін, сондай-ақ, әйелдер футболының экономикалық-қаржылық тартымдылығын қамтамасыз ететін жағдайлар мен механизмдер жасауымыз керек.

Футбол – жанкүйерлер саны мен әсерлілігі жағынан әлемдегі нөмірі бірінші спорт екендігінде ешкімнің күмәні жоқ. Сондықтан да болашақта қазақ футболын әлемдік деңгейдегі рөлін одан әрі көтереміз десек, бізге бірқатар түйткілді мәселелерді шешу қажет. Ол үшін ең алдымен футболдың инфрақұрылымын аса жоғары деңгейде дамыту маңызды. Мұнымен қоса, республикамыздың әр аймағында жасөспірімдерді футболға баулитын, оқытып, дайындайтын заманауи базаларды қалыптастыруымыз

керек, стадиондарды әлемдік стандарттарға сәйкестендіру қажет. Спорт мектептеріне қарао-малақтарды көптеп тартқан жөн. Бұл доп тебуге икемі бар балалардың шеберліктерін шыңдап, кәсіби деңгейге көтерілуіне ықпал етеді.

Мәселен, осы бағытта біздің еліміз Исландияның футболды дамыту стратегиясы мен тәжірибесіне арқа сүйеуге болады. Өйткені соңғы 15 жылдың ішінде бұл ел ФИФА әлемдік футбол рейтингісінде екінші жүздіктен 22-ші орынға көтеріліп, аутсайдерден Еуропа футбол көшбасшыларының біріне айналды [4].

Бүгінгі талдаулар бойынша, елде футбол деңгейін дамыту басты кезекте бапкерлер дайындау, инфрақұрылымды жақсарту және жастардың ересек футболға ауысу жүйесін қалыптастыру факторларымен байланысты екенін ұғыну қажет. Сол үшін де бізге де осындай маңызды үш факторды жетілдіре отырып, Еуропаның алдыңғы қатарлы елдерінің үздік тәжірибелерін қатаң назарға алу қажет деп есептейміз.

Осы ретте, соңғы кезеңдегі Әлем Кубогы ойындарындағы негізгі тенденциялардан келіп шыққан шынайы жағдайдың келесідей сипаттарын атай кеткенді жөн деп есептейміз, яғни: 1) алаңның қарсы бет жартысындағы ойында қысымдық әдістен бас тарту; II-аймақтағы дербес-аймақтық бақылау; I-аймақтағы бірмелі дербес қамқоршылық; 2) барлық құрамаларда ойыншылардың «сызықтық» орналасуы, қорғаныстың жинақылығы мен тереңдігі үшін қорғаушылардың икемділігі; 3) шабуыл аймағында допты жоғалтқаннан кейін қысымдық әдістен мүлдем бас тарту, бұл іс-қимылдар алаңның ортасына жақындағанда басталуы; 4) II-аймақтағы доп үшін қатаң күрес тенденциясының сақталуы; 5) жалпылама алғанда командалық ойындар жылдамдығының аса жоғары болмауы; 6) шабуылдар жылдамдығының аса жоғары болмауы, яғни, көбінесе бірбіріне өткізе отырып, позициялық шабуылдарға акцент беру; 7) допты иеленген ойыншыға топтық қысым жасау әдісінен бас тарту, алаңның ортасындағы қорғаныстың дербес-аймақтық әдісі қарсыласты позициялық шабуылға өтуге мәжбүрлейді, мұның барысында ойын жылдамдығының төмендеуі; 8) I-ші және II-ші аймақтарда допты бір рет тұрту (однокасение) түріндегі ойындардың байқалмауы; 9) флангалық шабуылдар тенденциясының барлық ойындарда байқалуы; 10) әлемге танымал Иньеста, Месси, Мюллер, Роналдо, Неймар секілді талантты футбол «жұлдыздары» ойындарының тенденцияларының сақталуы, әлемдік деңгейдегі жаңа

«жұлдыздардың» байқалмауы; 11) нақты ойында бұрыннан танымал стратег жаттықтырушылар мен жаңа жаттықтырушылардың тиімділігі мен маңызының артуы.

Жалпы, алдыңғы қатарлы құрамалардың, алаңның бөтен жартысы мен ортасында допқа ие болған қарсыласты белсенді түрде қысымға алудан бас тарту тенденцияларына қарамастан, белсенді түрде қысымға алу әдісі - бұл футболшылардың шапшаң әрі интенсивті футболға қарай шығуының, ол арқылы физикалық дене дайындығының жоғары деңгейіне жетудің жалғыз ғана дұрыс бағыты болып табылады. Сондықтан да ойын шапшаңдығы, қысымдық тәсіл және бастаманы игеру үшін күрес жалғасуда.

Сонымен бірге, жоғарыда аталған жұмыстармен бірге, жапсарлас түрде футболсаласы бойынша ғылыми-әдістемелік зерттеулер мен теориялық және практикалық әдіснама жұмыстарын да қатар алып жүру қажет. Бұл бағыт бойынша, бірінші кезекте, еліміздегі футболшылар деңгейін көтеруде ғылыми-әдістемелік зерттеулер жүргізіп, оның нәтижелерін күнделікті тәжірибеде қолдану маңызды. Мұнымен қоса, біліктілігі жоғары футболшыларды жылдамдық-күштік тұрғыда дайындаудың да маңызы зор деп білеміз. Өйткені, әлемдік тәжірибе көрсетіп отырғандай, футболшы жұмысында аяқ бұлшықеттерінің күшін дамытуға әсер ететін арнайы арнайы секіру жаттығулары, әсіресе, тереңдікке секірулер кеңінен қолданылады. Алынған нәтижелер біліктілігі жоғары футболшылар көрсеткіштерінің жоғарылауына әсер ететін жылдамдық-күштік сапаларды дамытудағы соққы әдісін қолдану негізіндегі мақсат, бағытты жұмыс арқылы күш жұмсау белгілерінің максимумына жету уақытын айтарлықтай азайтатынын айқындаған [5].

Сонымен қатар, әсіресе жастар футболында, әрбір ойыншының жеке-дара қабілеттерін, оның дене мүмкіндіктерін, техникалық шеберлігін, ойынның тактикалық көрінісін педагогикалық бақылау, комбинациялық ойында ойыншылардың рөлін бөлудің және командада маманданудың, сондай-ақ, болашағынан үміт күттіретін футболшыларды іріктеудің маңызды факторы болып табылады. Әрине, ойнау дәрежесі тең командалар кездесуінде қажетті нәтижеге қол жеткізу үшін командалық және жеке-дара шабуыл мен қорғаныс әрекеттерін ұйымдастыру мен жүргізу тәсілдеріне аса назар аудару керек [6].

Тағы бір өзекті мәселе ұлттық құрамадағы қазақтардың шоғырын көбейту керек. Себебі

спорттың қандай түрінде болмасын жеңіске жету үшін адам бойында ұлттық рух жоғары болуы тиіс, буырқанған намыс тыным бермеуі керек. Онсыз биіктерді бағындыру қиын. Өкінішке қарай, Қазақстан ұлттық құрамасында өнер көрсететін ойыншылардың бойында басқа кемшіліктерді былай қойғанда, әзірге осы қасиеттер кемшін түсіп жатқан сияқты.

Қазақ футболында тіл мәселесіндегі әттеген-ай дейтін сәттер де аз кездеспейді. Мәселен, Қазақстанның Премьер-лигасы бола тұра, қазақ футболшыларының жейдесіндегі аты не болмаса тегі дұрыс жазылмай жатады. Мысалы, Нөсербаев – Нусербаев; Сымақов – Смаков; Жұмасқалиев-Жумасқалиев біз тізіп шыққан аяқдопшылардың түгелі дерлік қазақ футболының үздіктері. Ал осы орайда, еліміздегі футбол мамандарының басым көпшілігінің өзге ұлт өкілдерінен екенін ескерсек, онда бұл саланың іс-жүргізу қағаздары мен құжаттарын, Елбасы тапсырмаларына сәйкес, мемлекеттік тілге өткізуді толыққанды деңгейге жеткізу уақыты келіп жеткендей.

Өйткені, мемлекеттік тілде әзірленетін құжаттардың сауаттылығы мен сапасын қамтамасыз етудегі алғышарттар туралы және іс қағаздарын мемлекеттік тілде сауатты жүргізетін кадр дайындау мәселесі жөнінде сөз қозғаған кезде Елбасы Н.Ә.Назарбаевтың «Қазақ тілінің мемлекеттік қызметте де, өндірісте де, ғылымда да, білім беруде де дәл орыс тіліндей қолданылуы үшін қолдан келгеннің бәрін істеу қажет» - деген сөздері еске түседі. Қазір ар мен намыстың, күмән мен үміттің болашаққа деген сенімнің айрықша баламасына айналған тіл тағдырына алаңдаушылық аса маңызды қоғамдық және саяси мәселе болып отыр. Ол – елдің елдігіне, мемлекеттің мемлекеттігіне сын болатын, ұрпақ келешегі мен халық болашағының кепілі болатын аса киелі шаруа.

Келесі өзекті мәселенің бірі, елімізде жасөспірімдерді тәрбиелейтін клуб орталықтары саусақпен санарлықтай ғана. Осыдан кейін көптеген дарынды жастар футболға емес, басқа спорт түрлерімен айналысатыны сөзсіз. Футбол – әлемдік аренада үлкен мәнге ие болып тұрған спорттың бірі. Демек, елдің беделі осындай спорттық ойындар арқылы әлемдік аренада көрініс тапса, осы бағыттағы ұлтымыздың өскелең ұрпағының болашағын бүгіннен бастап қолға алғанымыз абзал.

Қазақстанның халықаралық футбол аренасындағы табыстарына, қазақстандық жанкүйер-

лердің орасан зор ортасына, клубтық футболдың теңдестірілген жүйесін жасауға, ең бастысы, футбол ойнап, футболмен айналысу мүмкіндігіне ие жүз мыңдаған балаға қарай бағытталған қызықты да әсерлі жолдағы алғашқы қадам бүгіннен басталады. Осы орайда, Қазақстан футбол федерациясының бастамасымен Қазақстандағы мектептерде дене шынықтырудың үшінші сабағы айдарымен футбол пәнін енгізудің пилоттық жобасы қолға алынып жатқанын, сондай-ақ, соңғы онжылдық көлемінде балалар мен жасөспірімдер футболын жетілдіруде «Coca-Cola Былғары Доп» турнирлерінің берері мол екенін айта кеткеніміз жөн. Өйткені, «Coca-Cola Былғары Доп» бойынша бүгінгі күнге дейін миллионнан аса жеткіншектер қатысып,

ұлттық құрамаға бірнеше үздік футболшылар сыйлады.

Иә, бүгінгі таңда ФИФА «Футбол бейбітшілік үшін» атты лозунгпен өз миссиясын сәтті түрде орындауды жалғастыруда. Кәсіпқой футбол нарықтық қатынастарға өтті. Индустрияландыру ойыннан басым түрде кіріс алу үшін нарықтық заңдар бойынша қалыптастырылды. Мұнымен қоса, кәсіпқой футболшылар, әуесқой ойыншылар мен бапкерлердің баға қалыптастыру үдерісі аяқталуға жақындауда. Келісім шарттарға сәйкес клубтар мен олардың қожайындары футболшылардың иесіне айналууда. Демек, осы айтылғандай әлемдік деңгейдегі ауқымды тәжірибелерді жинақтап, іс-жүзінде пайдаланудың Қазақстан футболы үшін маңызы аса зор болмақ.

Әдебиеттер

- 1 ҚР Президенті Н.Ә.Назарбаевтың «Қазақстан-2030» Қазақстан халқына арнаған Жолдауы.
- 2 <https://kk.wikipedia.org>
- 3 <http://www.inform.kz>
- 4 «2016-2026 жылдарға арналған Қазақстан футболын дамыту» Стратегиясы. Астана, 2016 ж. – 52 б.
- 5 Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, 2006. – 272 с.
- 6 Губа В.П. Методология юных футболистов: учебно-методическое пособие. – М.: Человек, 2015. – 272 с.

Уанбаев Е.К., Боранбаев Г.М.

С. Аманжолов атындағы Шығыс-Қазақстан мемлекеттік университеті,
Қазақстан, Өскемен қ.

АУДАНДАРДАҒЫ ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ЖҰМЫСТАРЫН ДАМУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ МАМАНДАР МӘСЕЛЕСІ

Уанбаев Е.К., Боранбаев Г.М.

Аудандардағы дене мәдениеті және спорт жұмыстарын даму жүйесіндегі мамандар мәселесі

Аңдатпа. Ауылдық жерлерде жұмыс істейтін мамандарды даярлау мәселесі аудандардағы дене мәдениеті және спорт жұмыстарын ұйымдастырудағы ең бір негізгі мәселелердің бірі. Ол мәселенің қалай орындалып жатқанын білу мақсатында ШҚО-ның орталығы Өскемен қаласындағы колледж және жоғары білімді «Дене шынықтыру және спорт» мамандарын даярлайтын оқу орнында оқып жатқан студенттер, олардың спорттық дәрежелері, білім сапалары, олардың ауылға барып жұмыс істеуге деген құлшыныстары зерттелді.

Облыстағы спорт мектептері, бапкерлер, жоғары жетістікті спортшыларды даярлау жүйесі, спортшылар, оның ішінде ауыл спортшылары, олардың дайындық деңгейлері, спорттық дәрежелері зерттеліп, анықталды. Аудандарда жұмыс істеп жатқан дене тәрбиесі мұғалімдері, олардың білім деңгейлері, санаттары, жұмыс тәжірибелері анықталды. Осылардың бәрі анықталып, зерттеле келе, ғылыми зерттеу әдістері қолданылып, осы мамандар мәселелерін шешудің тиімді жолдары ұсынылды.

Түйін сөздер: дене тәрбиесі мұғалімдері, бапкерлер, білім деңгейі, санат, спорты.

Уанбаев Е.К., Боранбаев Г.М.

Решения кадровых проблем для развития физической культуры и спорта в районах

Аннотация. Одна из основных проблем в организации физической культуры и спорта в сельской местности – это подготовка кадров. Для выяснения этой проблемы изучены вузы и колледжи г. Усть-Каменогорска, которые готовят студентов специальности «Физическая культура и спорт», их спортивная подготовка, качество знания, желание работать в сельской местности после получения диплома.

Изучены спортивные школы области, тренеры, система подготовки спортсменов высших достижений, их спортивные показатели. Выявлен состав учителей физической культуры области, которые работают в сельской местности, их уровень знаний, категорий, стаж работы. На основе проведенной научно-исследовательской работы даны практические рекомендации для решения кадровых проблем.

Ключевые слова: учителя физической культуры, тренеры, уровень знания, категория, сельский спорт.

Uanbayev E.K., Boranbaev G.M.

Solutions for staffing problems for development of physical culture and sports in the countryside

Abstract. One of the main problems in the organization of physical culture and sports in rural areas is the training of personnel. To find out how this problem is solved, it is studied at universities and colleges in Ust-Kamenogorsk, which prepare students for the specialty "Physical Culture and Sports", their sports training, the quality of knowledge, the desire to work in the countryside after receiving a diploma

The sports schools of the region, the system of training athletes of higher achievement, their sports performance were studied. The structure of teachers of physical training of the region is revealed, which work in the countryside, their level of knowledge, categories, work experience. On the basis of the research work carried out practical recommendations for solving staffing problems are given.

Key words: Teachers of physical culture, coaches, level of knowledge, categories, rural ——— sport.

Кіріспе. Аудандарда, ауылдық жерлерде дене тәрбиесі, спорт жұмыстары деңгейін жоғарылатудың ең бір тиімді, әрекетті бағыты – ауылдық жерлерде жоғары білімді, жоғары спорттық дәрежелі мамандар жұмыс істеуі және оларды даярлау мәселесі. Оған себептер:

Ауылдық жерлердегі оқушылардың, ересек адамдардың денсаулықтарының нашарлауы, оны жақсартатын салауатты өмір салтының негізгі әрекетті саласы дене тәрбиесі және спорт жұмыстарының керек деңгейде өткізілмеуі.

Аудандардағы спорт мектептерінде жоғары жетістікті спортшылардың аз дайындалып жатқаны.

Жалпы білім беретін мектептердегі сыныптан тыс жұмыстардың, спорт түрінен үйірме, жарыстар өткізу жұмыстарының жақсы деңгейде еместігі.

Аудандарда жұмыс істеп жатқан мамандардың спорт дәрежелері мен кәсіптік деңгейлерінің төмендігі.

Жоғары дәрежелі спортшы, мамандардың ауылдық жерлерге барып қызмет істегісі келмеуі, қалаларда қалғысы келуі.

Зерттеу мақсаты – ауылдық жерлердегі дене мәдениеті және спорт жұмыстарын жақсарту үшін кәсіби мамандар қажеттігін, оларды дайындау, қайта дайындау мәселелерін зерттеу, мамандар жұмысын жақсартудың жолдарын ұсыну.

Зерттеу міндеттері:

1. ШҚО-ның аудандарында, ауылдық жерлердегі мектептерде жұмыс істеп жатқан дене тәрбиесі мұғалімдерінің, мамандарының білім және кәсіби шеберлік деңгейлерін анықтау.

2. ШҚО-ның аудан орталықтарындағы балалар және жасөспірімдер спорт мектептеріндегі бапкерлер, олардың білім деңгейлерін анықтау.

3. ШҚО, Өскемен қаласындағы оқып жатқан арнайы орта және жоғары оқу орындарындағы «Дене мәдениеті және спорт» мамандығы студенттерінің спорттық шеберлік деңгейін, оқу сапасын зерттеу, келешекті болжау.

4. Аудан басшыларының, спорт жағын басқаратын адамдардың, мамандар даярлайтын оқу орны оқытушыларының мамандар дайындау саласындағы пікірлерін білу.

5. Осы мәселелерді және қосымша мәліметтерді зерттеу негізінде мамандар жұмысын жақсартудың, оларды даярлаудың тиімді жолдарын анықтау, ұсыну.

Мақала жазуда қолданылған **ғылыми зерттеу әдістері**: сауалнама, статистикалық және мекемелік құжаттарды талдау, әңгімелесу, интервью алу, математикалық өңдеу.

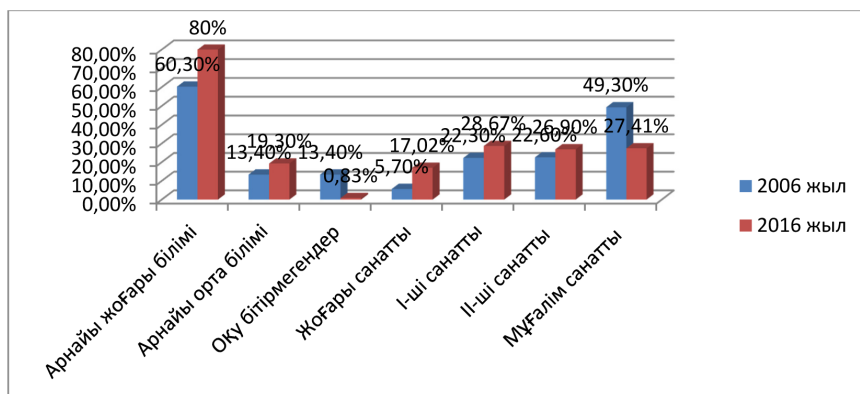
Біз осы кадрлар, жоғарғы кәсіптік шебер мамандар мәселесін ШҚО-ның тұрғындарымен сауалнама жүргізгенде сауалнама сұрақтарына кіргізген болатынбыз. Сол сауалнаманың № 16 сұрағындағы «Сіздің ойыңызша, ауылдық жердегі дене тәрбиесі мен спорт жұмысын дамыту үшін қандай мемлекеттік шаралар қажет?» - деген сұраққа жауап берген ауыл адамдары біріншіден «жеткілікті қаржы бөлу» керек десе, екіншіден «кәсіби мамандар шақыру» керек деп жауап берді [1]. Ауылдық жерлердегі спорт жұмыстарының дамымай жатқан үлкен бір себебі кәсіптік шебер, өз ісіне жетік, берілген мамандардың жетіспеушілігі, аздығы. Мектептегі дене тәрбиесі мұғалімдері және спорт мектептеріндегі спорт бапкерлері арасында жоғары дәрежелі, спорт түрлерінен спорт шеберлері аудандық жерлерде өте аз. Олар керек, оларсыз біз ауылдардағы дарынды, қабілетті балаларды тауып, Қазақстан намысын қорғайтын жоғарғы дәрежелі спортшылар шығара алмаймыз.

Облыс аудандарындағы жұмыс істеп жатқан дене тәрбиесі және спорт мамандарын, олардың білімдерін, кәсіптік деңгейін анықтау үшін 2006 жылы ШҚО-тық білім департаментіндегі статистикалық құжаттар зерттелінді. Ол құжаттар бойынша ШҚО-ның мектептерінде барлығы 1415, ауылдық жерлердегі мектептерде 884 дене тәрбиесі мұғалімдері жұмыс істейді. Ауылдық жерлердегі мамандардың 60,3% -ның ғана жоғары білімі, 26,3 %-ның арнайы орта білімі, 13,4 % - арнайы білімдері жоқ немесе әлі оқу орындарында оқып жатқан адамдар. Ол мамандардың 5,7 %-ы жоғары, 22,3 %-ы І-ші, 22,6 %-ы ІІ-ші санатты мұғалімдер. Ал қалған 49,3 %-ы мұғалім санатты мамандар [2].

Он жылда дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби деңгейлері қалай өзгерді. 2016 жылғы облыс аудандарының берген есептері бойынша ШҚО-ның 650 мектептерінде барлығы 1674, ауылдық жерлердегі мектептерде 1096 дене тәрбиесі мұғалімдері жұмыс істейді. Ауылдық жерлердегі мамандардың 80% -ның жоғары білімі, 19,13 %-ның арнайы орта білімі, 0,83 % - арнайы оқу орындарында оқып жатқан адамдар. Ол мамандардың 17,02 %-ы жоғары, 28,67 %-ы І-ші, 26,9 %-ы ІІ-ші санатты мұғалімдер. Ал қалған 27,41 %-ы мұғалім санатты мамандар [3]. 2006 жылмен салыстырғанда жоғары білімді мұғалімдер саны 20 %-ға, жоғары санатты мұғалімдер 14,5 %-ға көбейген. Ал жай санаттары жоқ мұғалімдер саны екі есеге жуық азайған (1 сурет). Бұл қуантарлық жағдай, яғни дене тәр-

биесі мұғалімдері өздерінің білім сапаларын, кәсіби деңгейлерін жоғарылату қажет екенін тү-

сініп, ол бағытта тиімді жұмыстар жасап жатыр деп, сенімді айта аламыз.



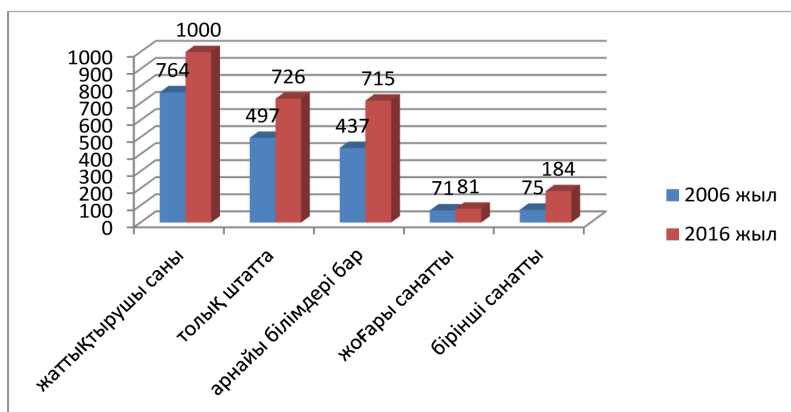
1 сурет – ШҚО дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби деңгейлерінің 2006-2016 жылдардағы өсу деңгейі

Жоғары дәрежелі мамандармен қамтамасыз етілу жағы жоғары жетістікті спортшылар дайындайтын спорт мектептерінде қандай жағдайда? Спорт мектептеріндегі мамандар жағдайын білу үшін біз Облыстық дене мәдениеті және спорт басқармасындағы статистикалық құжаттарды зерттедік. Облыста 2006 жылы 28 балалар және жасөспірімдер спорт мектебі, 6 олимпиадалық ізбасарлар спорт мектебі, барлығы 34 спорт мектептері жұмыс істеген. Облыстың спорт мектептерінде барлығы 19220 оқушы, оның ішінде ауылдық жерлерде 6987 оқушы әртүрлі спорт түрлерімен шұғылданған. Ол жалпы балалардың 36,3 %-ы [4].

2016 жыл 35 спорт мектебі жұмыс істеген, оның 25-і балалар және жасөспірімдер спорт мектебі, 10-ы арнайы спорт мектептері. Облыстың спорт мектептерінде барлығы 26 209 оқушы спорт түрлерімен жаттыққан, олардың саны 2006 жылмен салыстырғанда 27 %-ға көбейген [5].

2006 жылы облыс спорт мектептерінде 764 жаттықтырушы жұмыс істеген, оның 497-і толық штатта, 437-нің арнайы білімдері бар; 71 бапкер жоғары санатты, 75 бапкер бірінші санатты. Осы бапкерлердің 237-сі аудандардағы 17 балалар және жасөспірімдер спорт мектептерінде жұмыс істеген, оның 149 толық штатта, арнайы білімді, 83-і арнайы жоғары білімді [4].

2016 жылы облыс спорт мектептерінде 1000 жаттықтырушы жұмыс істеген, оның 726 толық штатта, 715-нің арнайы білімдері бар; 81 бапкер жоғары санатты, 184-і бірінші санатты. Осы бапкерлердің 547-сі аудандардағы балалар және жасөспірімдер спорт мектептерінде жұмыс істеген, оның 394 толық штатта, 414 арнайы білімді, 21 бапкер жоғары санатты, 98-і бірінші санатты. 2006 жылмен салыстырғанда жалпы бапкерлер саны 24,6%-ға ауылдық жерлердегі бапкерлер 56,7%-ға көбейген [5] (2 сурет).



2 сурет – ШҚО бапкерлерінің кәсіби деңгейлерінің 2006- 2016 жылдардағы өсу деңгейі

Облыстың спорт мектептерінде 2006 жылы 54 халықаралық дәрежедегі спорт шебері (ХДСШ), 199 спорт шебері (СШ), 567 спорт шеберіне үміткер (СШҮ), 771 – 1 спортық дәрежелі спортшылар жаттыққан. Ал 2007 жылы мынандай дәрежелі споршылар дайындалған: ХДСШ – 27 адам, соның ішінде ауылдық жерлерден 2, СШ – 89 адам, соның ішінде ауылдық жерлерден 9, СШҮ – 190 адам, соның ішінде ауылдық жерлерден 15, 1-ші спортық дәрежелі спортшылар – 323 адам, соның ішінде ауылдық жерлерден 36, Көпшілік разрядты спортшылар – 4 051 адам, соның ішінде ауылдық жерлерден 1 756 [4]. Осы статистикалық мәліметтер бойынша аудандарда дайындалатын жоғары дәрежелі спортшылар, жалпы спортшылардың 10 % -дайын ғана құрастыратынын көріп отырсыздар. Көпшілік разрядты спортшылар жалпы спортшылардың 43,3 %-ын құрастырады. Бапкерлердің 3/1 ауылдық жерлерден, олар негізінен көпшілік разрядты спортшылар дайындайды [4].

Ал 2016 жылы 9 ХДСШ, 55 СШ, 399 СШҮ, 428 1-ші спортық дәрежелі спортшылар, 4 906 көпшілік разрядты спортшылар дайындалған. Сонда 2007 жылмен салыстырғанда ХДСШ – 65,3%, СШ – 39,3% аз, СШҮ – 47,6 %-ға көп дайындалған [5]. Бапкерлер саны көбейген, дайындалған жоғары жетістікті спортшылар саны аз, саны бар да, сапа жоқ.

Ауылдық жерлерге арнайы орта және жоғары білімді мамандар даярлау мәселесінің қандай деңгейде, келешек жақын жылдарда ауылдық жерлерге қандай мамандар келіп жұмыс істейді? - деген мәселені зерттеу мақсатында біз облыс орталығы Өскемен қаласында «Дене мәдениеті және спорт» мамандығында оқып жатқан С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан мемлекеттік университетінің, Қазақстан-Американдық Еркін университетінің, Шығыс Қазақстан гуманитарлық колледжінің студенттері мен оқушыларының спорттық дайындық деңгейлерін, оқу үлгірімдерін зерттедік, сауалнама алдық [6].

Зерттеу нәтижесі бойынша Өскемен қаласында оқып жатқан студенттердің 75%-ы ауылдық жерлерден келгендер. Олардың әртүрлі спорт түрлерінен 22,7 %-ның жоғары спорт дәрежелері (СШ, СШҮ, 1 разряд), 36,7 %-ның жалпы спорттық дәрежелері (2, 3 разряд), 40,6 %-ның спорттық дәрежелері, разрядтары жоқ. Оқу үлгірімдері 12,3 %-ы өте жақсы, 51,4 %-ы жақсы, 36,3 %-ы қанағаттандырылдық бағаға оқиды. Диплом алғаннан соң ауылға барып, ауыл спортын көтеруге ат салысасыз ба? – деген сауалнама сұрағына, 33,1 %-ы – барғым келеді,

32,7 %-ы барғым келмейді, 34,2 %-ы білмеймін деп, жауап берді.

Осы көрсеткіштерді қарасақ оқу орындарындағы жоғары спорттық дәрежелі мамандар даярлау мәселесі нашар деңгейде орындалатынын көреміз. Оған негізгі себептер:

1. Ауылдық жерден келіп оқуға түскен талапкерлердің шамамен жартысының спорт түрлерінен бұрын жаттықпауы, разрядтары жоқтығы.

2. Оқу орнында студенттік спорт үйірмелерінің аздығы, қаладағы жасөспірімдер спорт мектептеріне жастарының сәйкессіздігі себепті алынбауы.

3. Оқу орнындағы қатаң талаптың жоқтығы, оқу кестесінің дұрыс қойылмайтыны (түстен кейінгі уақыттарға қойылуы), бақылау түрі спорттық жетілдіру емтиханының, сынағының оқу жоспарына кіргізілмеуі (колледждерде сынақ жоқ, жоғары оқу орындарында оқу жоспарында емтихан жоқ).

4. Студенттермен патриоттық жұмыстардың нашар жүргізілуі (өз елін, жерін жақсы көру, сүю, борышын ақтау, еліне қайтып ауыл спорты деңгейін жоғарылату т.б.).

Қорытынды: Жоғарыда көрсетілген барлық мәселелерді ой елегінен өткізе отырып, біз қуанатындай ауылдық жерлерге жақсы мамандарды, мықты спортшыларды даярлап жатпағанымызды көреміз. Олардың 3/1-нің ауылдарға барғысы да келмейді. Колледждердегі дайындалып жатқан мамандар спорт түрлерінің бапкерлері квалификациясын алатынын ескерсек, төменгі разрядты олар спорт мектептеріне қажет пе? - деген сұрақ туындайды. Ауылдық жерлерде спорт түрлерінен үйірмелер ұйымдастырылуы, спортшылар даярлануы, олардың ЖОО-на түсуі, жақсы көрсеткіштер көрсетуі, бітіріп келіп өз жерінде жұмыс істеуі бір-біріне тығыз байланысты мәселелер [6]. Осы жағдайларды ескере келе аудандарды кәсіби шебер, өз істерін жетік білетін мамандармен қамтамасыз етуге болатын төмендегідей жолдарды ұсынамыз:

I. Жоғары оқу орындарында, колледждерде «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша ауылдық жерлерге керек кәсіби шебер мамандар дайындау проблемаларына ұсыныстар:

Аудандармен, облыстық білім департаментінің «Дене мәдениеті және спорт» орталығымен, облыстық дене мәдениеті және спорт басқармасымен мамандар дайындау бағытында тығыз байланыс жасау.

Аудандарда білім жоғарылату курстарын өткізуге ЖОО-ның оқытушыларын көптеп тарту.

«Сұңқар» студенттік спорт қоғамдық бірлестігін құру. Ол бірлестік ауқымында спорт түрлерінен үйірмелер ашу, ол үйірмелерге ауылдық жерлерден келген спортшыларды тарту.

Студенттердің спорттық шеберліктерін жетілдіру мәселесін қатты қадағалау, жоғарылатудың тиімді жолдарын іздеу.

«Дене шынықтыру және спорт» мамандығының оқу жоспарына міндетті түрде, әр семестрде «Спорттық педагогикалық жетілдіру» емтиханын, колледждерде сынақтарын кіргізу.

Педагогикалық іс-тәжірибе жұмыстарын ауылдарда өткізуге жағдай жасау.

Ауылдық жерлерде жұмыс істеуге баратын мамандарға үкімет тарапынан «көтерме қаржы» беру жағын қарастыру.

Кураторлардың жұмыстарын жетілдіру, ауыл студенттерінің ата-аналарымен тығыз байланыс орнату.

Грант алған оқушыларды мақсатты түрде ауылдық жерлерге баруға мәжбүр ету. Мысалы, мемлекеттік грант иегерлеріне ЖОО-на түскеннен кейін ауылға міндетті түрде баратынына келісім-шарт жасалыну, дипломдарын қолдарына бермей жұмыс орнына жіберіп, ауылдарда бес жыл жұмыс істетуге.

II. Аудан басшыларына, дене мәдениеті және спорт, білім беру бөлімі бастықтарына ұсыныс:

1. ЖОО-дарымен қарым-қатынас. Әрбір ауданның аудандық білім беру және спорт бөлімі облыс орталығындағы «Дене шынықтыру және спорт» мамандарын дайындайтын жоғарғы және арнайы орта оқу орындарымен тығыз байланыста болуы керек. ЖОО-ның басшыларымен оқып жатқан өз ауданының студенттері, олардың педагогикалық, спорттық іс-тәжірибе жұмыстары, бітірген соң ауданға қайту

жағдайы туралы әңгімелер, ауданның мықты спортшыларының ЖОО-на түсу мүмкіншіліктері, ауданда дәрістер, оқыту семинарларын, білім жоғарылату курстарын өткізу ж.т.б. мәселелер туралы қарым қатынастар жүргізілуі қажет.

2. Мамандарды өз ауылдарында мектеп қабырғасынан бастап дайындау. Әр ауданның, ауылдың өзінің мықты спортшылары, кәсіптік шебер мамандары, бапкерлері болады. Сол адамдармен ақылдасып, кеңесіп аудандар шамалары келгенше өз мамандарын мектеп қабырғасынан бастап өздері дайындауға тырысқандары жөн болады. Ауыл жағдайында «біреу сырттан келіп жұмыс істеп береді» – деген үмітті қою керек.

3. Ауданның грантымен, ақшасымен оқыту. Қазіргі статистика бойынша әр ауданда шамамен жылына 5-6 мықты спортшы мектептегі орта білімін алып, оқуын бітіреді. Олардың екі-үшеуі мемлекеттің грантын жеңіп алып оқуға түседі. Оқуға түсе алмай қалған жастарға аудан есебінен ақша бөлініп, ЖОО-мен келісім жасалып, сол спортшыны аудан өз есебінен оқытуы керек. Аудан өз қаржысына оқытқандықтан, олар ЖОО-ның бітірген соң сол ауданға барып төрт жыл жұмыс істейді. Төрт жылдың ішінде ол жоғары дәрежелі маман көптеген өзі секілді спортшылар дайындайды.

4. Мамандарға жағдай жасау. Ауданның өзінің жоғары дәрежелі, тәжірибелі маманы жоқ. Отанының патриоты, жақсы маман ауданға келіп ауыл спортын көтеруге келісімін берді. Ондай маманға жан-жақты жағдайлар жасалуы керек. Ең бірінші жұмыс істеуіне жағдай жасалуы, спорт зал, құрал жабдықтар қазіргі заман талабына сай болуы керек. Екінші тұрғын үй мәселесі. Жас маманға жалтақтамай жұмыс істеуі үшін дұрыс тұрғын үй бөлініп берілуі қажет. Ол өзінің ауданға қажет екенін түсінуі керек.

Әдебиеттер

- 1 Уанбаев Е.Қ., Уанбаева Ф.Ж. Ауылдық жердегі дене тәрбиесі, сауықтыру дене тәрбиесі, спорт, көпшілік спорт жұмыстарын ұйымдастырудың тиімді жолдары // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – Алматы, ҚазСТА. – 2006. – № 1. – С 142-149.
- 2 Облыстық білім департаменті дене мәдениеті орталығындағы, аудандардағы статистикалық құжаттар. – 2007 ж.
- 3 Облыстық білім департаменті дене мәдениеті орталығындағы, аудандардағы статистикалық құжаттар. – 2017 ж.
- 4 Облыстық облыстық дене мәдениеті және спорт басқармасындағы статистикалық құжаттар. – 2007 ж.
- 5 Облыстық облыстық дене мәдениеті және спорт басқармасындағы статистикалық құжаттар. – 2017ж.
- 6 Өскемен қаласының ЖОО-дағы, колледждердегі құжаттар.
- 7 Уанбаев Е.Қ., Уанбаева Ф.Ж. Аудандарда дене мәдениеті және спорт жұмыстарын ұйымдастырудың негізгі бағыттары // Областной журнал ИПК «Педагогический Вестник». – № 3. – 2007. – С. 29-34.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ПЕДАГОГИКАСЫНДАҒЫ ОҚЫТУДЫҢ БЕЛСЕНДІ ӘДІСТЕРІ

Рысқалиев С.Н.

Дене шынықтыру және спорт педагогикасындағы оқытудың белсенді әдістері

Аңдатпа. Жоғары кәсіптік оқыту жүйесінде болып жатқан өзгерістер оқытудың жаңа педагогикалық технологияларын, құралдар, әдістер және әдістемелік тәсілдерін өзекті қылуды талап етеді. Әсіресе, бұл дене шынықтыру және спорт саласына қатысты. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы ғылыми еңбектерде өзіне анатомиялық-физиологиялық, психикалық білімдер мен тұлғаның қалыптасуындағы рухани ерекшеліктерді біріктіретін «метапән» ретінде қарастырылады. Студенттер мен тыңдаушылар дене шынықтыру және спорт педагогикасы пәнін зерттеу барысында осы білімдерді қабылдайды. Оқытудың белсенді әдістерінің негізінде іс-әрекеттік амал-тәсіл жатыр. Мамандарды дайындауда оқытудың белсенді әдістері қолданылады: мәселелік дәріс, дидактикалық және рөлдік ойындар, мәселелік оқыту технологиялары, педагогикалық жағдайларды талдау және т.б. «Дене шынықтыру және спорт педагогикасы» пәнін оқу бағдарламасында әртүрлі жастағы және дайындық деңгейлері әртүрлі спортшылармен оқу-жаттығу үрдістерінде, және де дайындықтың әртүрлі түрлерінде: физикалық, техникалық, тактикалық дайындықтарда оқытудың белсенді әдістерін қолдануды талдаумен байланысты практикалық сабақтар маңызды орын алады. Жаттығу сабақтарының көп бөлігін алатындар: жаттығудың жеке және топтық бағдарламаларын өздігінен жетілдіру, нақты кәсіби деңгейде сабақ және рөлдік ойындар жүргізу.

Түйін сөздер: дене шынықтыру және спорт педагогикасы, білім беру технологиялары, оқытудың белсенді әдістері, дене шынықтыру және спорт саласында кәсіби қызмет, оқу-жаттығу үрдісі.

Рысқалиев С.Н.

Активные методы обучения в педагогике физической культуры и спорта

Аннотация. Изменения, происходящие в системе высшего профессионального образования, требуют поиска новых педагогических технологий обучения, актуализации средств, методов и методических приемов. Особенно это касается сферы физической культуры и спорта. Педагогика физической культуры и спорта в научной литературе рассматривается как «метапредмет», объединяющий в себе знания об анатомо-физиологических, психических, духовных особенностях становления личности. Эти знания получают студенты и слушатели в ходе изучения педагогики физической культуры и спорта. В основе активных методов обучения лежит деятельностный подход. В подготовке специалистов используются активные методы обучения: проблемные лекции, дидактические и ролевые игры, технологии проблемного обучения, анализ педагогических ситуаций и др. Важное место в программе изучения дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» занимают практические занятия, связанные с анализом использования активных методов обучения в учебно-тренировочном процессе спортсменов разного возраста и уровня подготовленности, а также в различных видах подготовки: физической, технической, тактической. Большой объем учебных занятий занимают: самостоятельная разработка индивидуальных и групповых программ тренировки, проведение занятий в условиях реальной профессиональной деятельности, ролевые игры.

Ключевые слова: педагогика физической культуры и спорта, образовательные технологии, активные методы обучения, профессиональная деятельность в сфере физической культуры и спорта, учебно-тренировочный процесс.

Ryskaliev S.N.

Active methods of teaching in pedagogics of physical culture and sports

Abstract. The changes happening within the system of higher professional education demand new pedagogical technologies, a modernization of tools, methods and methodical techniques. In particular, this concerns the sphere of physical culture and sports. In scientific literature, the pedagogics of physical culture and sports are viewed as a "meta-subject", comprising the knowledge of anatomical, physiological, psychological and spiritual aspects of a person's development. This knowledge is taught to attendees and students as they study the "Pedagogics of Physical Culture and Sports" subject. The Active Methods of Teaching are based on an activity-based approach. The following Active Methods of Teaching are used during training of specialists: problem-based lectures, didactic and role-playing games, problem-based teaching technologies, analysis of pedagogical situations etc. In the subject study programme, much emphasis is placed on practical classes, during which the students analyse the use of Active Methods of Teaching for teaching athletes of different age and background, and in different applied fields: physical, technical, and tactical. A significant portion of the classes is devoted to independent development of personal and group training programmes, conducting classes in a real professional environment, and role-play.

Key words: pedagogics of physical culture and sports, educational technologies, active methods of teaching, professional activity in physical culture and sports, study and training process.

Кіріспе. Еліміздің әлеуметтік-экономикалық жағдайындағы, кәсіптік оқыту жүйесіндегі өзгерістер жаңа білім беру технологияларын ұғыну, жетілдіру және ендіруде жоғары талаптарды алға қояды. Дене шынықтыру және спорт саласы өте қарқынды дамып келеді. Жарыстардың бағдарламасында жаттығулардың жаңа түрлері орын алып, фитнес индустриясы дамып келеді.

Білім беру бағдарламаларын және дене шынықтыру мен спортқа арналған кадрларды дайындауда педагогикалық технологияларды құрастырудың жаңа тәсілдері әсіресе өзекті болып отыр. Мамандардың дене шынықтыру және спорт саласындағы кәсіби қызметі тиімді оқу-жаттығу үрдісінің жүзеге асуымен, халықтың әртүрлі категориясымен және саланың әртүрлі құрылымдық бірліктерімен байланысты: жоғары жетістіктер спорты, балалар мен жасөспірімдер спорты, білім беру жүйесіндегі дене шынықтыру, сауықтыратын дене шынықтыру, фитнес.

Белсенді оқыту оқу үрдісінің оқушылардың оқу-танымдық іс-әрекеттерін белсендіретін ұйымымен байланысты. Бұнда танымдық іс-әрекеттің белсендірілуі оқытудың белгілі-бір әдістері мен тәсілдерін қолдану арқылы да, ұйымдастыру-басқару тәсілдерін оңтайландыру арқылы да жүргізілетінін ескерген жөн [1, 2].

Зерттеу мақсаты: дене шынықтыру және спорт саласы үшін кәсіби кадрларды дайындау жоғары кәсіптік оқытатын білім беру орындарында, біліктілікті арттыру курстарында, семинарлар, конвенцияларда жүзеге асырылады.

Кадрларды дайындау жүйесінде оқытудың белсенді әдістерін қолдану тиімділігі көптеген авторлардың жұмыстарында (Леванова Е.А. [3], Зимняя И.А. [4] және т.б.), соның ішінде дене шынықтыру және спорт саласында (Неверкович С.Д. [5, 6], Попова Е.П. [7], Топышев О.П. [8] және т.б.) сипатталып, дәлелденген.

Зерттеу әдісі, бағыты, ұйымдастырылуы. Қазіргі таңда кәсіптік оқыту жүйесіндегі түбегейлі өзгерістерге байланысты фитнес-индустрия жататын дене шынықтыру және спорт саласында кәсіптік іс-әрекеттің жаңа бағыттарының пайда болуы, аналитикалық зерттеу жүргізу қажеттігі туындады, ол дене шынықтыру және спорт педагогикасында оқытудың белсенді әдістерін пайдалану ерекшеліктеріне қатысты болады.

Оқытудың дәстүрлі әдістері оқытушының дайын білімді мазмұндап, оқушының соны қайталауына бағытталған. Оқытудың белсенді әдістері белсенді танымдық іс-әрекет үрдісінде білімді өздігінен меңгеруді білдіреді.

Оқытудың белсенді әдістерінің барлығы қызметтік негізден тұрады (Выготский Л.С. [9]). Оқыту үрдісін белсендіру барысында мұғалім баяндаған ақпаратты қабылдап, ой елегінен өткізіп, қайта жеткізуге негізделген оқушының пассивті ұстанымы оқу үрдісіндегі оқушының тең құқылы ұстанымына қарай өзгереді.

Оқушының ұстанымы оқу үрдісінің тең құқылы қатысушысы, яғни оқу «субъектісі» ретінде мыналармен байланысты болады:

- семинар және практикалық сабақтарда диалогтік қарым-қатынас арқылы қалыптасатын және дәріс материалдарын пысықтау мен қосымша ақпарат көздерімен жұмыстануды талап ететін коммуникативтік қабілеттердің дамуымен;
- көп көлемде өздігінен жұмыстануды талап ететін мәселелік тапсырмаларды шеше білумен;
- алынған білімді практикалық сабақтарда, оқу және педагогикалық тағылымдама барысында іске асатын практикада қолданумен.

Студенттердің танымдық белсенділігі дәрістен алынған білімді жүзеге асыруда көрінеді; оларды интерпретациялау – семинар сабақтарында талқылау барысында себеп-салдарлық байланыс орнатуға тырысу; өзіндік тапсырмаларды орындау кезінде, практикада, ғылыми-зерттеу жұмыстарында шығармашылық іс-әрекеттер.

Студенттердің сабақта белсенділік танытуының көрсеткіштері оқу үрдісіне зияткерлік-эмоциялық жауап қайтару, нәтиже алуға қуану болып табылады.

«Дене шынықтыру және спорт педагогикасы» пәнінің оқу бағдарламасы «Дене шынықтыру» бағыты, «Спорттық дайындық» профилі бойынша дайындауда 72 сағаттан (2 сынақ бірлігі) тұрады. Аудиториялық сабақтар дәрістік (16 оқу сағаты) және практикалық (20 оқу сағаты) сабақтардан тұрады. «Дене шынықтыру педагогикасы» пәнін оқытуда білім берудің белсенді әдістерін қолдану мәселелік дәріс, рөлдік және дидактикалық ойындарды пайдалану, мәселелік тапсырмаларды орындау арқылы жүзеге асырылады.

Сонымен, «Дене тәрбиесі және спорт жүйесіндегі оқытудың белсенді әдістері» тақырыбы бойынша дәрістердің бірінде студенттер өз ойларымен кестені толтырулары керек (1 кесте).

Дәрістерде бұндай жұмыстарды жүргізу бір жағынан студенттердің танымдық іс-әрекетін белсендіруге, екінші жағынан, олардың түсінуіне мүмкіндік береді, осылайша оқытудың белсенді әдістері спортшылар мен сауықтыратын дене шынықтырумен айналысатындармен жү-

мыс жасауда тікелей қолданыла алады. Бұл теориялық ережелер мен практикалық іс-әрекеттердің байланысын бағалауға мүмкіндік береді, алынған материалды түсіну мен ұғыну осыған негізделген.

Семинар және практикалық сабақтарда біз «Дене шынықтыру және спорт саласындағы кәсіптік педагогикалық біліктіліктің құрылымы мен мазмұны», «Жас спортшылармен тәрбиелік жұмыстың құрылымы мен мазмұны», «Дене шынықтыру және спорт саласында оқытудың жас ерекшеліктері» тақырыптары бойынша дидактикалық және рөлдік ойындарды қолдандық. «Дене шынықтыру және спорт саласындағы кәсіптік педагогикалық біліктілік-

тің құрылымы мен мазмұны» тақырыбы бойынша жүргізілген дидактикалық ойынның нәтижесі дене шынықтыру мен спорттың әртүрлі салаларында қызмет атқаратын спорт педагогының профессиограмма жазуы болып табылады. Ойын барысында білімі, дағдысы және жоғары жетістіктер спортындағы жаттықтырушы, балалар жаттықтырушысы, мектепке дейінгі білім беру орындарында дене шынықтыру тәрбиешісі, сауықтыратын дене шынықтыру (фитнес-нұсқаушы) бойынша нұсқаушы үшін маңызды болып табылатын тұлғалық сапалары анықталуы керек. Қорытынды материал кесте түрінде беріледі, онда бәріне ортақ және кәсіптік қызметтің әрбір түріне арнайы білім, дағды және тұлғалық сапалары келтіріледі.

1 кесте – Дене шынықтыру және спорт педагогикасындағы белсенді оқытудың имитациялық емес әдістері

Белсенді оқыту әдісінің атауы (оқытушы ұсынған)	Оқы-жаттығу үрдісінде іске асыру (студенттер орындайды)
Пікірталас	Тактикалық іс-әрекеттерді өтеуде Жарыстар мен жаттығулар нәтижесін талдауда
Миға шабуыл	Тактикалық іс-әрекеттерді өтеуде Стандартты емес жағдайда шешім қабылдауда
Дәрістің дәстүрлі емес түрлері	Спортшылармен тәрбие жұмыстарында Жаңа материал немесе тапсырманы түсіндіргенде Теориялық дайындықта
Мәселелік тапсырмалар	Нәтижені жақсартуда Қозғалыс мәнерлілігінде
Зерттеу жұмысы	Дайындықтың әртүрлі түрлерін талдауда Оқыту мен жаттығудың инновациялық технологияларын жетілдіруде

«Жас спортшылармен тәрбиелік жұмыстың құрылымы мен мазмұны» тақырыбын оқытуда 7-10 жас, 11-14 жас және 15-16 жас аралығындағы жас ерекшеліктері бойынша жас спортшылармен тәрбиелік жұмыстың жоспарын құруды талап етіледі. Жұмыстың жоспары жүйелік жаттығуларда жүргізілетін шаралардан, жарыстарға дайындық кезеңіндегі жиындардағы тәрбие жұмыстарының түрінен тұруы керек. Спорт түрлері оқу тобының спорттық мамандануына байланысты анықталады. Бірнеше бағытта мамандандырылған спортшыларды біріктіретін топтарда бұндай ойын анағұрлым қызықты және мазмұнды өтеді. Мысалы: мәнерлеп сырғанау, конькимен жүгіру спорты және шорт-трек, теннис. Спорттың бұл түрлерінің әрқайсысында жарысу іс-әрекетінің өзіндік специ-

фикасы мен тәрбие жұмыстары жоспарының талқылануы болады, ойын іс-әрекетінің ерекшеліктерін ескере отырып, ара қашықтықта максималды жылдамдыққа жеткізу және үлгілі образ қалыптастыру студенттердің тек өз спортында ғана емес басқа да спорттағы танымын кеңейтіп, тәжірибесін байытады.

Дене шынықтыру және спорт педагогикасында жас ерекшеліктерін зерттеу студенттердің айрықша қызығушылығын тудырады. Бұл «Дене шынықтыру және спорт педагогикасы» пәнінің физиология, анатомия, психология, биомеханика және басқаларын оқу барысында қалыптасқан тұлға дамуының жас ерекшеліктері туралы білімді біріктіруімен байланысты. Болашақ маман ретінде оқу-тәрбиелік және жаттығу үрдісін дұрыс құрастыра алу үшін адам туралы интегралдық білім қажет.

Осыған байланысты практикалық сабақта келесі мазмұндағы кесте толтырылады (2-кесте).

Практикалық сабақтарды жүргізу барысында студенттер көбінесе әртүрлі жастағы оқушыларға педагогикалық әсер етудің тәсілдерін таңдау мен меңгеруден қиналады. Бұл бөлім анағұрлым нақтырақ зерттеліп жатыр, себебі біздерге педагогикалық өзара байланысты тиімді құрастыру үшін кәсіби-педагогикалық дағдыны бағалайтын шкаланы қолдану тиімділігін бағалауға арналған тұлғаның нақты жастық кезеңдегі дамуы туралы толық білім керек [10]. Бұл шкаланы қолдану қиын емес және студенттердің білім деңгейінің өзгерісі туралы жеткілікті ақпарат береді.

Зерттеу нәтижесінің қорытындысы және талдауы. Бірінші практикалық сабақта біз 78 студентпен сауалнама жүргіздік, оның орташа баллы 12,6 болды. Осы топтың студенттері сынақ кезінде де өздерінің кәсіби-педагогикалық шеберліктерін бағалады, онда орташа балл 30,2% өсіп, 16,4 баллды құрады, яғни студенттердің көбі өз ептіліктерін орташадан жоғары бағалаған. Бұнымен қоса, студенттердің сынақтан алған орташа баллдары 86,4 болды, ол білімді бағалаудың жоғары көрсеткіші болып табылады.

Бірінші практикалық сабақта біз 78 студентпен сауалнама жүргіздік, оның орташа баллы 12,6 болды. Осы топтың студенттері сынақ кезінде де өздерінің кәсіби-педагогикалық шеберліктерін бағалады, онда орташа балл 30,2% өсіп, 16,4 баллды құрады, яғни студенттердің көбі өз ептіліктерін орташадан жоғары бағалаған. Бұнымен қоса, студенттердің сынақтан алған орташа баллдары 86,4 болды, ол білімді бағалаудың жоғары көрсеткіші болып табылады.

2-кесте – Тұлға дамуының жас ерекшеліктері

Жас ерекшелік кезең	Іс-әрекеттің жетекші типі	Морфологиялық-функционалды даму сипаттамасы	Психологиялық-әлеуметтік даму сипаттамасы	Педагогикалық іс-әрекет тәсілдері

Алынған нәтижелер «Дене шынықтыру және спорт педагогикасы» пәнін оқытуда білім берудің белсенді әдістерін қолдану студенттердің білім сапасын, пәнді оқуға қызығушылығын және болашақ кәсіби іскерлігін арттыратынын көрсетті.

Білім берудің белсенді әдістері сонымен қатар балалар фитнесі бойынша нұсқаушыларды оқытатын біліктілікті арттыру курстары мен семинарларда тиімді қолданылады. Оқытудың бұл түрлері практикалық жұмыс тәжірибелері бар мамандар немесе дене шынықтыру мұғалімі, не болмаса спорт түрлері бойынша жаттықтыру және т.б. үшін қажетті. Бұл мамандар үшін фитнес индустрияда жұмыс жасаудың мәні мен ерекшеліктерін түсіну маңызды, бұл жоғары спорттық нәтижеге жетумен байланысты емес, денсаулықты нығайту, баланың жеке ерекшеліктеріне сәйкес қозғалу қабілеттерін дамыту, оның әлеуметтік бейімделуі және интеграциясы секілді өз мақсаттары бар. Фитнес клубтарда балалармен жұмыс жасаудың ерекшелігі баланы тек бұл сабақтар қызықты, пайдалы және танымал болған жағдайда ғана сабақта ұстап қалуға болады.

Сондықтан да мамандар бағдарламаны қалай талапқа сай және танымал етуге болады, қандай көрсеткіштерді ескеру керек, балалар мен ата-аналарды қалай ақпараттандыруға болады деген мәселелерге тап болады.

Балалар нұсқаушысын біліктілікті арттыру курстарында оқыту теориялық (20% жуық), әдіс-

темелік (30%), практикалық (50%) және сынақ тапсыру (емтихан) кезеңдерінен тұрады. Әдіс-темелік және практикалық сабақтардың бұндай үлкен көлемді болуының себебі оқуға дене шынықтыру және спорт саласында теориялық білімдері мен жұмыс өтілдері бар адамдар келеді, сондықтан оларға балаларға арналған, олардың қызығушылығы мен жас ерекшеліктерін ескере отырып, қызықты бағдарлама құрастыруды үйрену керек.

Барлық дәрістік курс әдетте нақты жастық кезеңдегі даму ерекшеліктеріне арналады, немесе фитнес клубтарда қолданылатын бағдарламаның белгілі-бір түріне арналып құрастырылады.

Әдістемелік сабақтарда білімді қалыптастыру, құралдарды қолдану, әуенмен сүйемелдеу, қозғалысқа оқыту негіздері туралы нақты педагогикалық технологиялар талданады.

Тыңдаушылардың бірі құрастырған сабақты талдаудың педагогикалық формасы бойынша өткізілген практикалық сабақтар тыңдаушылардың анағұрлым қызығушылығын тудырады.

Әрбір тыңдаушыға теориялық және әдіс-темелік сабақтардан соң сабақ құрастыруға тапсырма беріледі. Кейін ол тыңдаушылар тобымен толық сабақ жүргізеді, сабақтың педагогикалық талданады.

Талдау барысында барлық тыңдаушылар мыналарды бағалауы керек:

- сабақтың жаңашылдығы;
- сабақтың жас ерекшелігіне сай болуы;

– жаттығуларды таңдау сапасы мен орындалу реті;

– балалардың фитнес құралдарын, әуендік сүйемелдеуді қолдану қажеттігі мен жеткілікті болуы;

– командалардың дәлдігі;

– жаттығуларды түсіндіру мен көрсетудің дұрыстығы мен орындылығы;

– нұсқаушының сыртқы түрі;

– топты басқарудың орындылығы;

– ойындар, ойын тапсырмаларын, бейнелерді қолданудың орындылығы.

Қорытынды. Практикалық сабақтарды жүргізген соң барлық тыңдаушылар сабақтың авторы да, оның қатысушылары да бола алады, сонымен қатар алға қойылған бағдарламалардың артықшылықтары мен кемшіліктерін талқылау мүмкіндігіне ие болады. Нәтижесінде олар балалар фитнес бағдарламасын танымал және сұранысты етуде қиындықтарды шешу-

ге болатын әртүрлі сабақтарды жүргізу технологиясын меңгереді. Бұл балалар фитнес нұсқаушысына арналған біліктілікті арттыру курстары мен семинарларында практикалық және интерактивті сабақтардың үлкен көлемде болуын ақтайды.

Балалар фитнес бағдарламасының тиімділігін білу және түсіну нұсқаушыға тек топтық қана емес, балалармен жекелей де сабақ жүргізуге мүмкіндік береді.

Осылайша, «Дене шынықтыру педагогикасында» оқытудың белсенді әдістерін қолдану студенттер мен тыңдаушылардың танымдық қабілеттерін белсендіруге мүмкіндік беріп қана қоймай, олардың оқу материалын меңгеруге қызығушылығын арттырады. Бұл оқытудың белсенді әдістері теория мен маманның тікелей практикалық іс-әрекеті арасындағы себеп-салдарлық байланысты түсінуге мүмкіндік беретіндігімен байланысты.

Әдебиеттер

- 1 Хозяинов Г.И. Акмеология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 022300: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Г.И. Хозяинов, Н.В. Кузьмина, Л.Е. Варфоломеева. – 2-е изд., стер. – М.: Academia, 2007. – 204 с.: табл.
- 2 Гуслова М.Н. Инновационные педагогические технологии: учеб. пособие для студ. учреждений проф. образования / М.Н. Гуслова. – 3-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 288 с.
- 3 Леванова Е.А., Плешаков В.А., Пушкарёва Т.В. Учебно-методический комплекс дисциплины ДС.04 «Активные инновационные технологии обучения» для педагогических специальностей: сб. учебно-метод. комплексов инновационных дисциплин по педагогике и психологии. – М.: Ульяновск, 2009. – С.190-197.
- 4 Зимняя И.А. Педагогическая психология: учеб. для студентов вузов, обучающихся по пед. и психолог. направлениям и специальностям: рек. М-вом образования РФ / И.А. Зимняя. – 2-е изд., доп., испр. и перераб. – М.: Логос, 2008. – 383 с.: ил.
- 5 Педагогика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура и спорт»: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Academia, 2010. – 329 с.: ил.
- 6 Неверкович С.Д. Игровые методы подготовки кадров / под ред. Давыдова В.В. – М.: Высш. шк., 1995. – 207 с.: ил.
- 7 Попова Е.П. Активные методы обучения в профессиональной подготовке студентов ИФК / Е.П. Попова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7 Междунар. науч. конгр.: матер. конф., 24-27 мая 2003 г. – М., 2003. – Т. 1. – С. 306-307.
- 8 Топышев О.П. Активные методы обучения при подготовке специалистов по волейболу в институтах физической культуры: метод. рекомендации для студентов, слушателей ФПК ГЦОЛИФКа / Топышев О.П., Кузьмичева Е.В.; ГЦОЛИФК. – М., 1991. – 16 с.
- 9 Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский; под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. – 480 с.
- 10 Романова А.В. Педагогика : практ. занятия: учеб.-метод. пособие / А.В. Романова, О.И. Дранюк; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – 146 с.: табл.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



**^{1,2}Бекембетова Р. А., ^{2,3}Конакбаев Б.М., ^{1,2}Егизбаева А.Н.,
^{1,2}Макогонова Т.А.**

¹Қазақ спорт және туризм академиясының ғылыми-зерттеу институты

²Спорттық медицина және оңалту орталығы

³Қазақтың спорт және туризм академиясы, Қазақстан, Алматы қ.

ЛАКТАТ – ЭНЕРГЕТИКАЛЫҚ МЕТАБОЛИЗМ ЖОЛДАРЫН ҮЙЛЕСТІРУДІҢ НЕГІЗІ (әдеби шолу)

Бекембетова Р. А., Конакбаев Б.М., Егизбаева А.Н., Макогонова Т.А.

Лактат – энергетикалық метаболизм жолдарын үйлестірудің негізі (әдеби шолу)

Аңдатпа. Бұл мақалада адам ағзасындағы лактаттың функционалды маңыздылығы туралы жаңа ақпараттар ұсынылған. Лактат ағзадағы энергетикалық үдерісінің жағдайын нақты көрсететін параметрлерінің бірі гликолиз метаболиті болып табылады. Лактаттың түзілуі және оның барлық ағза бойынша әрі қарай бөлінуі, көптеген ғалымдардың пікірі бойынша, энергетикалық метаболизм жолдарын үйлестірудің негізгі механизмі болып табыладығын ғылыми зерттеу нәтижелері растайды. Қазіргі уақытта ағзадағы лактат қызметін белсенді зерттеу жаңа мәліметтер беруде, яғни оның рөлі тек энергетикалық алмасу ретіндегі көрініспен шектелмей, сонымен қатар, фермент белсенділігін реттеуде, жасуша құрылымының қалпына келуі мен өсуіне мүмкіндік жасайды. Лактат ынталандыруда жауапты, күйзеліс жағдайына жауап ретінде, қан қысымын бақылауда негізгі гормондардың бірі норадреналиннің үлкен мөлшерде өндіру мақсатында жүйке жасушалары үшін дабыл болып табылады деген болжамдар жасалуда. Қарқынды дене жүктемесі кезінде бас миына энергия көзі ретінде лактат болып табылатының ұсынады. Лактат деңгейінің көтерілуі асқазан асты безіндегі жасушадан инсулиннің бөлінуіне ықпалын тигізеді, сондай-ақ осы жасушалардың инсулинге сезімталдығын көтереді.

Түйін сөздер: лактат, митохондриялар, тасымалдаушы ақуыздар, астроциттер, дене күші жүктемесі.

Бекембетова Р. А., Конакбаев Б.М., Егизбаева А.Н., Макогонова Т.А.

Лактат – координатор основных путей энергетического метаболизма (обзор литературы)

Аннотация. В статье представлены новые сведения о функциональной значимости лактата в организме человека. Лактат является метаболитом гликолиза и одним из параметров, который наиболее точно отражает состояние энергетических процессов в организме. Результаты научных исследований утверждают, что образование лактата и его последующее распределение по всему организму является основным механизмом координации путей энергетического метаболизма. В настоящее время активное изучение функций лактата в организме возможно благодаря новым сведениям, которые расширяют представления о его роли не только в энергетическом обмене, но и в регуляции активности ферментов, способствуют восстановлению и росту клеточных структур. Предполагают, что лактат является для нервных клеток сигналом для производства большего количества норадреналина, одного из основных гормонов, ответственного за мотивацию, реакцию на стрессовую ситуацию, контроль за артериальным давлением. Предполагают, что при интенсивной физической нагрузке, а также в период восстановления источником энергии для головного мозга является лактат. Повышение уровня лактата способствует высвобождению инсулина из клеток поджелудочной железы, а также росту уровня чувствительности этих клеток к инсулину.

Ключевые слова: лактат, митохондрии, транспортные белки, астроциты, физическая нагрузка.

Bekembetova R.A., Konakbaev B.M., Yegyzbaeva A.N., Makogonova T.A.

Lactate – coordinator of the main ways of energy metabolism (Literature review)

Abstract. The article presents new information on the functional significance of lactate in the human body. Lactate is a metabolite of glycolysis and one of the parameters that most accurately reflects the state of energy processes in the body. The results of scientific research prove that the formation of lactate and its subsequent distribution throughout the body is the principal mechanism of coordinating energy metabolism pathways. Currently, intensive study of lactate in the body functions provides new information that expands conception of its role not only in the energy metabolism, but also in the regulation of enzyme activity, facilitates the recovery and growth of cell structures. It is suggested that lactate is a signal for nerve cells to produce more norepinephrine, which is the one of the major hormones responsible for motivation and response to a stressful situation, and control of blood pressure. It is suggested that during the intense physical activity and during the recovery period, the lactate becomes the source of energy for the brain. Increasing level of lactate facilitates the release of insulin from the – cells of the pancreas and also increases the sensitivity of these cells to insulin.

Key words: lactate, mitochondrion, transport proteins, astrocytes, physical activity.

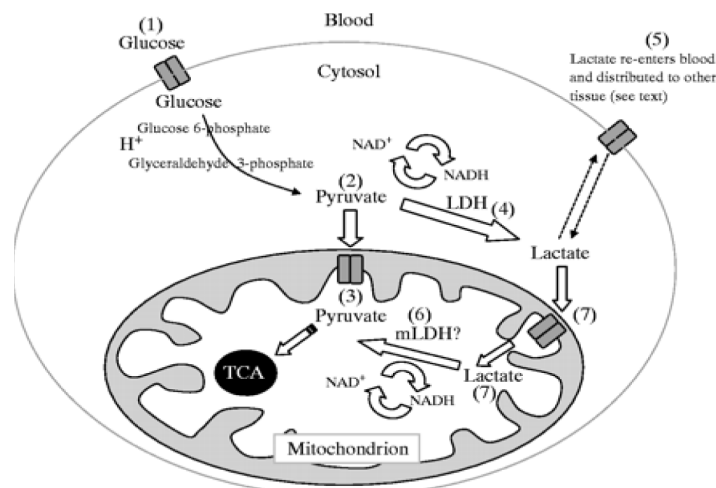
Кіріспе. Кез келген функцияның көлемі мен толыққандығы энергетикалық айырбас мүмкіндігімен анықталады [1, 2]. Бұл ретте жүйке және эндокринді жүйелер тарапынан реттеушілік әсердің тиімділігі энергетикалық айырбастың шоғырлануымен тығыз байланыста екендігін атап өткен жөн [2]. Авторлардың пікірінше, басқарушы сигнал (жүйке импульсы, гормон) ағза деңгейінде немесе клеткаларішілік сигнализация жүйесінде бір мезетте ерекше орындаушыларды және отын-энергетикалық ресурстарды іске қосады, бұл ретте көп жағдайда орындаушының энергетикалық алмасуын жандандыруға қажетті субстраттарды алдын ала берушіні іске қосады. Функциялардың (ақыл-ой және бұлшық ет) кез келген жандануы энергетикалық алмасу реакцияларының әмбебап жұмылдырушы және жаттықтырушы құралы болып табылады [1, 2]. Сонымен қатар энергетикалық алмасуды (режимді) еркін қолдау тек еркін функцияларды ғана емес, сонымен қатар вегетативті жүйке жүйелерін де (ЧСС, тамырлар тонусы, барлық ішкі органдар функциясы, иммундық жүйе және т.б.) әмбебап және жұмсақ реттеуге мүмкіндік береді [2]. Ағзаның функционалдық жай-күйін энергетикалық алмасу процессінің қарқындылығы мен бағытына әсер ету арқылы реттеу барынша тиімді деп саналады [1, 2, 3].

Клиникалық және спорт физиологиясы саласындағы ғылыми зерттеулер ағзадағы энергетикалық процестердің жай-күйін барынша нақты бейнелейтін өлшемдердің бірі гликолиз – лактат метаболиті болып табылатынын анықтады [4, 5, 6]. Гликолиз барлық ағзада, аэробтар, сол сияқты анаэробтарда болатын әмбебап энергетикалық процесс болып табылады, бұл оның көне метаболикалық жолдардың бірі екендігін көрсетеді [7]. Жиынтық түрінде гликолизді былайша көрсетуге болады: глюкоза + 2 NAD⁺ + 2 АДФ + 2 Ф → 2 пируват + 2 NADH + 2 Н⁺ + 2 АТФ + 2 Н₂О (1). Пируваттың бір бөлігі Пируват + NADH + Н⁺ $\xrightarrow{\text{ЛДГ}}$ Лактат + NAD (2) реакциясына сәйкес NADH-нан NAD-қа қышқылдана отырып, лактатқа айналады. Мұндай жағдайда NAD қолжетімділігі мен NAD/NADH қатынасы күшейеді, бұл анаэробиздің гінде аз дәрежеде екендігі және клеткалардың қышқылдану-қалпына келу жағдайының сақталуы туралы айтуға мүмкіндік береді [8]. Қалыпты жағдайда лактат:пируват арақатынасы 10:1-ге сәйкес келеді. Лактаттың жиынтық өнімі 1,0 ммоль/кг/сағатқа жуықты құрайды, яғни физиологиялық жағдайы қалып-

ты ересек индивидке есептегенде тәуліктік өнім 1200-нан 1500 ммольге дейін ауытқиды [9]. Шын мәнінде ағзаның барлық клеткасы лактат өндіруге қабілетті, оның қандағы деңгейін 1-1,5 ммоль/л-ге жуық қалыптастыра алады.

Көптеген жылдар бойы лактат метаболиттік «қалдық» деп есептелді [10, 11], яғни Кори лабораториясы бұл түзілістің бауыр клеткаларында глюкозаға кері айналу мүмкіндігін көрсеткенге дейін [12]. Зерттеушілер соңғы жылдарда сүт қышқылында жаңа орнын тапты және клеткалық метаболизмдегі рөлін анықтады [13, 14, 15, 16]. Лактаттың түзілуі және оның кейіннен бүкіл ағзаға таралуы, көптеген ғалымдардың пікірінше, энергетикалық метаболизм жолдарын үйлестірудің негізгі механизмі болып табылады [16]. Сүт қышқылының клеткалар мен клеткааралық заттар арасында қозғалуы клеткааралық лактат шунт (cell-cell lactate shuttle-CCLS) механизмі арқасында монокарбоксилатты тасымалдаушы (monocarboxylate transporters – MCTs) деп аталатын арнайы ақуыз-тасымалдаушы арқылы жүреді [19,20]. Лактат тасымалдауға жауапты ақуыз және аталған MCT-1 бірінші рет адам мен жануарлардың эритроциттерінен бөлініп алынды [21]. Бүгінгі таңда 10-нан астам монокарбоксилат тасымалдаушы изоформ мәлім [22, 23], бірақ лактат тасымалдауға олардың төртеуі қатысады [18, 23], мұны тәжірибе жүзінде дәлелдеген [23]. MCTs изоморфтары ұлпалық ерекшелігімен айрықшаланатынын атап өту керек. Егер ең кең таралған MCT-1 тасымалдаушысы барлық дерлік жануардың клеткаларының мембраналарынан байқалса, ал жануарлар мен адамның гликолиттік бұлшық ет талшықтарының лейкоциттері мен мембраналарында негізінен MCT-4 орнығады [22]. Қызыл бұлшық ет талшықтары клеткаларының мембраналарында MCT-1 басымдық танытады, сонымен қоса оның саны митохондрия санына теңбе-тең екендігі анықталды, яғни гликолиз, монокарбоксилат тасымалаушысы мен клеткалардағы митохондриялар саны арасында белгілі бір байланыстың бары анықталды [22]. Клеткаларда, қанда және жалпы ағзада лактат метаболизмінің қарқындылығын мен бағыттылығын реттеуші фактор ақуыз – тасымалдаушының типі мен арақатынасына байланысты деп болжанады [5, 16, 24].

Ғалымдардың одан арғы зерттеулері лактаттың лактат-қышқылдаушы кешеннің болуы арқасында клетка митохондриясында қышқылданатынын белгіледі [24, 25, 26] (1-сурет).



1 сурет – Лактаттың клеткалар митохондриясында қышқылдану сұлбасы (Brooks, 1986)

Бұл кешен ЛДГ-дан тұрады, ол митохондрияның ішкі мембранасының сыртқы жағында шоғырланған және С-оксидаза цитохромымен қауымдасқан. Мембранды байланысушы митохондриялды ЛДГ әрекетімен лактат пируватқа айналады, оның Креб циклында қышқылдануы қосымша 18 АТФ молекуласының түзілуімен қатар жүреді. Лактаттың митохондрияда қышқылдану процесі, оның жылдамдығы сүт қышқылының деңгейімен реттеледі [26-27]. Авторлар лактат митохондриялды ақуыз-тасымалдаушы мен цитохромоксидаз синтезі гендерін қарқындандыру есебінен митохондриядағы лактаттың метаболизмін бейімдеуші қайта құруды туындататын бір «сигналды молекула», арнайы «гормон» немесе лактормон (ағылшын тілінен алынған «lactormone») деп санайды.

Қарқынды физикалық ауыртпалық кезінде, сондай-ақ қалпына келу кезінде бас миы үшін қуат көзі лактат болып табылады [24]. Сүтқоректілердің миы ағзаның бүкіл энергиясының 20%-ын пайдаланатыны және негізгі қуат көзі глюкоза (60%) екендігі белгілі. Глюкоза шамалы субстраттардың біріне жатады, ол бас миының (ГЭБ) гематоэнцефалитік кедергісі арқылы еркін өтеді. Кедергі құрылымы құралатын анатомиялық элементтер тек миды қорғап қана қоймайды, сонымен қатар оның өмір сүруін, қоректенуін, зат алмасу өнімінің шығарылуын реттейді. Бұл элементтерге өзара функционалды және анатомиялық тұрғыда байланысқан нейрондар, бас миы капиллярларының эндотелиоциттер мен перициттері, астроциттер жатады, олар қан мен мидың клеткадан тыс кеңістігі арасында клеткалық интерфейс түзеді [29, 30]. Гематоэнцефалиттік кедергі мен нейроваскулярлы бірлік-

тің тасымалдаушы жүйелерінің жұмысын жалпы астроциттер мен олар бақылайтыны белгіленген [29, 32]. Ұзақ уақыт бойы астроциттер нейрондардың қоректенуі мен физикалық тұрғыдан қолдау көруін қамтамасыз ететін тірек клеткалар деп есептеліп келді соңғы зерттеулер үш жақты синапсис (пресинаптикалық нейрон, астроцит, постсинаптикалық нейрон) моделін құруға әкелді. Астроциттер АТФ, ГАМК, серин және басқа да нейромедиаторлар бөлуге қабілетті, бұл олардың жүйке ұлпасында ақпаратты беру және өңдеу процесіне тікелей қатысуына мүмкіндік береді. Қарқынды белсенділік кезінде глюкозаның астроциттер арқылы тасымалдануы ұлғаяды деп болжайды, мұнда глюкоза лактатқа конверцияланып, содан кейін ғана ол нейронға жеткізіледі [33]. Аэробтық жағдайдың өзінде нейрондар клеткалары энергетикалық субстрат ретінде – лактатты қолай көредіні көрсетілген. Ғалымдардың пікірі бойынша, лактатты митохондрияда жылжыту және оның онда қышқылдануы энергиямен қамтылуды реттеуші шұғыл бейімдегіш механизмі болып табылады, ол оттегіні сіңірудің ұлғаюымен қатар жүреді [34]. Бристоль университетінде жүргізілген зерттеулер нәтижелері сүт қышқылы қуат көзі ретіндегі рөлімен қатар жүйке клеткалары үшін норадреналинді көп көлемде өндіру үшін сигнал да болатынын болжады, бұл күйзелісті жағдайларда ынталандыруға, реакцияға жауап беретін, артерия қысымын бақылайтын, сондай-ақ ауру мен тәбетті сезінетін гормондардың бірі болып табылады [27]. Авторлардың пікірінше, рецепторларды бірегейлендіру мен норадреналинді бөлу қарқындылығын реттеу – ми функциясын іске асырудың негізгі факто-

ры бойынша алдағы зерттеулер – осы эффектінің психоэмоционалдық жағдайды басқаруда, сондай-ақ көптеген ауруларды емдеуде практикалық тұрғыдан қолдануға мүмкіндік береді. Деректер бойынша [35] лактат деңгейінің көтерілуі β – ұйқы безі клеткасынан инсулиннің бөлінуіне жол ашады, сондай-ақ осы клетканың инсулинге сезімталдылығын арттырады. Осыған байланысты авторлар тұрақты түрде дене жаттығуларын жасау диабеттің алдын алу мен емдеудің тиімді шараларының бірі болып табылады деп тұжырымдайды. Нейроэндокринді жүйенің бас реттегішінің клеткалары мен міндері әсіресе субстраттар (корек) мен арнайы механизммен бекітілген қуат алмасу метаболиттеріне (қышқылданудың аралық және ақырғы өнімі) жоғары сезімталдық қасиетке ие екендігін болжайды, ол субстраттардың пайдаланылуын барынша нәзік те нақты реттеуге мүмкіндік береді [2].

Лактаттың тағы да бір маңызды ерекшелігін атап өткен жөн. Лактат жараның жазылуын тездетеді, коллагеннің, эластиннің өсуін жандандырады [36, 37], олар адамның барлық ағзасы мен ұлпаларында тірек, қорғаныш және трофикалық функцияларды атқарады. Спорттық жетістіктерде дәнекер-тін буындарының рөлі ерекше маңызды, бірақ аз зерттелген [38]. Сонымен бірге дәнекер тін көптеген туынды қатарлар интеграциясының негізі болып табылады, олармен ағзаның тұтастығы, бейімделгіштігі, орнықтылығы секілді категориялар байланысты [38].

Әртүрлі тіндерде қуат көзі ретіндегі гликолиздің маңыздылығы әралуан (мысалы, жүректе салыстырмалы түрде әлсіз, ми тіні мен қызыл қан тіндерінде көп). Бұлшық ет ұлпасымынадай жағдайда ерекше болып табылады, ондағы глико-

лиздің жылдамдығы басқа кез келген ұлпаларға қарағанда көбінесе құбыла алады [31]. Жұмыс істеп тұрған бұлшық етте қан айналымы қалыпты жағдайдағыға қарағанда 20-30 есе өсетіні белгілі, бұл олардағы резистік тамырлардың күрт босаңсуына байланысты [28]. Ғалымдардың пікірінше, бұл құбылыстың негізінде бірін бірі толықтыратын бірқатар физиологиялық механизмдер жатыр [35, 36, 37]. Кейініректегі зерттеулер дене жаттығуларын орындаған кезде тап осы лактаттың бұлшық ет ұлпаларында тамырдың кеңюіне жол ашатынын және өкпенің тынысалуын ұлғайтатынын көрсетеді [26, 31]. Гликолиз есебінен қуат өндіру жылдамдығы АТФ аэробтық ресинтездегіге қарағанда жоғары екендігі күмән тудырмайтын факт.

Сондай-ақ қысқа мерзімді 10-нан 30 секундтық жұмыс істегенде аэробтық гликолиздің үлесі тиісінше 49 және 44 % болатынын да атап өту керек [37]. Демек, кез келген жұмыс кезінде, сондай-ақ қалыпты жағдайда аэробты гликолиздің қатысуы ағза тіршілігінің міндетті шарты болып табылады.

Сонымен, лактаттың түзілуі мен бөлінуін егжей-тегжейлі зерттеуге арналған зерттеу нәтижелері оның ағзадағы функционалды маңыздылығы туралы жаңа мәліметтер береді. Маңызды тұжырымдардың бірі лактаттың тек ағза мен ұлпалардың клеткалық метаболизмінің үйлестірушісі ғана емес, сонымен қатар шынтуайтында жалпы ағзаның да үйлестірушісі екендігі танылуы болып табылады [4, 5, 18]. Бірқатар зерттеушілердің пікірлерінше [26, 30, 35] таяу онжылдықтарда спорттың көптеген түрлеріндегі дене жұмысы қабілеттілігінің артуы анаэробты қуат түзуді ынталандыру есебінен қалыптаспақ.

Әдебиеттер

- 1 Кондрашова М.Н. Переменное использование углеводов и липидов как форма регуляции физиологического состояния. Регуляция энергетического обмена и физиологическое состояние организма. – М.: «Наука», 1978. – С. 5-14.
- 2 Маевский Е.И., Гришина Е.В., Розенфельд А.С. Обоснование использования биологически активных добавок янтарит и митомин на основе янтарной кислоты // Биомедицинский журнал. – 2000. – Т. 1, СТ. 2. – С. 25-31.
- 3 Верхошанский Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса // Теория и практика физической культуры, 2005. – №4. – С.2-14.
- 4 Brooks G.A. The lactate shuttle during exercise and recovery. // Med. Sci. Sports Exerc. – 1985. 17. – P. 22-34.
- 5 Gladden L.B. Lactate metabolism: a new paradigm for the third millennium // J. Physiol., 2004. 558. 1. – P. 5-30.
- 6 Gillium T. L., Kravitz L. Assessing the lactate threshold // EDEA Fitness Journal. – 2008, 5(2). – P.21-23
- 7 Romano A. H. and T. Conway (1996). Evolution of carbohydrate metabolic pathways. // Res. Microbiol., 1996. 147(6-7). – P. 448-455.
- 8 Торшин В.А. Уровень лактата крови как показатель STAT-анализа. // Лаборатория. – 2001. – №4. – С. 17-18.
- 9 Andrew Philip L., Adam L., Macdonald., Peter W. Watt Lactate –a signal coordinating cell and systemic function // J. Exp. Biol. 2005. – 208. – P. 4561-4575.
- 10 Kristensen M., Albertsen J., Rentsch M. and Juel C. Lactate and force production in skeletal muscle. 2005 // J. Physiol. 562. – P.521-526.
- 11 Mauro Sola-Penna. Metabolic Regulation by Lactate // IUBMB Life. – 2008, 60(9). – P. 605-608.

- 12 Brooks G. A. Lactate shuttles in nature // *Bioch. Soc. Trans.* 2002. 30. – P. 258-264.
- 13 Boussouar, F. and Benahmed, M. Lactate and energy metabolism in male germ cells. // *Trends Endocrinol. Metab.* 2004. (15). – P. 345-350.
- 14 Gerald A Dienel Brain lactate metabolism: the discoveries and the controversies // *J.of Cerebral Flow and Metabolism.* 2012, 32. – P.1107-1138.
- 15 Poole R.C., Halestrap A.P. Transport of lactate and of hermon ocarboxylates across mammalian plasmamembranes. *Amer. J.of Physiology*, 1993, 264. -P.761-782.
- 16 Poole R.C., Halestrap A.P. Identification and partial purification of the erythrocyte lactate transporter. // *Biochemical Journal.* 1992. 283, 855–862.
- 17 Halestrap A., Meredith D. The SLC16 gene family—from monocarboxylate transporters (MCTs) to aromatic amino acid transporters and beyond. // *Pfugers Arch.* 2004, 447. – P. 619-628.
- 18 Hashimoto T., Brooks G.A. Mitochondrial lactate oxidation complex and an adaptive role for lactate production. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2008 Mar; 40(3): 486–94.
- 19 Brooks G.A. Intra- and extra-cellular shuttle. // *Med.Sci. Sports Exerc.* 2000.32(4). – P.790-799.
- 20 Tang, F., Lane S., Korsak A., Paton, JFR, Gourine, AV, Kasparov S., Teschemacher A.G. Lactate-mediated glia-neuronal signaling in the mammalian brain'. // *Nature Communications.* 2014. V. 5.- P. 3284.
- 21 Aldeam Facey, Rachael Irving, Lowell Dilworth. Overview of Lactate Metabolism and the Implications for Athletes // *A.J. of Sport Science and Medicine*, 2013. 1(3). – P. 42-46.
- 22 Tunahan Cakir, Selma Alsan, Hale Saybasili, Ata Akin, Kutlu Ö Ulgen Reconstruction and flux analysis of coupling between metabolic pathways of astrocytes and neurons: application to cerebral hypoxia. // *Theoretical Biology and Medical Modelling* 2007. 4 (1). –P.4- 48.
- 23 Моргун А.В. Основные функции гематоэнцефалического барьера // *Сибирский медицинский вестник.* – 2012. – №2. – С.5-8.
- 24 Abbott N.J., Ronnback L., Hansson E. Astrocyte-endothelial interactions at the blood-barrier. // *Nat. Rev. Neurosci.* -2006. №7. – P.41-53.
- 25 Hertz L., Peng L., Dienel GA. Energy metabolism in astrocytes: high rate of oxidative metabolism and spatiotemporal dependence on glycolysis/glycogenolysis. // *J.Cereb.Blood. Metob.*, 2007. 27. – P.219-249.
- 26 Takanako T., Tian G.F., Peng W., et al. Astrocyte-mediated control of cerebral blood flow. // *Nat. Neurosci.* 2006. V.9, №2. – P.260-267.
- 27 MacDonald J.M., Longacre J.M., Stocer W.S., Brown J.L., Hasan M.N., Kendrick M.A. Acetoacetate and [beta]-hydroxybutyrate in combination with other metabolites release insulin from INS-1 cells and provide clues about pathways in insulin secretion // *Am.J .Physiol. Cell Physiol.* 2008. 294. – P.442-450.
- 28 Trabold O., Wagner S., Wicke C., Scheuenstuhl H., Hussian Z.M., Rosen N., Seremetiev A., Becker D.H., Hant T.K. Lactate and oxygen constitute a fundamental regulatory mechanism in wound healing. // *Wound Repair Regen.* 2003. 11. – P.504-509.
- 29 Нарыжный С. Н. Ядерный антиген пролиферирующих клеток (PCNA): координатор клеточных функций в норме и патологии. – Гадчина, 2010. – 226 с.
- 30 Исаев А.П., Рыбаков В.В., Эрлих В.В. и др. Стратегии формирования адаптационных реакций у спортсменов. Основы теории адаптации и закономерности ее формирования в спорте высоких и высших достижений // *Вестник ЮУрГУ.* – № 21, 2012. – С.46-56.
- 31 Меерсон, Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
- 32 Хочачка, П. Биохимическая адаптация. – М.: Мир, 1988. – 567 с.
- 33 Glaister M. Multiple sprint work: physiological responses, mechanisms of fatigue and the influence of aerobic fitness // *Sport Medicine.* 2005. 35(9). – P. 757-777.
- 34 Озолин П.П. Адаптация сосудистой системы к спортивным нагрузкам. – Рига: «ЗИНАТНЕ», 1984. – 134 с.
- 35 Gargalioni L.H., Bicego K.C., Steiner A.A., Branco L.G. Lactate as a modulator of hypoxia-induced hyperventilation. // *Repir. Physiol.Neurobiol.* 2003.v.138. – P.37-44.
- 36 Bacer J.S., McCormick M.C., Robergs R.A. Interacation among Skeletal Metabolic Energy Systems during Exercise. // *J.of Nutrition and Metabolism.* 2010.: ArticleID 9055612. 13 P.
- 37 Габрысь Т. Анаэробная работоспособность спортсменов: лимитирующие факторы, тесты и критерии, средства и методы тренировки: автореф. дис ... док. пед. наук / Т. Габрысь. – М., 2000. – 21 с.

Saurbekova G., Satybaldina A.

Academy of sport and tourism, Kazakhstan, Almaty

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON THE ORGANISM AND THE STRENGTHENING OF HUMAN HEALTH

Saurbekova G., Satybaldina A.

The influence of physical exercises on the organism and the strengthening of human health

Abstract. The impact of exercise on the body and promoting human health. In article discussed results of research persons functional state of organism of persons engaged in physical training and sports. Also given comparative assessment of athletes and non-athletes and considered the importance of regular exercise for health promotion, prevent disease, enhance stability and body resistance. Stable health indicators with a gradual increase in the level of functionality, athletic performance and results. Essential data for the solution of the problem of morbidity of athletes. Numerous studies and practical observations in various countries of the world. A gradual decrease of functionality, performance, and results after a long period of stability without deterioration of health.

Key words: Health, physical training, athletes, functional status, disease, the body.

Саурбекова Г., Сатыбалдина А.

Дене жаттығуларының ағзаға және адам денсаулығын нығайтуға әсері

Аңдапта. Дене жаттығуларының ағзаға және адам денсаулығын нығайтуға әсері. Мақалада дене жаттығуларымен және спортпен айналысушылардың ағзасының функционалдық күйінің зерттеу нәтижелері. Спортшы және спортшы емес адамдардың денсаулық жағдайын және десондай-ақ, денсаулықты нығайту, аурулардың алдын алу, тұрақтылығын арттыру және ағзаның қарсыласу тұрақтылығын дене жаттығуларының маңызын бағалау. Тұрақты денсаулық көрсеткіштері функционалдық мүмкіндіктерін, спорттық жұмыс қабілетін біртіндеп деңгейін арттыру. Функционалдық мүмкіндіктерінің бірте-бірте төмендеуі, қабілеттілігін және нәтижелерінің ұзақ уақыт тұрақтылығы жоқ, денсаулығы нашарлаған. Әр түрлі елдерде көптеген зерттеулер мен практикалық бақылаулар. Тұрақтылық немесе функционалдық мүмкіндіктерін арттыру және жұмыс істеу кезінде белгілі бір ауытқулар денсаулық жағдайы. Спортшылардың көпжылдық даярлау процесі кезінде жай-күйін бағалау.

Түйін сөздер: Денсаулық, дене жүктемелері, спортшылар, функционалдық жағдай, ауру түрлері, ағза.

Саурбекова Г., Сатыбалдина А.

Влияние физических упражнений на организм и укрепление здоровья человека

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования функционального состояния организма лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Сравнительная оценка состояния здоровья спортсменов и неспортсменов показывает значимость регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения устойчивости и сопротивляемости организма. Авторами представлены стабильные показатели здоровья при постепенном повышении уровня функциональных возможностей, спортивной работоспособности, а также данные для решения проблемы заболеваемости спортсменами. Проанализированы многочисленные исследования и практические наблюдения в различных странах мира. Стабильность или повышение функциональных возможностей и работоспособности при определенных отклонениях в состоянии здоровья. Постепенное снижение функциональных возможностей, работоспособности и результатов после длительного периода стабильности без ухудшения здоровья. Стабильные показатели здоровья, функционального состояния и работоспособности.

Ключевые слова: здоровье, физические нагрузки, спортсмены, функциональное состояние, заболевание, организм.

In the modern world, with the advent of modern household appliances, which greatly facilitated the work of a person, but at the same time his motor activity was reduced. This reduced the functionality of a person and contributed to the emergence of various diseases. It is necessary to teach children from an early age to physical education. At the same time, it is important to choose the right loads for the body, where you need to take an individual approach. Regular physical activity contributes to the normalization of the breathing, avoiding many diseases of the respiratory system, in particular the lungs. The body receives more oxygen, increases the capacity of the lungs. Accordingly, the blood supply of all organs of the human body improves, and this, in turn, affects the metabolism, the work of the brain.

Health – the most important condition for normal life and the state of society and every person, labor productivity, material well-being and defense capacity of the country, personal and family well-being, resistance and stability of the organism. Health should be considered not only as a normal structure and function of the body, the absence of complaints and any painful manifestations, but also as the level of adaptation of the organism to

environmental conditions, the ability to adapt to the increased and changing requirements without painful manifestations. Therefore, the most important criterion of health is the functional state of the organism, its level of vitality, adaptation to physical stress. That is, the level of human health is determined by a complex of clinical, morphological, functional and adaptive factors.

It is known the great importance of regular physical exercises for promoting health, preventing diseases, increasing the stability and resistance of the body. The damaging effect of hyperkinesias proved by numerous native and foreign researches. However, when it comes to the impact of sports aimed at achieving high results on health, the opinions of researchers are not so unambiguous, because hyperkinesia in certain conditions can also be relevant to health, contributing to the development of overstrain, transitional and pre-pathological conditions.

The problem of health has a special significance for sport, because it has a direct effect on maintaining the correct integrative reaction of the organism to physical loads, and thus to athletic performance and results [3].

Table 1 – Comparison of state of the health of athletes and non-athletes

Disease	Frequency	
	Athletes	Notinvolvedinsports
Organic diseases of the cardiovascular system	-	U
Hypertensiveconditions	4,2	10,6
Vegetodistony	3,8	7,7
Diseases of the digestive system	2,9	5,6
Diseases of the respiratory system	4,6	5,8
Chronictonsillitis	1,6	6,2
Scoliosis	-	12,5

Numerous studies and practical observations in various countries of the world have shown an undeniable advantage in the state of health of qualified athletes before uninvolved. At the same time, there is not only a lower incidence of athletes, but also differences in the structure of morbidity, a higher level of compensation for athletes with a shorter duration of disability. Literary data on the incidence of certain diseases in athletes and their comparison with those in non-physically active people are numerous, but very contradictory, due to different methods of collecting and analyz-

ing the material, differences in qualifications, age of the surveyed, and the conditions of the survey. The severity of the disease, its effect on the condition and performance of a person, etc., are not always given.

This can also be confirmed by our studies conducted under strictly identical conditions using the same methodology with the same evaluation criteria.

Comparison of the frequency of some diseases in athletes and practically healthy workers who are not engaged in physical education, of the same age (%) [4].

Table 2 – Students' health indicators

Contingent of students	Total morbidity per year	Including			The average number of days of disability
		Cardiovascular diseases	liver disease	exacerbation of chronic tonsillitis, flu	
Doing physical training only for the curriculum	193	23	11	69	7,9

To judge the impact of sports on health, long-term dynamic observations are more convincing, the number of which, unfortunately, is small. In this case, we have specially taken athletes of high qualification, i.e. training most strenuously.

In the course of observations, we based on a comparison of clinical indicators of health, functional status, sports performance and sports results, identified the following options for the condition of athletes in the process of many years of preparation:

1. Stable health indicators with a gradual increase in the level of functionality, athletic performance and results.

2. Stable indicators of health, functional condition and performance.

3. Stability or enhancement of functionality and performance with certain deviations in health state.

4. Gradual decrease in functionality, performance and results after a long period of stability without deteriorating health.

5. Premature (not age-appropriate) reduction in functionality and athletic performance against a background of worsening health [5].

6. A sharp deterioration in all indicators due to the disease, injury, physical overstrain.

For the vast majority of athletes (more than 80%) observed, there were consistently 1, 2 and 4 variants, which we consider as three physiological phases of the athletes' state in the course of many years of preparation, showing the possibility of maintaining health over many years of intense training. Short-term acute illnesses, not related with training, without complications and a significant effect on performance, were not taken into account. 5 and 6 variants (relatively 10 and 6%) of observations showed the adverse effect of sport on health (the reasons for which will be discussed below). 3 variant (8%) of substantial data for solving the problem were obtained by us when examining 250 former leading athletes who reached the age of 45-70 observations characterizes a high level of compensation of the trained organism. A wide range

of methods for studying the state of the circulatory system, central and peripheral nervous system, analyzer systems, musculoskeletal system, vision (including the eye fundus), blood (including protein, cholesterol and lipoprotein content) was used.

All examined were divided into two groups, depending on the mode of motor activity after the termination of active sports training:

1) regularly continuing physical training, but already in accordance with age, without striving to achieve a sport result and;

2) abruptly stopped training. Therefore, with proper training and a healthy lifestyle, athletes can maintain their health and high functional capabilities for a long time.

This can be explained by the fact that the impact of any stimulation (including heavy physical exertion) on the body depends not so much on the strength of the stimulus (volume and intensity of the load) as on its compliance with functional capabilities and the readiness of the organism; with a constant action of a certain stimulus, its primary strength gradually weakens in connection with the corresponding restructuring of the entire functional system. In addition, it should be borne in mind that a highly qualified sportsman, due to his natural giftedness, plasticity of the body, high technique and ability to save energy, is characterized by an unusual manifestation not only of motor functions and psychological processes, but also providing vegetative systems, including his ability to maximize mobilization of functions only in case of true necessity. In all other situations, his body functions more economically. Therefore, in conditions of rational training, healthy lifestyle, full recovery, qualified regular medical and pedagogical control, athletes are able to withstand the stress of big sport for many years without danger to health [6].

Studies show that the human body is programmed for intensive and systematic motor activity. The effect of physical exercises on the cardiovascular system is due, on the one hand, to training and strengthening of the heart muscle, and on the other hand to the

normalization of the complex mechanism of regulation of the activity of this organ and the whole circulatory system, as a result of which:

- Improve coronary circulation and metabolic processes in the heart;
- Improves venous hemodynamic, which contributes to the flow of blood to the heart;
- Increases the effectiveness of systole;
- The amount of cholesterol in the blood decreases;
- During exercise, fats are not deposited in the subcutaneous tissue or vessels, but are consumed by the body;
- Improves blood supply to the heart muscle, normalizes the intensity of total blood flow and blood pressure.

Specially selected exercises can improve the performance of the gastrointestinal tract (eg, motor function), and affect gastric secretion

Thus, the intensification of the nervous processes, the increase in the function of the lungs and the cardiovascular system, the normalization of digestion improves the supply of all tissues of the body with substances that regulate and activate the metabolic processes, which in turn activates the defenses of the body, strengthens the body, increases resistance to diseases of civilization, strengthens health and improves the quality of life. In other words, physical exercises have a significant health and preventive effect on the human body [7].

References

- 1 Graevskaya N.D. The influence of sport on the cardiovascular system. – M.: Medicine, 1975. – 54-57 p.
- 2 Graevskaya N.D. Cheerfulness and health. – M.: Medicine, 1976. [1, c. 15];
- 3 Makarova G.A. Directory of the sports doctor. – Krasnodar, 2000. – 14 p.
- 4 Motilyanskaya R.E. Features of medical control in physical education in the middle and old age. – In the book: "Sports medicine", 1984. – 32 pg
- 5 Muravov Y.B. Physical education in middle and old age. – 1993. – 45-48 pg
- 6 Juravlev A.Y., Graevskaya N.D. Sports Medicine and Physiotherapy. – M.: Medicine, 1993. – 29-34 p.
- 7 Popov S.N. Features of medical supervision of persons of middle and old age. Sports medicine, physiotherapy exercises and massage. – M.: F and S, 1986. – 143-144 p.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



**¹Пресняков И.Н., ¹Андрущишин И.Ф., ²Денисенко Ю.П.
³Гераськин А.А., ¹Пресняков Д.И.**

¹Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, Алматы

²Набережночелнинский государственный педагогический университет, Татарстан, Набережные Челны

³Омский государственный технический университет, Россия, Омск

ВЗАИМОСВЯЗЬ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ С ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТЕННИСЕ

Пресняков И.Н., Андрущишин И.Ф., Денисенко Ю.П., Гераськин А.А., Пресняков Д.И.

Взаимосвязь свойств личности с эффективностью игровой деятельности в теннисе

Аннотация. Целью статьи является изучение личностных свойств казахстанских высококвалифицированных теннисистов и выявление их взаимосвязей с эффективностью игровых действий. В теннисе победа зависит в значительной мере от психологической подготовленности. Проведен сравнительный анализ показателей, отражающих личностные свойства теннисистов. Выявлены наиболее значимые свойства личности, которые составили личностный профиль казахстанского теннисиста. К ним относятся: высокие показатели общительности (фактор А), эмоциональной уравновешенности (фактор С), склонности к доминированию (фактор Е), активности (фактор Н), беглости (фактор М), волевого самоконтроля (фактор Q₃), а также низкие показатели вторичного фактора F₄. Эффективность технико-тактических действий выявлялась по показателям: количество эйсов; количество двойных ошибок на подаче; % попадания первой подачи; % попадания второй подачи; количество выигранных розыгрышей за матч; % реализованных брейк-пойнтов; % очков, выигранных с первой подачи; % очков, выигранных со второй подачи; принято подач в матче. Получены достоверные корреляции эффективности игровых действий с факторами: G, H, I, M, Q₁, F₃, F₄ и СТ (склонность к травматизму).

Ключевые слова: технико-тактические действия, эффективность деятельности, свойства личности, личностный профиль, модельные характеристики.

Пресняков И.Н., Андрущишин И.Ф., Денисенко Ю.П., Гераськин А.А., Пресняков Д.И.

Жеке тұлғалардың теннистегі ойынқызметі тиімділігі бар қасиеттерінің өзара байланысы

Аңдатпа. Мақаланың мақсаты Қазақстандық жоғары дәрежелі теннисшілердің жеке қасиеттерін зерттеу және олардың ойын әрекеттерінің тиімділігімен өзара байланысын анықтау болып табылады. Теннисісте жеңімпаз атану белгісі бір деңгейде психологиялық дайындыққа байланысты болады. Теннисшілердің жеке қасиетін айқындайтын көрсеткіштердің салыстырмалы талдауы жасалды. Қазақстандық теннисшінің жеке бейінін құрайтын маңызды жеке қасиеттері айқындалды. Оларға жататындар: жоғары деңгейдегі қарым-қатынас (фактор А), эмоционалды тепе-теңдік (фактор С), үстемдікке бейімділік (фактор Е), белсенділік (фактор Н), бегімділік (фактор М), ерікті өзін-өзі бақылау (фактор Q₃), сондай-ақ қайталама фактордың төменгі көрсеткіштері F₄. Техникалық-тактикалық әрекеттер тиімділігі келесі көрсеткіштер бойынша анықталды: эйстердің саны, ойынға қосудағы қосарланған қателіктер саны, % біріншіден ойынға дәл қосу, % екіншіден ойынға дәл қосу, бір ойындағы ұтыс саны, % іске асқан үзілістер, % бірінші ойынға қосудағы ұтыс ұпайлары, % екінші ойынға қосудағы ұтыс ұпайлары, ойындағы қабылданған доптар. Ойын әрекеттері тиімділігінің маңызды корреляциясы келесі факторлармен алынды: G, H, I, M, Q₁, F₃, F₄ және ЖБ (жарақатқа бейімділік).

Түйін сөз: техникалық-тактикалық әрекет, қызмет тиімділігі, жеке қасиет, жеке бейімділік, модельді сипаттамалар.

Presnyakov I.N., Andruchshishin I.F., Denisenko Y.P., Geraskin A.A., Presnyakov D.I.

Interrelation of properties of the personality with efficiency of game activity in tennis

Abstract. The purpose of article is studying of personal features of the Kazakhstan tennis players and identification of their interrelations with efficiency of game actions. In tennis the victory depends considerably on psychological readiness. The comparative analysis of the indicators reflecting personal properties of tennis players is carried out. The most significant properties of the personality which were a personal profile of the Kazakhstan tennis player are revealed. Treat them: high rates of sociability (factor A), emotional steadiness (factor C), tendencies to domination (factor E), activities (factor of N), Bohemianisms (M factor), strong-willed self-checking (Q₃ factor) and also low indicators of a secondary factor of F₄. The efficiency of technical and tactical actions came to light on indicators: the quantity of aces, quantity of double mistakes on giving, % of hit of the first giving, % of hit of the second giving, the number of the won draws for a match, % of the realized break points, % of the points won from the first giving, % of the points won from the second giving is accepted giving in a match. Reliable correlations of efficiency of game actions with factors are received: G, H, I, M, Q₁, F₃, F₄ and ST (tendency to traumatism).

Key words: the game actions, efficiency of activities, personal characteristics, personal profile and model characteristics.

Введение. Теннис в соревновательном исполнении сильнейших теннисистов мира – это вид спорта, предъявляющий самые жесткие требования не только к различным сторонам подготовки спортсменов (физической, технической, тактической, интегральной, психологической), но и к морфометрическим показателям, таким, как рост, вес, длина рук и ног, объем мышечной массы и т.д. И это закономерно, поскольку продолжительность матчей равных по силам соперников может достигать до трех и более часов. Чтобы выдержать столь жесткий теннисный марафон, необходимы колоссальный запас не только мышечной выносливости, но и психологической устойчивости, умение справляться с запредельным психическим напряжением, которое, как правило, сопровождает подобного рода матчи, умение справиться с нарастающим к концу матча количеством ошибок и достойно принять после окончания игры радость победы или горечь поражения. Причем, нарастание числа ошибок – это, в первую очередь, следствие нарушения деятельности психических механизмов двигательного действия, а не физического утомления и усталости, как обычно принято считать.

Исследования, проведенные в психологии спорта, свидетельствуют о том, что более раннее утомление психических механизмов обусловлено тем, что они менее тренированы, чем мышцы. В подавляющем большинстве случаев тренировочный процесс направлен, прежде всего, на тренировку мышечной системы и целенаправленного педагогического воздействия на психические механизмы не предполагает. Поэтому в процессе соревновательной деятельности двигательные сбои (ошибки) начинают возникать в наименее тренированной системе, т.е. в психических механизмах двигательной деятельности, а они, в свою очередь, связаны с другими психологическими переменными и в том числе с личностными свойствами [1, 2].

Из сказанного вытекает, что эффективность соревновательной деятельности определенным образом связана со свойствами личности спортсмена. Работ, где раскрывались бы связи между эффективностью соревновательной деятельности теннисистов и свойствами их личности, в известной нам психолого-педаго-

гической литературе не обнаружено, что свидетельствует об актуальности настоящего исследования.

Целью статьи является изучение личностных особенностей казахстанских теннисистов высокой квалификации и выявление их взаимосвязей с эффективностью соревновательных технико-тактических действий.

Методы и организация исследования. В процессе исследования использовался подсчет количества технико-тактических действий, фиксируемых в официальных протоколах игры.

Эффективность технико-тактических действий выявлялась по показателям: количество эйсов (мячей, выигранных непосредственно с подачи); количество двойных ошибок на подаче; % попадания в квадрат первой подачи; % попадания в квадрат второй подачи; количество выигранных розыгрышей за матч; % реализованных брейк-пойнтов; % очков, выигранных с первой подачи; % очков, выигранных со второй подачи; принято подач в матче. Было проанализировано 200 протоколов игры казахстанских теннисистов (от 20 до 23 официальных протоколов каждого игрока) и выведены средние показатели.

У зарубежных теннисистов проанализировано 15 официальных протоколов на каждого игрока и также выведены средние показатели [3]. Для изучения свойств личности использовался компьютерный вариант 16-факторного личностного теста Р. Кэттелла, разработанный Н.В. Типатовым (данное решение реализовано в рамках программы «Excel на службе у HR»). Обработка результатов исследования осуществлялась с применением методов математической статистики: вычисление среднеарифметической величины ($\bar{X}$), стандартного отклонения (σ) и корреляционного анализа по Пирсону.

В исследовании принимали участие 12 сильнейших казахстанских теннисистов в возрасте от 17 до 23 лет, входящих в состав национальной и юниорской сборных Республики Казахстан и участвующих в турнирах Челленджер и Кубке Дэвиса.

Результаты исследования. В таблице 1 авторами представлены показатели по тесту Р. Кэттелла.

Таблица 1 – Показатели возраста, стажа занятий теннисом и личностных свойств сильнейших казахстанских теннисистов по тесту Р. Кэттелла

Испытуемые	Возраст	Ст.в ИВС	Фактор теста Р. Кэттелла																			
			A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q ₁	Q ₂	Q ₃	Q ₄	F ₁	F ₂	F ₃	F ₄
Л-н	18	11	8	4	9	9	6	4	8	8	7	9	6	3	1	7	8	3	2,3	8,2	4,3	7
Е-в	17	12	8	5	8	7	6	7	7	8	7	5	5	3	6	6	9	1	1,7	7,3	4,3	6
Г-в	16	13	6	5	8	10	8	4	9	7	8	10	4	3	5	5	6	3	2,9	9,8	6,1	9
Д-в	17	11	6	8	6	5	5	5	8	5	9	8	2	6	6	6	7	10	7,2	6,4	5,5	7
С-в	18	12	7	9	8	5	4	5	6	6	4	1	7	4	9	6	6	5	3,8	5,2	5,7	5
П-о	20	13	7	4	8	7	8	4	10	8	6	9	3	4	1	5	9	3	2,0	9,6	4,9	6
Ев-в	23	17	10	9	8	7	9	5	8	6	3	7	3	4	9	6	10	3	1,6	9,4	5,1	6
К-н	19	13	6	6	8	7	7	4	7	3	3	8	6	3	4	5	8	3	1,9	7,5	7,7	6
М-о	18	13	8	8	5	5	6	6	7	7	7	6	2	8	6	7	9	10	7,4	6,5	3,7	6
А-п	21	15	7	2	8	10	8	4	9	8	7	10	3	3	4	5	6	4	3,1	10	5,1	8
Х-н	21	15	7	4	7	6	9	2	6	5	7	7	3	4	4	3	5	6	5,2	8,1	6,1	6
К-в	21	16	6	2	7	9	7	5	8	4	8	6	6	3	6	6	4	5	4,5	8,4	7,9	8
Х	19,1	13,4	7,2	5,5	7,5	7,3	6,9	4,6	7,8	6,3	6,3	7,2	4,2	4,0	5,1	5,6	7,3	4,7	3,6	8,0	5,5	6,5
σ	2,11	1,93	1,19	2,50	1,09	1,86	1,56	1,24	1,22	1,71	1,97	2,52	1,75	1,54	2,54	1,08	1,86	2,81	2,05	1,52	1,28	1,34
Примечание – Ст. в ИВС – стаж в избранном виде спорта.																						

Как видно, в личностном профиле теннисистов по первичным факторам наиболее заметно выделяются высокие показатели следующих черт: общительности (фактор А – 7,2 балла); эмоциональной уравновешенности (фактор С – 7,5 балла); склонности к доминированию (фактор Е – 7,3 балла); активности (фактор Н – 7,8 балла); богемности (фактор М – 7,2 балла); волевого самоконтроля (фактор Q₃ – 7,3 балла); по вторичным факторам – экстраверсии (фактор F₂ – 8,0 баллов).

Учитывая высокую выраженность средних показателей, можно полагать, что выделенные свойства личности могут составить релевантные модельные характеристики личности казахстанских теннисистов.

Из таблиц 2 и 3, где представлены индивидуальные и средние показатели эффективности технико-тактических действий казахстанских теннисистов и их зарубежных сверстников, можно увидеть ряд различий между ними.

Таблица 2 – Показатели эффективности технико-тактических действий сильнейших казахстанских теннисистов

Показатель	Количество эйсов	Двойные ошибки, количество раз	1-я подача, %	2-я подача, %	Выигранные розыгрыши, количество раз	Брейк-пойнт, %	Очки, выигранные с первой подачи, %	Очки, выигранные со 2-й подачи, %	Принято подач, количество раз
К-в	1	1,3	62,1	90,2	35,0	45,4	58,6	47,8	47,2
Г-в	0	2,5	61,1	73,8	21,0	40,6	50,6	32,8	22,1
Х-н	1,3	1,3	67,2	87,6	34,0	21,1	70,5	45,6	30,9
Е-в	0	0,6	59,0	88,4	20,3	56,8	49,5	31,5	23,3
Ев-в	0	1,3	76,4	88,3	37,3	47,7	59,0	44,6	29,6
А-п	0,5	1,5	62,0	80,0	24,0	45,0	60,0	98,6	23,0
Д-в	0	1,3	67,0	85,0	33,0	60,0	56,0	49,0	33,0
Л-н	1,66	1,66	64,1	86,8	27,3	20,8	63,3	43,7	27,0
М-о	0,5	1,5	59,0	83,0	26,0	41,5	53,0	38,0	27,0
$\bar{X}$	1,0	1,5	62,1	90,2	28,0	20,8	59,0	40,3	29,2

По двум зарегистрированным показателям из девяти преимущество на стороне казахстанских теннисистов. Это – процент попадания с первой подачи в зону приема соперника – 62,1%. У зарубежных теннисистов – 56,6%, т.е. на 5,5% меньше. Также меньше у казахстанских теннисистов количество двойных ошибок на подаче (1,5) за время матча. Зарубежные сверстники совершают за время матча 2,4 ошибки. По остальным семи показателям (количеству: эйсов, выигранных розыгрышей и принятых подач; проценту поданных вторых подач, брейк-пойнтов, первых и вторых подач) преимущество на стороне зарубежных теннисистов. Особенно отстают казахстанские теннисисты по количеству выигранных розыгрышей за время

матча. 71,9 очка выигрывают за матч зарубежные теннисисты и только 28 очков теннисисты Казахстана. Поскольку это ключевой показатель игровой деятельности в теннисе, то можно говорить о том, что только существенное улучшение этого показателя позволит казахстанским теннисистам побеждать своих зарубежных конкурентов и, таким образом, повышать свой игровой рейтинг не только у нас в стране, но и за рубежом.

Обсуждение результатов исследования. Выявленные взаимосвязи между показателями эффективности технико-тактических действий казахстанских теннисистов и личностными свойствами с применением корреляционного анализа по Пирсону представлены в таблице 4.

Таблица 3 – Показатели технико-тактических действий игроков турниров международной теннисной федерации

Испытуемые	Количество эйсов	Двойные ошибки, количество раз	1-я подача, %	2-я подача, %	Выигранные розыгрыши, количество раз	Брейк-пойнт, %	Очки, выигранные с первой подачи, %	Очки, выигранные со 2-й подачи, %	Принято подач, количество раз
Г-с	2	0	68	101	80	75	74	65	70
Ж-л	2	2	63	89	49	50	74	44	51
С-в	4	1	46	97	56	60	85	53	45
П-с	2	2	56	93	70	38	78	54	48
М-ч	7	8	40	78	57	33	72	47	50
И-н	1	1	68	97	97	33	68	55	72
Д-в	9	6	60	83	94	11	71	54	102
Л-н	3	1	54	96	64	50	66	63	54
М-о	3	2	51	33	51	25	63	38	55
К-л	8	1	60	97	98	46	63	53	84
	4,1	2,4	56,6	92,5	71,9	42,6	71,4	52,6	63,1

Обращает на себя внимание следующий факт. Такие важные показатели игровой деятельности, как процент попадания первых подач в зону приема, выигранных брейк-пойнтов и очков, выигранных со второй подачи, а также количество выигранных розыгрышей не обнаружили взаимосвязей со свойствами личности по Р. Кэттеллу. Вероятнее всего, это обстоятельство можно объяснить недостаточным объемом выборки, учитывая, что по другим игровым показателям корреляции имеются. Если говорить об остальных пяти показателях игровых действий, то здесь наибольшее количество корреляционных связей выявлено по двойным ошибкам и принятым подачам, другими словами, эти два показателя наиболее тесно связаны со свойствами личности теннисистов.

Анализируя эти связи, видим, чем выше богеменность, мечтательность, отрыв от реальности и погружение в свои внутренние интересы (фактор М), тем больше теннисисты совершают двойных ошибок на подаче ($r = 0,740$; $P < 0,01$). Таким образом, есть основания утверждать, что высокие значения по фактору М негативно отражаются на эффективности игровой деятельности.

Желание быть независимым, агрессивным, резким (вторичный фактор F_4) приводит к увеличению двойных ошибок на подаче, но в то же время уменьшает количество вторых подач ($r = 0,629$; $P < 0,05$). Это так называемые теннисисты первой подачи, которые сразу, т.е. первым вводом мяча в игру стремятся решить задачу и поэтому максимально вкладываются в эту подачу, рискуют по принципу “попал или пропал”. Отсюда следует, что чрезмерно выраженная агрессивность и резкость поведения препятствуют улучшению эффективности технико-тактических действий игроков. Также негативно отражается на качестве игровой деятельности увеличение показателей склонности к травматизму (фактор третьего порядка – СТ), которое является следствием рискованного поведения ($r = -0,623$; $P < 0,05$), другими словами, чем меньше рискует теннисист, тем меньше он допускает двойных подач.

Что касается принятых подач, то здесь отрицательная корреляционная связь свидетельствует о том, что высокие показатели активности, смелости теннисиста (фактор Н) будут снижать эффективность приема подач ($r = -0,643$; $P < 0,05$). Аналогичным образом будет отражаться на эффективности игры психастеничность игроков (фактор I).

Таблица 4 – Корреляционные связи между показателями свойств личности и эффективностью игровой деятельности сильнейших казахстанских теннисистов (n = 9)

Фактор теста Р. Кэттелла	Количество эйсов	Двойные ошибки, количество раз	1-я подача, %	2-я подача, %	Выигранные розыгрыши, количество раз	Брейк- пойнт, %	Очки, выигранные с первой подачей, %	Очки, выигранные со 2-й подачи, %	Принято подач, количество раз
A	-0,188	-0,332	0,505	0,193	0,261	0,019	0,167	-0,069	-0,277
B	-0,484	-0,063	0,448	0,005	0,194	0,286	-0,300	-0,422	-0,176
C	0,274	0,133	0,121	0,080	-0,284	-0,296	0,066	0,083	-0,292
E	0,093	0,469	-0,185	-0,401	-0,276	-0,180	0,022	0,380	-0,107
F	0,101	0,244	0,435	-0,058	0,221	-0,320	0,393	0,194	-0,071
G	-0,568	-0,454	-0,263	0,074	-0,198	0,710	-0,667*	-0,246	-0,109
H	-0,084	0,446	-0,060	-0,290	-0,170	0,311	-0,237	0,268	-0,643*
I	-0,160	0,059	-0,244	-0,363	-0,381	0,126	-0,066	0,143	-0,643*
L	-0,168	0,112	-0,418	-0,422	0,013	0,223	-0,066	0,094	0,129
M	0,160	0,740**	0,013	-0,531	-0,276	-0,247	0,102	0,421	-0,387
N	-0,237	-0,033	-0,259	0,328	-0,247	-0,346	0,084	-0,212	0,245
O	-0,237	-0,237	-0,005	-0,090	0,215	0,228	-0,109	-0,152	0,020
Q ₁	-0,761**	-0,260	0,417	-0,073	0,395	0,541	-0,204	-0,075	0,179
Q ₂	-0,194	-0,097	-0,119	0,029	-0,026	0,312	-0,377	-0,075	0,051
Q ₃	-0,186	-0,186	0,174	0,229	-0,213	0,211	-0,410	-0,164	-0,466
Q ₄	-0,131	0,022	0,020	-0,143	0,389	0,141	0,153	0,076	0,283
F ₁	-0,141	-0,001	-0,102	-0,192	0,349	0,129	0,174	0,047	0,308
F ₂	0,041	0,448	0,194	-0,288	-0,045	-0,122	0,165	0,374	-0,185
F ₃	0,235	0,164	0,050	0,197	0,170	-0,155	0,025	0,006	0,603*
F ₄	-0,237	0,629*	-0,128	-0,685*	-0,091	0,100	-0,050	0,406	0,027
F/д	0,199	0,026	-0,405	-0,064	-0,514	-0,154	-0,139	-0,037	-0,367
C/м	-0,202	0,032	-0,139	-0,254	0,281	0,224	0,094	0,030	0,206
ПЗ	0,198	0,084	0,108	0,095	-0,248	-0,252	0,046	0,061	-0,211
СТ	-0,295	-0,623*	-0,067	0,422	-0,169	0,395	-0,483	-0,435	-0,079
СО	-0,455	-0,292	0,090	0,120	-0,096	0,465	-0,553	-0,425	-0,242
УП	-0,352	-0,225	0,046	0,118	-0,257	0,356	-0,547	-0,228	-0,246
Примечания: 1 F/д – физический дискомфорт; 2 C/м – соревновательная мотивация; 3 ПЗ – психическое здоровье; 4 СТ – склонность к травматизму; 5 СО – склонность к обучению; 6 УП – успешность поведения.									

Чем выше чувствительность и артистичность натуры теннисиста, тем хуже он принимает подачи, каждая неудача очень сильно его рас-

траивает, и он плохо может собраться для очередного приема ($r = -0,643$; $P < 0,05$). В то же время стремление теннисистов действовать быстро,

решительно, без всяких сомнений (фактор F_3) способствует повышению эффективности приема подач ($r = -0,603$; $P < 0,05$).

Положительно связано с выигрышем подачи (эйсами) свойство консерватизма (фактор Q_1). Чем сильнее у теннисиста развита склонность к консерватизму, тем больше у него выигрышей с подачи. Этому способствует его убежденность в правильности своих принципов и представлений, т.е. он верен, несмотря ни на что, своей подаче.

Способствует улучшению эффективности игровых действий снижение социальной доминантности (фактор G). Чем оригинальнее, раскрепощеннее, действует теннисист и чем меньше он подвержен влиянию социальных норм и требований, тем больше выигрывается очков с первой подачи ($r = -0,761$; $P < 0,01$).

Высокие показатели вторичного фактора F_4 (независимость, агрессивность, резкость) отрицательно сказываются на качестве вторых подач ($r = -0,685$; $P < 0,05$), т.е. снижается процент поданных вторых подач.

Необходимо обратить внимание на следующий момент. Из тех факторов, которые связаны с эффективностью технико-тактических действий, только два (высокие показатели богеменности – M и активности – H) входят в число свойств личности, которые относятся к выделенным нами релевантным модельным характеристикам казахстанских теннисистов. В соответствии с исследованием В.Э. Мильмана, если свойства личности связаны с эффективностью деятельности, то они должны составлять специальную структуру личности теннисистов [4]. Следует заметить, что высокие значения этих факторов негативно влияют на эффективность деятельности теннисистов. В этой же работе В.Э. Мильман утверждает, что в ациклических видах спорта есть свойства личности, ко-

торые положительно влияют на деятельность спортсменов, а есть те, которые отрицательно сказываются на выполнении двигательной деятельности в том или ином виде спорта.

Выводы:

1. Определены релевантные модельные характеристики личности сильнейших казахстанских теннисистов. В нее вошли с высокими значениями следующие личностные факторы: общительность (A), эмоциональная уравновешенность (C), склонность к доминированию (E), активность (H), богеменность (M), волевой самоконтроль (Q_3), экстраверсия (F_2).

2. Выявлено превосходство казахстанских теннисистов в эффективности первой подачи и меньшем количестве двойных ошибок на подаче. Отмечено отставание от зарубежных сверстников в количестве: эйсов, выигранных розыгрышей и принятых подач, а также по процентам: поданных вторых подач, брейк-пойнтов, первых и вторых подач. Наибольшее отставание имеется у казахстанских теннисистов по количеству выигранных розыгрышей за время матча, что мешает им добиваться таких же результатов, как у зарубежных сверстников.

3. Обнаружены положительные корреляционные связи эффективности технико-тактических действий с такими личностными свойствами, как реактивная уравновешенность (F_3), консерватизм (Q_1), сниженный уровень социальной доминантности (G) и отрицательные связи с богеменностью (M), независимостью поведения (F_4), склонностью к травматизму (CT), активностью (H) и психастеничностью (I).

4. Выявлено, что такие свойства личности, как богеменность (M) и активность (H), входящие в специальную структуру личности теннисистов, отрицательно влияют на эффективность игровой деятельности.

Литература

- 1 Немов Р.С. Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 Кн. Кн. 1. Общие основы психологии. – 3-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. – С. 8-12.
- 2 Психология спорта высших достижений: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / под ред. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.
- 3 <https://www.SofaScore.com>.
- 4 Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей / сост. Ю.Л. Ханнин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 24-46.

Мырзабек А.А., Акынбаева Ж.С., Алшынбаев К.И., Оналбек Ж.К.

Региональный социально-инновационный университет, Казахстан, Шымкент

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Мырзабек А.А., Акынбаева Ж.С., Алшынбаев К.И., Оналбек Ж.К.

Психологические особенности подготовки юных волейболистов 14-15 лет

Аннотация. В работе представлен анализ психологической подготовки волейболистов 14-15 лет. Определена динамика роста показателей уровня психологической подготовки юных волейболистов, занимающихся в секции волейбола 2 года, а также школьников, не занимающихся специализированным видом спорта. Уровень психического состояния спортсменов выявлялся посредством измерения ситуативной тревожности. Измерения начального уровня ситуативной тревожности показали, что 5 (41%) игроков имели низкий уровень тревожности; у 4-х (33,3%) спортсменов – средний уровень; 3 волейболиста имели высокий уровень тревожности. В результате проведения психологической подготовки произошло снижение уровня ситуативной тревожности. Диагностика уровня психологической подготовки юных волейболистов 14-15 лет позволила своевременно скорректировать процесс их подготовки к соревнованиям и повысить эффективность соревновательной деятельности.

Ключевые слова: психологическая подготовка, юношеский спорт, волейболисты, волейбол, возрастные периоды, тревожность.

Мырзабек А.А., Акынбаева Ж.С., Алшынбаев К. И., Оналбек Ж.К.

14-15 жастағы жас волейболшылардың дайындаудың психологиялық ерекшеліктері

Аңдатпа. Баяндамада 14-15 жастағы волейболшылардың психологиялық дайындығына талдау жасалды. Волейбол секциясына 2 жыл бойы қатысатын жас волейболшылардың психологиялық дайындығы деңгейінің көрсеткіштерінің өсу динамикасы, сондай-ақ мамандандырылған спортпен шұғылданбайтын оқушылар анықталды. Спортшылардың психикалық жай-күйі ситуациялық алаңдаушылықты өлшеу арқылы анықталды. Жағдайлық мазасыздықтың бастапқы деңгейін өлшеу көрсеткендей, ойыншылардың 5 (41%) алаңдаушылығы төмен болған; 4 (33,3%) спортшы - орташа деңгей, 3 волейболшының алаңдаушылығы жоғары болды. Психологиялық тренинг нәтижесі бойынша жағдайлық мазасыздық деңгейі төмендеді. Жас волейболшылардың психологиялық дайындығы деңгейін диагностикалау 14-15 жас аралығындағы волейболшылардың жарыстарға дайындалуына және ойыншылардың бәсекеге қабілеттілігінің тиімділігін арттыруға мүмкіндік берді.

Түйін сөздер. психологиялық дайындық, кіші спорт, волейболшылар, волейбол, жас кезеңдері, алаңдаушылық.

Myrzabek A.A., Akynbayeva Zh.S., Alshynbayev K.I., Onalbek Zh.K.

Psychological peculiarities of training young volleyballists 14-15 years

Abstract. The paper presents an analysis of the psychological preparation of volleyball players of 14-15 years. Dynamics of growth of indicators of the level of psychological preparation of young volleyball players engaged in the volleyball section for 2 years, as well as schoolchildren who are not engaged in a specialized sport is determined.

The level of mental state of athletes, was identified by measuring situational anxiety. Measurements of the initial level of situational anxiety showed that 5 (41%) of the players had a low level of anxiety; 4 (33.3%) athletes - the average level, 3 volleyball players had a high level of anxiety. As a result of psychological training, the level of situational anxiety decreased.

Diagnostics of the level of psychological preparation of young volleyball players allowed to correct the process of preparation of volleyball players of 14-15 years to competitions and improve the effectiveness of the players' competitive activity.

Key words: psychological preparation, junior sport, volleyball players, volleyball, age periods, anxiety.

Введение. В последние годы в волейболе обострилась конкурентная борьба на внутренней и международной аренах. Многие команды имеют большой арсенал технических и тактических приемов и готовы бороться за первенство. Современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, к физическим и психологическим качествам игроков. В этой игре наиболее важны такие качества, как быстрота движений, координационные способности, прыгучесть, сила и оперативное мышление. Способность волейболистов быстро ориентироваться в постоянно меняющихся ситуациях, выбирать наиболее рациональные действия, быстро переходить от одних действий к другим приводит к достижению высокой подвижности нервных процессов. Волейбол как спортивная игра характеризуется очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Несмотря на это, игра в волейбол требует от спортсмена взвешенных и эффективных решений на площадке.

Таким образом, психологические особенности деятельности волейболистов определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы.

В связи с обострением спортивной конкуренции и обусловленным этим повышением требований к уровню выступлений спортсменов, роль психологического фактора в этой сфере деятельности становится все более ощутимой. Поэтому, на современном этапе развития спорта проблема повышения эффективности самой системы психологической подготовки спортсменов занимает одно из первых мест [1, 2]. Регулярные дальнейшие исследования психических состояний спортсменов являются важной составляющей для совершенствования учебно-тренировочного процесса [3, 4, 5].

Психологическая подготовка спортсменов непосредственно связана с управлением тренировочным и соревновательным процессами. Проблема психологической подготовки волейболистов является актуальной на сегодняшний день в связи с нестабильностью и чрезвычайностью различных ситуаций, вызывающих у человека состояния длительного психического напряжения во время игры. Следовательно, разработка системы эффективной психологической подготовки волейболистов необходима сегодня для ее дальнейшего применения с целью своевременной профилактики стрессовых состояний и сос-

тояний нервно-психического напряжения, что будет способствовать повышению эффективности соревновательной деятельности.

Целью исследования является изучение и анализ существующих в настоящее время методов подготовки юных волейболистов 14-15 лет.

Поставленная цель определяет следующие **задачи исследования:**

1. Изучить научную и методическую литературу по теме исследования.

2. Выявить основные методологические подходы к проблеме психологической подготовленности юных волейболистов.

3. Опытным-экспериментальным путем провести исследование уровня психологической подготовки юных волейболистов.

4. Разработать методические рекомендации по повышению уровня психологической подготовленности волейболистов.

Методы и организация исследования. Основными методами исследования являются:

- контрольные испытания;
- метод педагогического наблюдения;
- анализ материалов исследования;
- метод математической обработки;
- сравнительный анализ.

Целью контрольных испытаний являлось:

- определение уровня психологической подготовленности юных волейболистов на определенном этапе;
- анализ динамики роста результатов, полученных за год наблюдений.

Задачей педагогического наблюдения являлось изучение организации контрольных испытаний, проводимых тренером в процессе занятий, и степени участия спортсменов в тренировочном процессе. Сравнительный анализ использовался при выявлении результатов развития психологической подготовки волейболистов, занимающихся в секции волейбола 2 года (экспериментальная группа), а также школьников, не занимающихся специализированным видом спорта (контрольная группа). Для обработки результатов, полученных в ходе тестирования и анкетирования, применялся метод математической обработки результатов. Исследование заключалось в проведении контрольных испытаний по определению уровня психологической подготовленности юных волейболистов.

Исследование проводилось для того, чтобы по результатам контрольных испытаний определить динамику роста показателей уровня психологической подготовки юных волейболистов, занимающихся в секции волейбола 2 года, а

также школьников, не занимающихся специализированным видом спорта. В исследовании принимали участие 12 учащихся школы №23 (г. Шымкент, Казахстан), юноши в возрасте 14-15 лет, посещавшие не менее 2 лет секцию волейбола.

Контрольные испытания проводились в 2015-2016 учебном году в два этапа. На первом этапе, в октябре 2015 года, исследование позволило выявить начальный уровень психологической подготовки юных волейболистов, занимающихся в секции волейбола. Второй этап исследования проводился в октябре 2016 года на тех же испытуемых. Исследование на данном этапе позволило выявить динамику роста психологической подготовленности испытуемых. Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Все контрольные испытания проводились на базе школы №23 г. Шымкент, в которой обучаются все испытуемые.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты измерений в октябре 2015 года начального уровня ситуативной тревожности, приведенные в таблице 1, показали, что 5 (41,6%) игроков имели низкий уровень тревожности; у 4-х (33,3%) спортсменов – средний уровень; 3 волейболиста (25%) имели высокий уровень тревожности. Уровень психического состояния спортсменов, выявленный посредством измерения ситуативной тревожности, стал ориентиром при выборе игроков для соревнований, так как по нему можно судить о характере предстартового состояния спортсмена.

На втором этапе исследования, который проводился в октябре 2016 года, были проведены измерения уровня ситуативной тревожности после осуществления психологической подготовки волейболистов в течение года. Результаты измерения в октябре 2016 года начального уровня ситуативной тревожности, приведенные в таблице 2, показали, что на одного человека увеличилось число игроков с низким уровнем тревожности; уменьшилось на одного человека количество спортсменов с высоким уровнем тревожности. Таким образом, результатом данного испытания можно считать снижение уровня ситуативной тревожности после проведения психологической подготовки.

Дальнейшая обработка результатов привела к получению определенных коэффициентов, характеризующих психологию команды (таблица 3).

Таблица 1 – Результаты измерения начального уровня ситуативной тревожности волейболистов экспериментальной группы (n=12)

Имя, фамилия	Уровень тревожности		
	низкий	средний	высокий
Алмас Б.	29		
Данияр С.			46
Даурен Т.		35	
Ермек А.		34	
Ильяс Р.			49
Куат М.	28		
Наруль Ж.			46
Максат З.	29		
Омар И.		33	
Павел Д.	26		
Рома Н.		39	
Серик Е.	27		
$\bar{x}$	27,8	35,25	47
%	41	33,3	25

Таблица 2 – Результаты измерения уровня ситуативной тревожности волейболистов после проведения психологической подготовки (n=12)

Имя, фамилия	Уровень тревожности		
	низкий	средний	высокий
Алмас Б.	27		
Данияр С.			45
Даурен Т.	29		
Ермек А.		34	
Ильяс Р.			49
Куат М.	26		
Наруль Ж.		45	
Максат З.	26		
Омар И.		32	
Павел Д.	25		
Рома Н.		39	
Серик Е.	26		
$\bar{x}$	26,5	37,5	47
%	50	33,3	16,6

Коэффициент приемлемости индивидом группы показывает особенности отношения отдельных игроков к команде в целом. Коэффициент $U = 0,12$, полученный в данной команде, свидетельствует о недостаточной сплоченности в ней. Исследование позволило выявить негативные стороны психологической атмосферы в команде.

Таблица 3 – Матрица приемлемости, составленная по результатам исследования волейбольной команды (n=12)

№ п/п	Кто выбирает	Кого выбирают											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Алмас Б.	+1	+2	0	+1	+1	+2	+1	+2	0	+2	0	- 1
2	Данияр С.	0	- 1	0	0	-1	+1	+1	0	+1	0	+1	+2
3	Даурен Т.	+1	- 1	+1	0	-1	- 1	- 1	- 1	+1	- 1	+1	+2
4	Ермек А.	+2	+2	+1	+1	0	+2	+ 2	+2	+2	+2	+2	0
5	Ильяс Р.	- 1	0	+2	-1	-2	+2	-2	+2	0	+2	0	+1
6	Куат М.	+1	- 1	0	-2	0	+2	0	0	-2	0	-2	- 1
7	Наруль Ж.	0	+2	-2	-1	+1	0	+1	+1	+2	+1	+2	+2
8	Максат З.	- 1	+2	+2	+1	+2	+ 2	+ 2	+2	- 1	+2	- 1	+2
9	Омар И.	- 1	0	- 1	+2	+2	+2	0	- 1	+2	+2	+2	+2
10	Павел Д.	+ 2	-2	+2	+2	+2	0	-2	+1	0	0	-2	0
11	Рома Н.	-2	0	+2	+2	0	-2	+2	0	- 1	+1	0	+2
12	Серик Е.	0	+1	+2	0	+1	+2	- 1	- 1	+2	+2	+1	0

Выводы:

1. Существующие виды подготовки волейболистов (физическая, техническая и тактическая) пронизаны психологическим содержанием. Высокие требования к соревновательной деятельности спортсменов, долговременный и творческий процесс их подготовки, все нарастающий накал спортивной борьбы и экстремальность ее условий порождают новые задачи и связанные с ними трудности психологической подготовки.

2. Психологическая подготовка «охватывает» три уровня: команду, личность и индивидуальные особенности. Эти уровни связаны с особенностями организма. Успешность деятельности отдельных игроков и команды в целом зависит от внутренних детерминант игровой деятельности (ряда психологических факторов), индивидуальных особенностей спортсмена: свойств его личности, восприятия, мышления и так далее; степени его подготовленности и состояния, в котором он находится в игровом процессе.

3. Психологическая подготовка волейболистов определяется характером игровых действий и особенностями соревнований. Выполнение большинства приемов игры связано со стремительностью реакции, быстрым переключением с одних форм движений на другие, с правильным ориентированием на площадке. Сложность игровых действий заключается в том, что весь арсенал приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, со-

вершенно иных по скорости и характеру. Игра волейболиста связана с выполнением ответных действий в условиях острого дефицита времени и поэтому от него требуются максимальная быстрота реагирования, точность и своевременность восприятий и ответных движений. Эффективность технико-тактических действий в значительной степени определяется хорошим периферическим зрением волейболистов, высоким уровнем развития у них интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

4. Упражнения, связанные с психологической подготовкой юных волейболистов, должны занять одно из главных мест в учебно-тренировочном процессе. Это подтверждают результаты практического исследования психологической подготовки юных волейболистов, проведенного в рамках нашей работы. Гипотезой исследования являлось предположение о том, что уровень психологической подготовки юных волейболистов 14-15 лет к соревновательной деятельности будет повышаться при использовании эффективной методики психологической подготовки. Это предположение подтверждается результатами экспериментальных исследований. Исследование психологических особенностей команды позволило выявить достаточно негативные стороны психологической атмосферы в команде (экспериментальная группа). Тренеру рекомендуется предпринять усилия для улучшения морального климата.

5. Диагностика уровня психологической подготовки юных волейболистов позволила своевременно скорректировать процесс подготовки

волейболистов 14-15 лет к соревнованиям и повысить эффективность соревновательной деятельности игроков.

Литература

- 1 Киселев Ю. Я. К методологии исследования психических состояний // Проблемы психических состояний в спорте. – 1977. – С. 52-61.
- 2 Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности). – М.: Просвещение, 1972. – 223 с.
- 3 Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика вида спорта»: учебное пособие. – СибГАФК, 1980. – 82 с.
- 4 Рудик П.А. Психологическая структура спортивной деятельности: лекция. – М.: ГЦОЛИФК, 1960. – 39 с.
- 5 Медведев В.В. Психологическая подготовка волейболистов. – М.: Специальная литература, 1987. – 453 с.

Болдырев Б.Н., Андрущишин И.Ф., Санауов Ж.А.

Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы

**МЕНЕДЖМЕНТ ГЕНДЕРНЫХ ОТНОШЕНИЙ
В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

Болдырев Б.Н., Андрущишин И.Ф., Санауов Ж.А.

Менеджмент гендерных отношений в спортивных единоборствах

Аннотация. В статье обобщены результаты собственных исследований и научно-методических публикаций других авторов, затрагивающих современные проблемы и тенденции гендерных отношений в спортивных единоборствах. Значение и реалии современного спорта высших достижений находятся на такой стадии развития, когда для повышения мастерства не существует малозначимых вопросов. Все они являются решающими для достижения успеха.

Кардинальные изменения, произошедшие в гендерных отношениях, особенно в последнее время, требуют изменений и в женском спорте высших достижений. В настоящее время женщины занимают прочное место в международном спортивном движении, являются полноправными участниками соревнований самого высокого ранга, включая Олимпийские игры. Однако для обеспечения высокого уровня подготовки спортсменок необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности женского организма, закономерности адаптации различных его систем к физическим нагрузкам и т. п. Начиная с 30-40 гг. прошлого века, вопросы женского спорта находились в поле зрения ведущих советских и казахстанских специалистов в области клинической и спортивной медицины, заложивших основы отечественной системы врачебного контроля за женщинами-спортсменками.

Ключевые слова: Международный олимпийский комитет, Международные спортивные федерации, Национальные олимпийские комитеты, гендер, Республика Казахстан, женские единоборства.

Болдырев Б.Н., Андрущишин И. Ф., Санауов Ж.А.

Гендерлік менеджменттің спорттық бірлестіктерімен қарым-қатынасы

Аңдатпа. Мақалада жеке зерттеулеріммен бірге ғылыми - әдістемелік басылымдардың нәтижелерін жинақтап, қазіргі заманғы проблемаларға және жоғары жетістіктер спортындағы гендерлік қатынастарды басқару үрдістеріне тоқталамын. Заманауи спорттың маңыздылығы мен және оған қатысты мәселелерді шешу проблемасы болмаған. Олардың барлығы табысқа жету үшін шешу қажет. Әлеуметтік қатынастарда, әсіресе, соңғы кездері әйелдер арасындағы спорт түбегейлі өзгерісті сұрайды. Қазіргі уақытта әйелдер халықаралық спорт қозғалысында мықты орын алады, ол жоғары дәрежелі жарыстардың, соның ішінде Олимпиада ойындарының толыққанды қатысушылары болып табылады. Алайда әйел спортшыларды даярлаудың жоғары деңгейін қамтамасыз ету үшін, әйелдер денесінің анатомиялық және физиологиялық сипаттамаларын, оның өртүрлі жүйелерін физикалық жүктемелерге бейімдеу үлгілерін және т.б. ескеруіңіз керек. Өткен ғасырдың 30-40 жылдарынан бастап әйелдер спортының мәселелері клиникалық және спорттық медицина саласы бойынша кеңестік және қазақстандық жетекші сарапшылардың назарында болды. Олар әйел спортшылардың медициналық бақылауының ішкі жүйесін негіздейді.

Түйін сөздер: Халықаралық олимпиада комитеті, Халықаралық спорт федерациясы, Ұлттық олимпиадалық комитеттер, гендер, Қазақстан Республикасы, әйелдер күресі.

Boldyrev B.N., Andruchshishin I.F., Sanauov Zh.I.

Management of gender relations in martial arts

Abstract. The article summarizes the results of research and scientific and methodical publications of other authors, touching on some of the current problems and trends in the management of gender relations in the sport of higher achievements. The significance and realities of modern sports are at such a stage of development, when there are no insignificant issues for mastering skill. All of them are decisive for success. Moreover, if we are talking about gender issues in the sport of higher achievements.

The cardinal changes that have occurred in social relations, especially in recent times, require changes in women's sports of higher achievements. Currently, women occupy a strong place in the international sports movement, are full participants of the highest-ranking competitions, including the Olympic Games. However, to ensure a high level of training athletes, you need to know the anatomical and physiological characteristics of the female body, the patterns of adaptation of its various systems to physical loads, etc. Since 30-40 years, the issues of women's sports were in the field of vision of the leading Soviet and Kazakhstan experts in the field of clinical and sports medicine laid the foundations of the domestic system of medical control of women athletes.

Key words: International olympic committee, International sports federations, National olympic committees, gender, Republic of Kazakhstan, women single combats.

Актуальность исследования. В настоящее время единоборства, особенно в спорте высших достижений, преодолев многовековые препоны на своем пути и завоевав сердца миллионов адептов, как притягательное и популярное массовое зрелище, конечно же, не могут оставаться за бортом поступательного социального движения. Видимо, и по этой причине в 2017 г. МОК принял достаточно неожиданное решение, в соответствии с которым в программу Олимпиад добавлены новые женские виды спорта. Кроме заявленных ранее, вместе с каратэ-до (версия WKF) уже в ближайших летних Играх 2020 г. в Токио появятся ещё 15 новых видов спорта, в которых будут соревноваться женщины.

Реформа спортивных дисциплин, как и в прежние годы, была осуществлена под эгидой гендерного равенства. На следующей Олимпиаде мы увидим женщин в плавании на 1500 метров, чего раньше не было. Кроме того, женщины будут соревноваться в гребле академической и на байдарках и каноэ, боксе, парусном спорте, в которых раньше выступали только мужчины. Из новых олимпийских видов спорта в столице Японии зрителям также предоставят возможность увидеть женский и мужской баскетбол в формате “три на три”. Добавились мужские и женские заезды в дисциплине медисон в велоспорте на треке, мужские и женские командные соревнования по фехтованию, смешанные командные соревнования по стрельбе из лука, дзюдо и триатлону, а также соревнования смешанных пар в настольном теннисе.

Как следует из перечисленных выше новых олимпийских дисциплин, к единоборствам относятся: женский бокс, фехтование, стрельба из лука и каратэ. Трудно не заметить, что в абсолютном большинстве женских единоборств многие годы уже проводятся соревнования высокого ранга, за исключением олимпийских. Таким образом, основная цель последних изменений – очередная попытка уровнять в количественном отношении оба гендера на летних Олимпиадах. Конечно, это не просто дань времени. С каждым годом под знамена спорта вовлекается все большее число представительниц так называемого слабого пола.

Цель исследования: научно-методическое обоснование подготовки спортивного резерва женщин-единоборок для сборной команды РК по каратэ (версия WKF).

Задача исследования. Выявить современное состояние и перспективы развития спорта высших достижений, увязав их с необходимос-

тью высокого качества менеджмента гендерных отношений в спортивных единоборствах.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы: методы изучения, анализа и обобщения данных специальной отечественной и зарубежной научно-методической литературы, а также информационной сети интернет; систематизация и анализ полученных данных; разработка соответствующих рекомендаций.

Результаты исследования и их обсуждение. На заре становления древней культуры и, в частности, эллинских олимпийских игр разделение полов соблюдалось со всей строгостью. Женщинам под страхом смерти было запрещено появляться на стадионах, где соревновались мужчины.

Впервые о женском спорте заговорили в Древней Греции. Известные философы и одновременно спортсмены-олимпийцы (что тогда приветствовалось существующими традициями) Ксенофонт и Паузаниас сделали точное описание олимпийских спортивных сооружений и одежды для женщин, участвующих в состязаниях.

Позднее ситуация несколько изменилась, в Спарте физическая активность женщин поощрялась – для них были учреждены соревнования в быстроте, в Риме женщины с раннего возраста приобщались к физкультуре. В эпоху Возрождения занятия женщин физическими упражнениями приобретают регулярный характер. Тем не менее, спорт достаточно долго оставался исключительно мужским делом. Распространение получили лишь два женских «вида спорта»: игра в мяч с ракеткой или без неё, а так же игра, представляющая собой нечто среднее между кроссом и крокетом, в которую играли при помощи деревянных молотков.

К началу XVII века существовала определенная система физической культуры для женщин, характеризующаяся двумя направлениями: с одной стороны, это аристократические игры – охота, верховая езда, а с другой – наиболее популярные на тот период «виды спорта» – игра в мяч и купание в реке. Древние летописи свидетельствуют о достижениях физически сильных женщин в различных состязаниях (борьба в Бретани, метание стволов деревьев в Савойе, поднятие камней на Тейтилских играх в Шотландии), в которых они успешно соперничали с мужчинами.

В XIX веке появляется философское обоснование системы физического воспитания, разрабатываемое в трудах Бадедоу (Германия), Песталоцци (Швейцария) и Аморо (Франция).

Однако в ней физической активности женщин отводилось весьма скромное место, а основное внимание отдавалось силовым упражнениям, включая упражнения на снарядах, и обучению военному делу мужчин. Только в 1839 г. впервые открывается гимнастическая школа для женщин. Так в Европе зарождался женский спорт.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что женский спорт в начале XX века оставался в основном привилегией тех, чьи имена и состояние позволяли навязать свое присутствие в спортивных соревнованиях, включая олимпийские. Лишь после Первой мировой войны женский спорт получил своё подлинное развитие. Известные феминистки Айседора Дункан и Ирэн Попар пытаются развивать новый вид женской гимнастики. В 1917 г. клуб «Фемина-спорт» организует первый чемпионат Франции по легкой атлетике среди женщин. А в 1921 г. уже была основана Федерация женского спорта.

Бурный рост видов спорта в олимпийской программе объясняется, в том числе, тем, что Международные спортивные федерации и Национальные олимпийские комитеты стремились вовлекать женщин в олимпийское движение. Кроме того, «завоевание женщинами прав в олимпийском спорте во многом стало следствием активной деятельности различных женских спортивных организаций. Например, важную роль в развитии женского спорта сыграл международный спортивный клуб “Монако” в Монте-Карло, который в 1921, 1922 и 1923 гг. организовывал женские Олимпиады, проводимые как основа для деятельности самостоятельных женских спортивных ассоциаций с собственной системой соревнований. Эти олимпиады отличались широкой программой, в которой были традиционно мужские виды спорта (легкая атлетика, стрельба, баскетбол и др.), а также танцевальные формы гимнастики. Соревнования вызывали большой интерес и привлекали участниц из многих стран» [1].

В современной жизни гендерные отличия все менее различимы. Сегодня в олимпийской программе практически во всех видах спорта (совсем недавно считавшихся только мужскими) наблюдается женская экспансия. В этом убеждает перманентная динамика контингента женщин-спортсменок в самых престижных, в том числе олимпийских соревнованиях. К примеру, если в 1896 г. на I современных летних Играх в Афинах на спортивных аренах борьбу вели исключительно мужчины, в Олимпиаде 1900 г. участвовало всего 6 женщин, то в 1924 году в Париже их уже было 136.

Анализируя данные, представленные в таблице 1, можно заметить, каким стремительным является прогресс женского спорта. Если среди участников I Олимпиады в Афинах женщин не было, то при проведении Олимпиады в греческой столице (г. Афины) в 2004 году участвовало уже более четырех тысяч женщин, которые разыгрывали награды уже в 26 видах спорта. В 1908 г. на летних Играх в Лондоне спортсменки-женщины участвовали в 3 видах спорта, а через 104 года, в 2012 г., здесь же, в столице Соединенного Королевства, женщины соревновались уже в 24-х, а мужчины в 26 видах спорта. Последняя Олимпиада в Рио-де-Жанейро сократила эту разницу до минимума (мужчины – 28, женщины – 27 видов). Не вдаваясь в статистику мировых и олимпийских рекордов, зафиксированных с тех пор, как женщины участвуют в международных соревнованиях, достаточно представить лишь некоторые цифры, чтобы оценить прошлое и современное состояние женского олимпийского спорта (таблица 1).

В 1980 г., сразу после московских Игр, состоялся симпозиум, посвященный участию женщин в олимпийском движении, в том числе их деятельности в руководящих органах МОК. Необходимо признать, что... «к сожалению, практически все руководство мировым спортом находилось исключительно в руках мужчин. В составе МОК тогда не было ни одной женщины; всеми международными спортивными федерациями и Национальными олимпийскими комитетами руководили исключительно мужчины...» [1]. В определенной мере это положение изменилось после выборов новых членов МОК, в октябре 2009 г. на 121-й сессии в Копенгагене. Тогда из 112 членов МОКа женщин было 17, что составляло 15,8%, а среди 27 комиссий, составляющих структуру МОК, лишь 2 женщины (7,4%), все остальные 25 комиссий возглавляли мужчины.

«В современном обществе женщины получили совершенно новые возможности для реализации спортивных интересов. Можно не сомневаться, что XXI век станет веком их новых спортивных достижений.

Насколько полезны для женщин чисто мужские виды спорта – это вопрос особый... снизить негативное влияние экстремальных нагрузок, найти способы их регламентации, обеспечить медицинский контроль, оптимально совместить спортивный режим с выполнением женщиной особой биосоциальной роли – вот задача ученых, тренеров руководителей сферы спорта» [2].

Таблица 1 – Количество видов спорта и дисциплин в программе Олимпийских игр

Игры олимпиад	Год	Город, страна	Число видов спорта		Общее количество участников	Количество стран
			мужчины	женщины		
I	1896	Афины, Греция	9	-	241	14
II	1900	Париж, Франция	11	2	997	24
III	1904	Сент-Луис, США	17	1	651	12
IV	1908	Лондон, Великобритания	23	3	2008	22
V	1912	Стокгольм, Швеция	16	3	2407	28
VII	1920	Антверпен, Бельгия	22	4	2626	29
VIII	1924	Париж, Франция	19	4	3089	44
IX	1928	Амстердам, Нидерланды	16	4	2883	46
X	1932	Лос-Анджелес, США	17	4	1332	37
XI	1936	Берлин, Германия	21	4	4066	51
XIV	1948	Лондон, Великобритания	18	6	4099	59
XV	1952	Хельсинки, Финляндия	19	6	4407	69
XVI	1956	Мельбурн, Австралия	19	6	3184	67
XVII	1960	Рим, Италия	19	6	5348	83
XVIII	1964	Токио, Япония	20	7	5151	93
XIX	1968	Мехико, Мексика	20	7	5530	112
XX	1972	Мюнхен, Германия	21	8	7170	121
XXI	1976	Монреаль, Канада	21	11	6028	92
XXII	1980	Москва, СССР	21	12	5179	80
XXIII	1984	Лос-Анджелес, США	21	15	6829	140
XXIV	1988	Сеул, Южная Корея	23	16	8465	159
XXV	1992	Барселона, Испания	25	18	9356	169
XXVI	1996	Атланта, США	27	25	10320	197
XXVII	2000	Сидней, Австралия	28	25	10651	199
XXVIII	2004	Афины, Греция	28	26	10625	201
XXIX	2008	Пекин, КНР	28	26	11099	204
XXX	2012	Лондон, Великобритания	26	24	10956	204
XXXI	2016	Рио-де-Жанейро, Бразилия	28	27	12500	207
XXXII	2020	Токио, Япония	33	30	12500	205

Продолжающаяся до настоящего времени эскалация женских дисциплин в спорте высших достижений, кроме всего прочего, влияет на рост числа болельщиц-женщин на трибунах спортивных арен, у экранов телевизоров, мониторов, персональных компьютеров и смартфонов. Руководящими структурами МОК и МСФ ведется активная работа по увеличению женской зрительской аудитории. И хотя все это еще больше феминизирует идеалы олимпийского движения, существующая реальность требует этого.

Следует отметить, что научные достижения, в том числе связанные с решением проблем феминизма, особенно в развитых странах, уже

достаточно давно интегрированы в спорт высших достижений. Этой важной теме в 1999 г. был полностью посвящен шестой номер авторитетного российского научного журнала «Теория и практика физической культуры». Ученые разных стран мира представили в нем актуальные исследования, посвященные педагогическим аспектам подготовки женщин, спортивной моторике мужчин и женщин на нагрузки, детерминантам полового диморфизма (различия) в спорте высших достижений, эволюции женской олимпийской программы и т.п. Было также установлено, что спортивная проблематика в женском спорте выражена существеннее, чем в мужском, особен-

но в той части, которая связана с недопустимо высокими тренировочными нагрузками, сопровождаемыми низкокалорийными диетами, приемом фармакологических средств и отсрочкой периода полового созревания [1].

И все же, спустя почти 20 лет, многие проблемы и аспекты спортивного совершенствования женщин по-прежнему далеки от своего решения. Прежде всего, это относится к генной инженерии, информационным и иным компьютерным технологиям последнего поколения. Связано это с сохраняющимся по настоящее время достаточно большим разрывом, существующим между достижениями науки и имеющейся спортивной практикой. Сократить этот разрыв возможно, лишь объединяя и связывая деятельность ученых со спортивной практикой тренеров и деятельностью спортивного руководства.

В период бурного развития женского спорта в специальной литературе появилась информация о возросшей частоте функциональных нарушений у женщин-спортсменок по сравнению с их общей гендерной популяцией. Следует подчеркнуть, что использование в настоящее время инновационных технологий создает абсолютно новые возможности при реализации гендерной политики в спорте высших достижений, прежде всего, по причине того, что по-прежнему... «отклонения в состоянии здоровья имеют место среди спортсменок самых различных специализаций. Группа риска с медицинской точки зрения постоянно растет, поскольку физические нагрузки в современном спорте практически не учитывают специфику полового диморфизма. Росту патологии способствует также активное развитие профессионализма со свойственной ему эскалацией риска и конкуренции, особенно в экстремальных видах спорта» [3].

Как отмечают в своем исследовании сотрудники Национального университета физического воспитания и спорта, а также Института геронтологии академии медицинских наук Украины Л. Шахлина и В. Поворознюк, «... среди женщин, занимающихся спортом профессионально, с большей частотой встречаются следующие проявления репродуктивных расстройств: задержка полового развития, нарушение менструального цикла, бесплодие, невынашивание беременности, гиперандрогения, маскулинизация. Они обратили внимание также на частое сочетание у продвинутых спортсменок расстройств пищевого поведения (невротическая анорексия), аменореи (отсутствие менструальной функции) и остеопороза (нарушение

морфологии костной ткани). Подобная тенденция имеет под собой вполне объективные причины» [4]. Все это зачастую происходит потому, что соревнования по единоборствам, в том числе восточным, – это момент наивысшего напряжения физических и духовных сил. Их отличают значительные физические нагрузки, связанные с большими мышечными усилиями в условиях острого единоборства. Непосредственно во время соревнований происходит чередование статических и динамических усилий, максимальных и субмаксимальных напряжений, имеют место анаэробные и аэробные нагрузки и перегрузки. Необходима также постоянная концентрация внимания и воли.

Другой недоработкой остается поверхностное отношение организационного комитета и судейской коллегии к своим обязанностям. Нередки случаи, когда травмоемкие соревнования остаются без полноценного медицинского обслуживания. Судьи не всегда достаточно скрупулезно следят за защитной экипировкой и наличием запрещенных травмоопасных предметов на участницах (кольца, серьги, заколки и т.п.). Руководители судейских коллегий допускают участниц к соревнованиям без наличия у них страховочных полисов, даже когда это оговорено специальным положением. К защитной экипировке участниц большинства видов контактных версий единоборств принято относить специальное напольное покрытие места поединка, головной шлем, футы для ног, защитные щитки на голени, боксерские перчатки определенного размера, веса и внутренней набивки. Кроме того, единоборцам запрещено участвовать в спортивных поединках без зубной капы, грудных и паховых защитных раковин. Следует отметить, что все названные предметы не должны иметь металлических деталей.

К сожалению, пока еще многие участницы соревнований и их наставники свою противотравматическую подготовку ограничивают только вышеперечисленными средствами. Они необоснованно игнорируют достаточно эффективные психофизиологические методики защиты, с древних времен применяемые в восточных единоборствах. Речь идет о специальных медитативных упражнениях, с помощью которых происходит настрой всего организма на предстоящий поединок: концентрируется внимание и воля; активизируются функции внутренних органов и систем организма, блокируются негативные воспоминания о болевом синдроме и предыдущих неудачных выступлениях. На

наш взгляд, подобное отношение является недопустимым и требует скорейшего искоренения из практики спортивных соревнований. Защитные приспособления единоборков во время участия в спортивных соревнованиях в силу их гендерных особенностей должны предусматривать целый комплекс методов, средств и специальных организационных мероприятий. Только в этом случае создаются вполне реальные предпосылки, страхующие единоборков, специализирующихся в контактных версиях, от факторов травмирующего характера и, следовательно, сохраняющих здоровье и продлевающих их профессиональную карьеру.

Вне всякого сомнения, научные исследования вносят определенный вклад в дело привлечения ещё большего числа спортсменок к знаниям о спортивной элите в различных странах мира, определит все еще существующие идеологические и материальные барьеры, выявят позитивный и негативный опыт женщин, занимающихся единоборствами и участвующими в международных соревнованиях.

Однако трудно не заметить, что спорт высших достижений непрерывно находится в стадии интенсивного совершенствования. Появляется новое, более совершенное оборудование, обуславливающее поиск современных методик овладения спортивной техникой, развития физических качеств, тактической подготовки и других компонентов спортивно-тренировочной деятельности (управление, реабилитация, психотерапия и т.д.). В мировом спорте наблюдается не только расширение географии стран, но и систематически рост рекордов мира, усложнение соревновательных программ, повышение концентрации высоких спортивных результатов.

Авторы настоящего исследования предлагают спортсменкам-женщинам, стремящимся к дальнейшей феминизации спорта высших достижений, следующие **рекомендации**:

– сохранение оптимального психофизического и функционального состояния для достиже-

ния высокой спортивной формы на пике готовности к соревнованиям;

– соответствие спортивной деятельности женщин понятиям женственности, а также их социальной (репродуктивной) роли в том или ином социуме;

– необходимость обязательного применения на тренировках и в соревнованиях инновационных защитных противотравматических средств и специальной спортивной экипировки;

– компьютерное моделирование и прогнозирование физического состояния, функционального статуса, готовности женщин-спортсменок к соревновательной деятельности и пр. в системе олимпийской подготовки;

– необходимость психологической подготовки спортсменок как фактора успеха при равном уровне подготовленности конкуренток.

Обобщая результаты проведенного исследования, можно сделать следующие **выводы**:

Современные тенденции и перспективы олимпийского спорта позволяют утверждать, что ограничения по участию женщин в спорте высших достижений не всегда рациональны, обоснованы, а иногда ошибочны.

Изучение эволюции женской олимпийской программы свидетельствует, что на её развитие оказывают существенное влияние факторы социальной борьбы женщин за гендерное равноправие, уровень феминизации спорта, деятельность международных спортивных организаций и др.

Выявлено, что при формировании женской олимпийской программы Международный Олимпийский Комитет и Международные спортивные федерации акцентируют свою деятельность на достижение гендерного паритета.

Отбор сильнейших спортсменок в сборные команды для участия в международных спортивных соревнованиях необходимо осуществлять с опорой на использование инновационно-информационных научных технологий, а не уповать на приглашение иностранных легионеров.

Литература

- 1 Олимпийский спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов, С.Н. Бубка, М.М. Булатова и др.; под общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2009. – Т. 2. – С. 644, 668-669, 654.
- 2 Соха С., Соха Т. Половой диморфизм в теории и практике современного спорта // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 4-8.
- 3 Мартиросов Е., Булгакова Н. и др. Половой диморфизм некоторых морфофункциональных показателей в спортивных достижениях в плавании // Теория и практика физической культуры. – 1984. – №3. – С. 4.
- 4 Шахлина Л., Поворознюк В.В. Триада женщины-спортсменки: факты «за» и «против» // Спортивная медицина. – 2004. – № 1, 2. – С. 29-39.

ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ



Абилдабеков С.А.

Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, Алматы

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПРОБЛЕМЫ РЕГИОНАЛЬНЫХ АСПЕКТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Абилдабеков С.А.

Научно-теоретические предпосылки проблемы региональных аспектов физической подготовки школьников Республики Казахстан

Аннотация. В статье на основе анализа отечественной и зарубежной литературы особенностей физической подготовленности и физического развития школьников постсоветского периода (1970-конец 90-х годов XX столетия) и современного периода (начало – середина 2000-х годов) показаны основные различия в исследовании этих составляющих. Выявлены современные методы оценивания уровня физической подготовленности школьников на уроках физической культуры; представлены региональные аспекты физического воспитания школьников постсоветского и современного периодов. Исходя из полученных результатов, определены основные научные предпосылки проблемы региональных аспектов физической подготовленности школьников Казахстана. Показано, что на современном этапе развития образования появились новые научные подходы в изучении их особенностей, что требует систематизации научных фактов по методике повышения их уровня. На основании анализа приведенных данных сформулирована авторская концепция исследования.

Ключевые слова: региональные аспекты, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическое развитие, школьники, постсоветский период, современный период, различия, авторская концепция.

Абилдабеков С.А.

Қазақстан Республикасы мектеп оқушыларының дене даярлықтарының аймақтық аспектілері мәселелерінің ғылыми-теориялық алғышарттары

Аңдатпа. Бұл мақалада отандық және шетелдік әдебиеттерді сараптау негізінде, советодағы мен заманауи кезеңіндегі мектеп оқушыларының дене дамуы мен дене дайындығы зерттеліп олардың негізгі айырмашылықтары көрсетілген. Оқушылардың дене шынықтыру сабағында дене даярлықтарының деңгейін бағалаудың заманауи әдістері анықталған. Советодағы мен заманауи кезеңіндегі мектеп оқушыларының дене дайындығының аймақтық аспектілері баяндалған. Алынған көрсеткіштерге байланысты Қазақстандағы мектеп оқушыларының дене дайындығының аймақтық аспектілері мәселесінің негізгі ғылыми алғышарттары айқындалған. Көрсетілгендей, білім дамуының заманауи кезеңінде оларды оқып білу үшін жаңа ғылыми қадамдар жасалынған, ол олардың деңгейін жоғарылату үшін ғылыми дәлелдерді жүйелендіруді талап етеді. Сараптама негізінде зерттеудің авторлық концепциясы құрылды.

Түйін сөздер: аймақтық аспектілер, дене тәрбиесі, дене дайындығы, дене дамуы, оқушылар, советодағы кезеңі, заманауи кезең, ерекшеліктер, авторлық концепция.

Abildabekov S.

Scientific-theoretical prerequisites of the problem of regional aspects of physical fitness of school students of the Republic of Kazakhstan

Abstract. The main differences in research of these components are shown in this article on the basis of the analysis of domestic and foreign literature of features of physical fitness and physical development of school students of the Post-Soviet period (1970 end of the 90th years of the XX century) and the modern period (the beginning of the 2000th and the middle 2000-x years). Modern methods of estimation of level of physical fitness of school students at physical education classes are revealed regional aspects of physical training of school students of the Post-Soviet and modern periods Are presented. Proceeding from the received results the main scientific prerequisites of problem of regional aspects of physical fitness of school students of Kazakhstan are defined. It is shown that at the present stage of development of education have appeared new scientific approaches in studying of their features that demands systematization of the scientific facts by technique of increase in their level. On the basis of the analysis of the provided data the author's concept of research is formulated.

Key words: Regional aspects, physical training, physical fitness, physical development, school students, Post-Soviet period, modern period, distinctions, author's concept. Regional aspects, physical training, physical fitness, physical development, school students, Post-Soviet period, modern period, distinctions, author's concept.

Введение. Актуальность исследования определяется, на наш взгляд, следующими сложившимися на сегодняшний день причинами. Анализ научно-методической литературы по региональным аспектам физического воспитания школьников позволяет заключить, что ученые ими занимаются уже на протяжении 40 лет. На наш взгляд, изучение данной проблемы можно разделить на несколько периодов. Первый период – конец 70-х – конец 90-х годов XX века. Специалистами [1-10] научно обоснованы составляющие данного предмета научных исследований для этого периода времени в соответствии со сложившимися на тот период социально-экономическими, экологическими, климато-географическими условиями общества. Анализ содержания отмеченных работ показал, что авторы обеспечили научно-методическое обоснование следующих составляющих:

- планирование учебного процесса в связи с региональными условиями;
- разработка региональных вариативных программ по физическому воспитанию;
- разработка оценочных таблиц физической подготовленности и физического развития школьников регионов;
- взаимодействие семьи, школы, органов образования по реализации региональных программ физического воспитания школьников.

Ко второму периоду мы отнесли начало – середина 2000-х годов. Сравнительный анализ содержания исследований последнего (современного) с ранним (постсоветским) [11-25] позволил выявить следующие корректировки в составляющих предмета исследования исследуемой нами проблемы:

- введение учета требований личностно-ориентированной направленности школьников;
- введение понятия «регионально-национальный компонент содержания высшего образования», который должен обеспечить понимание национальных и других проблем региона, а также сформировать представление о путях адаптации профессиональной деятельности условий другого региона;
- в результате исследования ученых в период с 1993 по 2003 годы была выявлена тенденция к снижению показателей физического развития детей (особенно показателей жизненной емкости легких и кистевой динамометрии), свидетельствующая о прекращении процессов акселерации;
- использование инновационных технологий оздоровительной направленности.

На современном этапе развития казахстанского общества *проблема исследования* определяется противоречиями: с одной стороны, необходимостью совершенствования процесса реализации физического воспитания школьников в регионах на основе учета требований личностно-ориентированной направленности школьников, современного уровня физической подготовленности и физического развития школьников, введения понятия «регионально-национальный компонент содержания высшего образования», использования инновационных технологий оздоровительной направленности и недостаточной разработанностью рекомендаций по организации этого процесса у учащихся и педагогов.

Цель исследования – определить научно-теоретические предпосылки проблемы региональных аспектов физической подготовленности школьников Республики Казахстан.

Задачи исследования. 1. Выявить особенности физической подготовленности и физического развития школьников постсоветского (1970 – конец 90-х годов XX столетия) и современного периодов (начало – середина 2000-х годов).

2. Определить современные методы оценивания уровня физической подготовленности школьников на уроках физической культуры.

3. Изучить региональные аспекты физического воспитания школьников по работам ученых постсоветского периода (1970 – конец 90-х годов XX столетия).

4. Исследовать взгляды ученых современного периода (начало – середина 2000-х годов) на проблему региональных аспектов физического воспитания школьников.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы; экстраполяция, моделирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Основными различиями постсоветского периода (1970 – конец 90-х годов XX столетия) и современного периодов (начало – середина 2000-х годов) в исследовании физической подготовленности и физического развития школьников были следующие:

- по сравнению с постсоветским периодом в 2000-х годах наблюдается тенденция к снижению в показателях физического развития детей, свидетельствующая о прекращении процессов акселерации. Выявлено существенное снижение функциональных возможностей детей (по жизненной емкости легких) по сравнению с их

сверстниками 15-20-летней давности [20, с. 14];

- акцент делается на взаимосвязь между сенситивными периодами развития физических качеств и средствами их развития у школьников-подростков [18, с. 13];

- введено понятие «упражнения-компенсаторы», т.е. упражнения, которые выравнивают уровень развития неведущих физических качеств у детей [21, с. 15];

- наличие взаимосвязи между физической подготовленностью младших школьников с частотой их заболеваемости, а именно, по доминирующим в развитии физическим качествам [22, с. 12].

Основными факторами, определяющие данные различия, являются следующие:

- нехватка преподавателей физической культуры, недостаточная материально-техническая база; недостаточная преемственность между дошкольным и школьным физическим воспитанием; несоблюдение индивидуального подхода к занимающимся из-за несоответствия содержания материала их особенностям, недолжный контроль за уровнем физической подготовленности и здоровья школьников, низкая вовлеченность детей в различные формы организации физических упражнений [19, с. 15];

- изменения в научных подходах к сформировавшимся в постсоветский период понятиям, таким как «сенситивные периоды», «акселерация», «содержание физической подготовленности, физического развития»;

- расширение границ научных исследований ученых, затрагивающих вопросы, связанные с изменением взглядов на скорректированные понятия постсоветского времени.

В результате исследования современных методов оценки физической подготовленности школьников авторы предлагают следующие рекомендации:

- определять составной критерий физической подготовленности [6, с. 20];

- проводить комплексный тест, состоящий из тестовых упражнений, шкалы оценивания упражнений, комплексной оценки [25, с. 16];

- вводить систему дифференцированной оценки физической и технической подготовленности школьников, где учитываются как максимальный результат, так и прирост результата. При этом последнее имеет преобладающее значение [5, с. 11];

- создать оценочную шкалу по уровню физической работоспособности, которую предлагается использовать в контроле за физической

подготовленностью школьников с помощью степ-тестометрического тестирования физической работоспособности [23, с. 12];

- ввести интегральную оценку физической подготовленности школьников младших классов, для реализации которой необходимо: собрать информацию о параметрах физической подготовленности, рассчитать балльную оценку, рассчитать параметры структуры по отдельным факторам, рассчитать оценку физической подготовленности [24, с. 15];

- ввести балльную оценку физической подготовленности, адаптированную для преподавателей физической культуры;

- определять уровень отдельного физического качества путем деления разницы между фактическим результатом теста и результатом общепринятого норматива, соответствующего данному тесту по возрасту и полу на это значение [17, с. 14];

- целесообразно увеличить количество тестов для измерения физической кондиции крупных мышечных групп: ног, туловища, рук, плечевого пояса и уровня развития основных физических качеств. Мониторинг физической подготовленности следует проводить по стандартному комплексу тестов в начале и конце каждой четверти [21, с. 20];

- параметрами для управления критерием физической подготовленности учащихся являются такие составляющие, как: таблицы оценки физических качеств учащихся, определение по ним рейтинга каждого учащегося и в целом класса, оценка общей и специальной подготовленности учащегося в том или ином виде спорта;

- использовать информационно-компьютерную технологию, позволяющую выявлять индивидуальную структуру физической подготовленности школьников, формировать электронные видеозадания для них, дифференцировать учащихся по показателям физической подготовленности;

- оценка индекса физической готовности и гармоничности развития физических качеств школьников 12–14 лет является некорректной, т.к. в группу «гармоничных» могут входить дети, получившие отличные и неудовлетворительные оценки за контрольные испытания.

Среди региональных аспектов физического воспитания школьников ученые постсоветского периода выделили следующие:

- предложены методы развития физических качеств (силы – «метод до отказа», «максимальных усилий», «изометрический» и др.) [9, с. 8];

– возрастные стандарты физического развития школьников должны разрабатываться через 8-10 лет в соответствии с их индивидуальными особенностями [4, с. 40];

– показатели физического развития не влияют на этапность в развитии физических качеств [2, с. 20];

– предложена методика анкетирования, позволяющая определять статический и динамический компоненты двигательного режима школьников [7, с. 21];

– для подростков «загрязненного района» больше давать упражнения анаэробного характера и развивать скоростно-силовые качества и быстроту;

– ионизирующее облучение в зонах радиоактивного загрязнения приводит к снижению их умственного развития [1, с. 18];

– для регионов с жарким климатом скоростно-силовые способности и выносливость развивать в марте; скоростные, скоростно-силовые и координационные способности – сентябрь, октябрь, апрель, май месяцы [10, с. 40];

– наиболее рациональным сочетанием эффективных форм физкультурно-оздоровительной работы следует считать уроки физической культуры, занятия в группах продленного дня, выполнение домашних заданий, игры и физические упражнения на переменах [8, с. 15].

Среди *региональных аспектов физического воспитания школьников* ученые *современного периода* выделили следующие:

– рекомендации для введения в учебный процесс «тетради по физкультуре», по объемам двигательной активности, комплексы утренней гигиенической гимнастики, лист контроля за домашним заданием, а также комплексы круговой тренировки, домашних заданий с применением технологии типологически-ориентированного физического воспитания [24, с. 12];

– для детей 7-8 лет, проживающих в условиях Кольского Заполярья, комплексы ритмической гимнастики. В период полярной ночи и выхода из неё, на фоне снижения двигательной активности и повышения утомления детей 7-8 лет это усиливает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных природно-климатических факторов [14, с. 18];

– у детей пришлового населения Севера более высокие показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки и площади тела, спирометрических показателей, физической подготовленности, наибольшие приросты физической работоспособности, тогда как у коренного насе-

ления они характеризуются более низкими показателями [15, с. 40];

– сезонное улучшение показателей физических качеств (осенью – выносливости, зимой – скоростно-силовых качеств, гибкости и координационных способностей, весной – скоростных качеств) [12, с. 14];

– интенсивное движение автотранспорта снижает у мальчиков быстроту, а у девочек – быстроту, гибкость, координационные способности, аэробную производительность; осложненное течение перинатального этапа онтогенеза снижает у мальчиков и девочек координационные способности [13, с. 11];

– регионально-национальный компонент необходим для обеспечения понимания проблем региона и адаптации выпускника к работе в условиях другого региона [16, с. 18];

– модель формирования физической культуры школьника, основанная на когнитивном, операциональном, деятельностном, мотивационном компонентах [26, с. 22];

– введенные виды физической активности в школьный режим дня не активизируют суммарную двигательную активность школьников. Необходимо расширение видов физической активности школьников в режиме дня школы [25, с. 12].

Заключение. Основными научными предпосылками проблемы региональных аспектов физической подготовленности школьников Казахстана являются следующие.

Первой предпосылкой мы считаем противоречие между, с одной стороны, наблюдающимся снижением показателей физического развития и физической подготовленности школьников с начала 2000-х годов по сравнению с постсоветским периодом, а с другой стороны, появлением новых научных подходов в изучении их особенностей, что требует систематизации научных фактов по методике повышения их уровня.

Направлением наших исследований по данной предпосылке мы считаем анализ использования учителями-практиками современных методов и средств повышения уровня физической подготовленности школьников различных регионов Казахстана.

Второй предпосылкой мы считаем противоречие между имеющимися методиками оценки физической подготовленности школьников и недостаточным отражением в этих методиках исследуемых свойств физических качеств.

По данной предпосылке направлением нашего исследования является поиск методик оцен-

ки физической подготовленности школьников, адекватно отражающих характеристику исследуемых их физических качеств.

Третьей предпосылкой мы считаем противоречие между необходимостью включения в учебные планы вузов таких разделов, как «национально-региональный компонент», «лично-ориентированный подход к физическому воспитанию школьников», «инновационные здоровьесберегающие технологии» и недостаточной личной готовностью будущих педагогов к реализации этих составляющих в будущей их профессиональной деятельности.

Пути решения этой предпосылки мы видим включение спецкурсов для студентов специальности «Физическая культура и спорт», связанных с региональными особенностями физического воспитания школьников, лично-

ориентированным подходом к физическому воспитанию школьников, здоровьесберегающими технологиями.

На основании анализа приведенных данных мы сформулировали следующую **авторскую концепцию нашего исследования:**

На современном этапе развития общества региональные аспекты физической подготовленности школьников Республики Казахстан должны включать в себя такие компоненты, как: современные методы повышения физической подготовленности детей; применение методик их оценки, адекватно отражающих характеристику исследуемых их физических качеств; регионально национальный компонент; лично-ориентированный подход в физическом воспитании детей; инновационные здоровьесберегающие технологии.

Литература

- 1 Минина Н.В. Организационно-методические особенности физического воспитания учащихся 12-13 лет в неблагоприятных условиях крупного города: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1992. – 24 с.
- 2 Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. ... док. пед. наук. – М., 1979. – 26 с.
- 3 Субботкина, Л. А. Профессиональная подготовка студентов факультета физической культуры по реализации вариативного компонента школьной программы физического воспитания I-4 классов: На прим. региона Респ. Мордовия: автореф. канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1998. – 24 с.
- 4 Стакионене В.П. Педагогические основы физического совершенствования школьников: автореф. ... док. пед. наук: 13.00.04. – Вильнюс, 1969. – 44 с.
- 5 Макаридин Д.Н. Дифференцированное физкультурное образование учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы в зависимости от обученности и уровня развития физических способностей: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Тюмень, 1999.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



¹Бектұрғанов Ө.Е., ¹Каиргожин Д.У., ¹Күдериев Ж.Қ., ²Агаділов Ө.Е.

¹Қазақтың спорт және туризм академиясы, Қазақстан, Алматы қ.

²ҚР Бас прокуратура жанындағы Құқық қорғау органдары академиясы, Қазақстан, Алматы қ.

МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ЖАС – ЭЛИТТЫҚ СПОРТШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУДЫҢ ОТАНДЫҚ ТӘЖІРИБЕСІНДЕ

Бектұрғанов Ө.Е., Каиргожин Д.У., Күдериев Ж.Қ., Агаділов Ө.Е.

Мектепке дейінгі жас – элиттық спортшыларды даярлаудың отандық тәжірибесінде

Аңдатпа. Мақалада спорттағы ерте мамандандыру қажеттілігі талданады. Қазақстанда дене шынықтыру мен спорттық оқыту деңгейі уақыт талабына өте сезімтал жауап беретін элиттық спортшыларды даярлаудың жақсы дәстүрлері бар. Сонымен қатар, мектепке дейінгі тәрбие мен жасөспірімдікке дейінгі кезеңдерінде балалық шақты гиподинамия мәселесі толық шешілмеген немесе дұрыс шешілмеген. Зерттеу барысында келтірілген талдау бойынша спорттағы ерте мамандандыру емес болашақ элиттық спортшылардың балалық шақтағы қозғалыс белсенділігі маңызды. Қазақстанның атақты спортшыларының өмірбаянын зерттеу және осы саладағы ғылыми-теориялық зерттеулер мен ғылыми-әдістемелік жұмыстарды талдау негізінде мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесінің ұйымдастыруға нұсқаулар беріледі.

Түйін сөздер: Балалар спорты мен дене тәрбиесінің жас ерекшеліктері, Қазақстанның элиттық спортшылары, спорттық өмірбаяны.

Бектурганов О.Е., Кайргожин Д.У., Кудериев Ж.К., Агадилов А.Е.

Дошкольный возраст в отечественной практике подготовки элитных спортсменов

Аннотация. В статье проводится анализ необходимости ранней спортивной специализации. В Казахстане имеются хорошие традиции в подготовке элитных спортсменов, в котором уровень подготовки кадров для физической культуры и спорта достаточно чутко реагирует на запросы времени. Вместе с тем, проблема детской гиподинамии в период дошкольного воспитания и доподросткового возраста совсем не решается либо решается неправильно. Как показывает проведенный в нашем исследовании анализ, важна не ранняя специализация по виду спорта, а двигательная активность будущих элитных спортсменов в детском возрасте. На основе изучения биографии известных спортсменов Казахстана, обобщения научно-теоретических исследований и научно-методических работ в этой области даются рекомендации по организации дошкольного физического воспитания детей.

Ключевые слова: возрастные особенности детского спорта и физического воспитания, спортивная биография, элитные спортсмены Казахстана

Bekturganov O., Kayrgozhin D., Kuderiev J., Agadilov A.

Preschool age in the domestic practice of training elite athletes.

Abstract. The article analyzes the need for early sports specialization. In Kazakhstan, there are good traditions in the training of elite athletes, in which the level of training for physical education and sports is quite responsive to the demands of time. At the same time, the problem of childhood physical inactivity in the period of preschool education and pre-adolescence age is not at all solved or is solved incorrectly. As shown in the analysis carried out in our study, it is important not early specialization in the sport, but the motor activity of future elite athletes in childhood. Based on the study of the biography of famous athletes of Kazakhstan, the generalization of scientific and theoretical research and scientific and methodological work in this area, recommendations are given on the organization of pre-school physical education of children.

Key words: Age features of children's sports and physical education, sports biography, elite athletes of Kazakhstan.

Кіріспе. Мектепке дейінгі балалардың денсаулығының мықтылығы, салауатты өмір сүрудің кімыл белсендігін ұйымдастыру жұмысына жауапты мамандардың білімдері мен жеке тәжірибелік дайындығының дәрежесіне тікелей байланысты. Осыған орай балалардың

спорттық сауықтыру дайындығы мен дене тәрбиесі жүйелерін жүзеге асыру жұмыстарын ұйымдастыруға Дене тәрбиесі және спорт (ДТС) бойынша маман даярлау ісін кәсіби дайындықтың ажырамас бөлігі ретінде қарастыру керек. Спорттық даярлау жұмыстары мен дене тәрбиесі

балалардың жастырымен байланысты денелерінің өсіп өну, даму, морфологиялық, психикалық, физиологиялық және т.б. өзгеру ерекшеліктеріне сай болуы тиіс.

Оқушылардың дене дайындығы мен тәрбиесін жүзеге асыру, денсаулықты нығайту, қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру, дене қабілеттері мен дайындығын дамыту және дене тәрбиелеу міндеттерін шешуге арналған педагогикалық жұмыстар оқытудың маңызды түрі бола отырып, сонымен бірге мектепке дейінгі балалардың да денсаулық деңгейін арттыру, табиғи күш-қуатын нығайту, дене мүшелерін физиологиялық негіздері мен баланың дене-қозғалыс мүмкіндіктеріне сай үнемі дамытуға дұрыс жоспар құрастырып орыдауға септігін тігізеді.

Балалардың қимыл белсендігі мен салауатты өмір сүру салттарын шығару, спорт түрлері бойынша және дене тәрбиесінде қолданылатын жаттығу әдістеріне дағдыландыру мен мезгілімен орындау әдістемелеріне баулу, спорттық жаттығу мен дене тәрбиесінде ұйымдастырылған қимыл белсендігін жүзеге асыру, дене тәрбиесі мен спорттық жаттығу құралдарын пайдалана балалық жасынан бастап жастардың денсаулықтарын нығайту мәселесінің заман талаптарына сай өзектілігі бар. Бұл мәселені теориялық талдау мен тәжірибелік сынаудан өткізу мен ақтау қажеттілігі және маңыздылығы өте жоғары, ал зерттеу тақырыбы өз саласындағы шешуші мәселеге жатады.

Зерттеу мақсатында: мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі мен спорттық даярлау жұмыстарында қолдануға жарамды құралдары мен әдістерін, жатығулары мен даярлау түрлерін талдау жасап шығу.

Зерттеу әдістері: Осы мәселе бойынша ғылыми және ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, сұрақ қою мен сауалнама жүргізу, Қазақстанның элиттық спортшыларының өмірбаянын зерттеу, математикалық статистика әдістері.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Мектепке дейінгі балалардың спорттық даярлау жұмыстары мен дене тәрбиелеу жүйесін жүзеге асыру міндеттері жақындығын және бұл саладағы мамандарды ерекше дайындаудың қажеттігін ескере отырып, бұл мәселенің ғылыми-теориялық тұрғыда талдау мен ғылыми-әдістемелік тұрғыдан жеткілікті деңгейде қамтамасыз ету сұранысын жеткізу қажет.

Балалар және жасөспірімдер спорт мектептері (БЖСМ) қазіргі таңда барлық қалаларда, аудан, облыс орталықтарында жұмыс істейді. Көптеген спорт мектептерінің бөлімшелері ауылда спорт-

тық жаттықтыру жұмыстарын жүргізеді. БЖСМ негізгі мақсатында спорттық жаттықтыру жұмыстары мен қатар дене тәрбиелеу жұмыстарын жүргізіп, спорт түрлері бойынша жоғарғы жетістіктерге жету.

БЖСМ міндеттері дене тәрбиелеу міндеттеріне сай келуі тиіс. Мысалы: оқушылардың денсаулықтарын нығайту, әр баланың жан жақтылық үйлесімді дамуына үлес қосу, қимыл-қозғалыс әдістерге дағдыландыру, дене сапаларын дамыту, бейімделу мүмкіншілігі мен дене және психологиялық (жігерлік, ерліктік, еріктік, шыдамдылық, еңбекқорлық, адамгершілік және т.б.) даярлықтарын тәрбиелеу мен жетілдіру.

Сонымен қоса БЖСМ-де спорттық дамыту міндеттерінде шешіліп отырады, бірақ оларда мектеп оқушыларға, білім беру мен келешек өмірлеріне даярлау жұмыстарына бөгет болмайды. Мысалы, оларды таңдаған спорт түрлеріне даярлау, дене мен әдіс-тәсілдік және жалпы мен арнайы дайындықтарын жетілдіру, жоғарғы жетістіктер спортында намысын қорғайтын спортшылар даярлау, ДТС мамандығына белсенді мамандар дайындау, жалпы білім беретін мектептерге түрлі көпшілік (бұқаралық) спорт бағытындағы жұмыстарды өткізуге көмек беру, спортты насихаттау.

Жас спортшыны даярлау 16-18 жасына дейін БЖСМ-де өтеді, ол көп жылдық спорттық жаттығудың басты кезендері (спорттық сауықтыру, алдын ала даярлау, бастапқы мамандану). Сондықтан бұл кезендерде шешілетін спорттық даярлау міндеттері және олардың дене тәрбиелеу міндеттерімен байланысы БЖСМ құжаттарында жоспарланған болу керек.

Көп жылдық спорттық жаттығудың тағы екі кезені БЖСМ-де өтуі мүмкін, егерде спортшылар спорттық жоғарғы шеберлік мектебіне көшірілмесе, ол тереңдете мамандану мен спорттық жетілдіру. Бірақ бұл кезендері мен басқа да кезендерінде спортшыны даярлау үдерісінде шешілетін міндеттерінің адамның дамуына (ұрпағынан бастап, балалық жастан ересек жасқа дейін және одан ары қарай) беретін кері әсерінен орынды әсерлері артығымен асып түседі.

Мектепке дейінгі балалардан бастап спорттық жаттығулар мен дене тәрбиелеу құралдарын ересек жастарына дейін пайдалануды назарынан шығармай адам ағзасының бейімделу мүмкіншілігін жетілдіре әлеуметтік жүйе, қоғамдық құбылыс және т.б. кері ықпалы бар өзгерістерге қарсы түрудың денсаулық күшін нығайту есебінде бағалауға болады.

Бірақ спорттық жұмыстары мен дене тәрбиелеу жүйесін бала ағзасының жастық өсіп өну өзгерістеріне сәйкес қалыптастыру мен денесінің дамуындағы негізгі заңдылықтарына келтіру және ұйымдастыру үшін, оған қоса, дене ағзасының құрылымын танып, жаттығулық дамыту мен тәрбиелеу талаптарына сәйкес және өсіп келе жатқан ұрпақтың жасындағы өзгешліктеріне сай қамтамасыз ету үшін бұл саладағы білім және қызмет тәжірибесі керек. Спорттық сауықтыру дайындығы мен дене тәрбиесі мектепке дейінгі баланың ой-қабілеті мен білімін, қолданбалы және жаттығу қимыл-қозғалыс әдістеріне дағдыланып жан-жақтылық үйлесімді дамуына, дене сапаларын тәрбиелеу мен жетілдіру барысында денелік, психикалық даму мен қуатты болып өсуіне, ересек жасына дейін таңдаған мамандығына дайындалуға қызмет етеді.

Спорттық оқыту мен даярлау әдістері және құралдары, бірнеше шағын қоспағанда, мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесіндегі талаптарына сәйкестігі жоғары болатын спорт түрлері бар.

Элиттық спортшылардың спорттық өмірбаянын зерттеу қорытындысы бойынша, көп жылдық спорттық жаттығудың бастапқы кезеңдерінде өз спорттының немесе басқа спорт түрлерінің оң артықшылықтарын өзінің жетістіктер мансабындағы даярлығында өте жағымды пайдалану қажеттілігі, анықталды.

Мысалы, Г. Головкин, В. Люкин, Д. Баландин және О. Рыпакова (кесте 1: № 1, 2, 3 и 4) бала жасынан (6-8 жас) бір спорт түрімен айналысқан, ал В. Жиров, А. Храпатый, Г. Резанцев, Г. Косанов, А. Колесов, И. Гаранин, Ж. Ушкempiров және Г. Манюрова (кесте 1: № 7, 17, 18, 19, 20, 21, 22 және 24) бір емес екі спорт түрімен немесе оданда көп қатысқан спорт түрлері болуы мүмкін. Неге десе, мектептегі жасөспірімге дейінгі және жасөспірімдік жастан немесе орта мектеп жасынан ЖОО-да жалғасы болса спортшының дене белсендігі шығып дене тәрбиесі мен спортқа деген сұранысы (талпынысы) жеткілікті мөлшерінде ұзақ уақыт сақталып тұрса, ол өзінің спорттық дарындылығына сәйкес, әлімдік және Олимпиадалық жетістерге жеткізетін спорт түрін табуға мүмкіншілігі жоғары болады.

Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесіндегі талаптарын орындаумен қатар қолданатын спорт түрлерінің ондай сәйкестігіне қосымша балалардың жасындағы даму ерекшеліктері мен заңдылықты талаптарына байланысты даярлау құралдары мен әдістерін таңдаудан өткізу қажет.

Жас спортшыларды мерзімінен бұрын спорттық жетістіктерге даярлау, осы талаптарды елеуге ықпал етеді және көп жылдық спорттық жаттығуында қателерге жеткізеді.

Көптеген бұрын өткізілген зерттеулер қорытындысы бойынша спорттық ерте мамандандыру жоғары спорттық жетістіктердің шарты болуға жарамайды [1, 2]. Басқа зерттеулерде бұл (спорттық ерте мамандандыру) оң нәтижеге қарағанда, дайындықтың жағымсыз ықпалы деп айтылады [3, 4].

Өткізілген сарапшылық сауалнама нәтижесі бойынша жарыс әдістерін мерзімінен бұрын қалыптастыруға болмайды, сондай-ақ ол алдынала дайындықсыз ерте спорттық мамандандыруға ұқсаған қателік. Зерттеулерді шолу нәтижелері бойынша сарапшылар пікірі бұл салада ғылыми мамандардың пікірлеріне қайшы келмейтіндігі анықталды [5, 6].

Мерзімінен бұрын (мысалы, тереңдете мамандану немесе спорттық жетілдіру мерзімдерінен бұрын) дағдыланған жаттығулар мен әдістер адамның осы жасындағы дене сапаларының даму деңгейін көрсетеді және оған байланысты. Сонда, өсу мен жаттығу арасында пайда болған денелік, күш-сапалық өзгерістерге сәйкестіру үшін қалыптасқан дағдыларды өзгертуге немесе қайта үйрету қажеттілігіне әкеледі. Ал ол болашақта спорттық нәтижелерге жету мен шеберлігін дамытудың іргетасы болуы мүмкін.

Дағдыланған қимыл-қозғалыстарды жастық даму мен спорттық даярлығында пайда болған жаңа күш-сапалық жағдайларға сәйкес жетілдіру үшін оларды қайта үйрету қажет, бірақ ол жаңа қимыл-қозғалыс дағдыларын игеруден гөрі қиын болады. Мысалы, спорттық күресте бұрын өткізілген зерттеулер бойынша, жасөспірім жастағы жарыстық әдіс-тәсілдік көрсеткіштері жастар мен ересектер жасындағы жарыстық әдіс-тәсілдік көрсеткіштерінен айырмашылығы бар [7, 8].

Сондықтан, спорттық күрестегі мыңнан екі мыңға дейін жететін әдістер мен оларды орындау нұсқалар арасындағы бастапқы мамандану тобында үйрететін әдістері бір бөлек, ал спорттық жетілдіру тобында игеретін әдістері мен олардың комбинациялары басқаша – жаңа немесе құрделі жағына өзгертілген [9, 10, 11].

Біздің ойымызша, жоғары спорттық жетістіктердің ұзақ уақытқа сақталып қайталануы спорттық ерте маманданумен сәйкестігінде ерекше жағдайлары болады, олар жеке даму жас ерекшеліктерінің осы спорт түріндегі дайындау әдісімен сәйкес келудің қолайлы мән-жағдайларымен байланысты.

Біздің зерттеуде, спортшылардың осындай табыстары, олар жас спортшылар кезінде ата-аналарының балаларына мұқият қарауна қатысмен немесе тәлімгерлердің қамқор көзқарасымен байланысты. Мысалы, жас спортшылардың спорттық дайындықтарымен олардың жаттықтырушы болған әкелері айналысады (О. Рыпакова – жеңіл атлетика және Д. Турлыханов – греко-рим күресі) немесе балаларға тәлімгерлер болған жаттықтырушы спорттық ерте мамандануын ұзақ уақытқа шектеп, оған оларды алдын-ала дайындаған (Г. Головкин – бокс және А. Храпатый – ауыр атлетика).

Спортпен шұғылданатындардың қабілеттеріне, әсіресе «жасырын» немесе «көрінбейтін» спорттық дарындылығы барларға, жарамды спортты уақтылы анықтау жұмыстарын дұрыс өткізу үшін дене шынықтыру мұғалімдердің, дене тәрбиесі оқытушылардың және жаттықтырушылардың айқын қабілетсіздігін, сондай-ақ атап өткен жөн.

Мысалы, белгіленген жағдайларда элиттық спортшылар ұзақ уақыт бойы мақсат қойып басқа спортпен айналысатын және өздеріне сәтті спортты ересек жасына жеткенде ғана таңдай алды (Г. Резанцев пен Г. Косанов – 18 жасында, А. Колесов – 17, Ж. Ушкempiров – 21, И. Гаранин – 25 және Г. Манюрова 24), басқа спортшылар бұл жасқа дейін элиттық нәтижелерге жетіп тіпті 20-25 жас ауқымында спорттық мансабын аяқтайды (В. Люкин мен Н. Ким – спорттық гимнастика). Бірақ мұндай мысалдар біз берген тізімнен әлдеқайда көбірек, тек Қазақстанда ғана емес басқа жерлерде де жеткілікті.

Мысалы, тіпті біздің кесте бойынша спорттық өмірбаянында баскетболдан басқа спорт түрі болмаған баскетболшыны да қосуға болады (А. Жармухамедов), бірақ бұл баскетболшы осы спорт түрінде мақсат қойып жаттығуды 19 жасынан ЖОО-да ғана бастаған.

Заман талаптарына сай осы уақытқа дейін мектеп жасына және жасөспірімдік жасына жетпеген балалардың денсаулығын, денелік дамуын, қимыл белсендігін, ағзалық мүшелері мен денелік өсу және салмақ қосу өзгерісті пайдалы көрсеткіштерін спорттық жаттығулары мен дене тәрбиесі бойынша жеткізіп тұру мәселесі қарастырылмауында – оның арасындағы қарама-қайшылықтар орын алып отырғаны байқалады. Неге десе, бұл жастағы баланың дене тәрбиесі мен спорттық жаттығу жүйесіндегі құралдарын пайдалана денесін шынықтыру кезінде басты ықпалдардың біріне – қимыл әрекетінің қаншалықты дұрыс жолға қойылғандығымен байланысты.

Мектеп жасына және жасөспірімдік жасына жетпеген балалардың спорттық сауықтыру

жаттығулары мен дене тәрбиесін сапалы дәрежеге көтеру білім беру саласындағы өзекті мәселенің бірі болып табылады. Ал спорттық жаттығулармен және білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесінде балалардың денсаулықтарын нығайтумен қоса жан-жақты дамып жетілуіне, өмірге деген құлшыныстарын арттыру замандық даму мәселесіне тең. Неге десе, бұл мәселе мектепке дейінгі және кіші мектеп жастағы көпшілік балалардың денсаулықтарының нашарлаумен байланысты. Оған қатар, теледидар, интернет, компьютер ойындары және т.б. гиподинамиялық құбыластарының қу замандық дамуына байланысты, ұрпағымыздың денсаулығына қоса – ағзалық, денелік, психикалық, моторлық және т.б. даму жолындағы көрсеткіштері әлсірегендіктен өміршендік көрсеткіштері мен психологиялық қабілеттері төмендеген.

Соңғы жылдарда зерттелген көптеген ғылыми еңбектердің негізгі тұжырымдамасы бойынша осы мектеп жасына дейінгі балалардың қимыл белсендігін нақты бір мақсатты бағытпен дамытқанда ғана денсаулығы нығайып, жұмыс жасау қабілеті дамып жеке тұлға болып қалыптасуына тікелей әсері бар екендігі дәлелденуде [12, 13].

Себебі, мақсатты орындатқан қимыл-қозғалыс жаттығулары бала ағзасы мен бұлшық еттеріне қан жүгіртіп, ағза қорегін арттырады, ал көп жыл бойы уақтылы орындалатын дене қозғалысы оның ағзасының дамуына да күшті әсер береді. Үнемі жаттығулық сабағында бала денесімен бірге ақыл-ойының дамуына, білім алу қорын толықтыруға, түрлі спорттың, сонымен қатар, қолданбалы қимыл-қозғалыстарға дағдылануына, бала кезінен қимыл белсендігі мен оның түрлі дене жаттығуларына үйрену мен баулуына әсерлі жағдайлар жасалады. Балалар үшін қозғалыс әрекеті үлкен мұқтаждық болып табылады. Қозғалыс бала үшін үлкен бір қуаныш көзі, сондықтанда қимыл күші оның денесінің дамып қатайтумен қатар сенсорлық және ағзалық мүшелерінің, жүйке жүйесі мен моторикалық және психикалық дамуына әсерін тигізеді.

Баланың қозғалыс белсенділігіне бөгет жасауға болмайды, қимыл тапшылығынан адамның денсаулығы нашарлайды, ал баланың оған қоса, толық бар түрлі және үйлесімді дамуына әсер беретін жағдайлары мен денелік дамуына ықпалдық мүмкіншіліктері нашарлайды. Мектеп жасына дейінгі балалардың қозғалыстарын дұрыс жоспарлап оны іске асыру есесінде қимыл дағдыларын дұрыс қалыптастыру мен саналы қозғалыстарын көбейтуге және ағзасының бейімделу қабілетіне білікті әсерін береді.

1-кесте – Қазақстандағы жоғары жетістіктер спорттының жас көрсеткіштері

№	ТАЖ	Туған күні	Спортты бастау жасы, спорт түрі	Спорттық жетістіктер			Ескертулер
				Олимпиада ойындары	Әлем чемпионаты	басқа	
1	Рыпакова О.С.	30.11.84	6 ж. – ұзындыққа секіру, үштік секіру, семиборье	алтын 2 қола	алтын 2 күміс 2 қола	3ДАОЧ, 2ДА-ЖОЧ АР	әкесі - жаттықтырушы, 22 ж. – АОЧ, 33 ж. – ООҚ 34 ж. – АЖОЧ
2	Люкин В.В.	17.12.66	7 ж. гимнастика	2 алтын 2 күміс 22 ж.	2 алтын 2 қола	5ДЕЧ 6ДКСРОЧ	айелі к/г ӘЧ, қызы с/г ООЧ, 21 ж.-5ДЕЧ, ӘЧ ж/е 2ДКСРОЧ, 25 ж. – ӘЧ
3	Головкин Г.Г.	08.04.82	8 ж. – ЖДД 3 жыл, 11 жасынан – бокс	күміс 22 ж.	алтын 21 ж.	АОЧ, АЧ, КАЧ – WBA, IBF, WBC <u>ж/е т.б.</u>	11 ж.- БАОЧ, 18 ж.-ЖАӘЧ, 35 ж.-КАЧ: WBA, IBF, WBC және ИВО <u>АБ</u>
4	Баландин Д.И.	04.04.95	8 ж. – жүзу: брасс (50, 100 и 200 м)	алтын 21 ж.		АЧ, 3ДАОЧ ӘУАж/еҚ	ата-аналары спортшылар, 14 ж.-ЖААПК ж/е СШ, 16 ж.-ЖТА АБК, 19 ж.-3ДАОЧ
5	Турлыханов Д.Б.	18.11.63	КМЖ греко-рим күресі (грк)	күміс қола	алтын күміс қола	ЕЧ, АОЧ, АЧ, КСРО ХСЧ, 8ДКСРОЧ	әкесі грк СШ, 12 ж. дейін баласын баптаған, 24 ж.- ЕЧ ж/е ӘЧ, 32 ж.-АЧ, 33 ж.-АЧҚ, 34 ж.-ШАОҚ
6	Ильин И.А.	24.05.88	КМЖ ауыр атлетика (а/а)	2 алтынны допинг үшін алынған	4 алтын	2ДАЧ 4ӨР (-94, -105 кг)	13 ж. – а/а ОБМ 18 ж. – ӘЧ, ӘЧ – 3 с/к: -81, -94, -105 кг
7	Жиров В.Ж.	04.04.74	КМЖ -жүзу, хоккей, есу и күрес. 12 ж. – бокс	алтын ВБ Кубогы 22 ж.	2 қола	АЧ, КАЧ: IBF-99-03 жж.	16 ж.-СШ, 18 ж.-ЖАЕЧ, ҚРЧ, 19 ж.-ӘБҚ ж/е ТМДЧ, 20 ж.-АЧ, 29 ж.- КАЧ: IBF
8	Смирнов М.С.	07.03.64	КМЖ – шаңғы спорты (ш/с): 10, 15, 30, 50 ж/е 4x10 ш.	алтын 4 күміс 2 қола	4 алтын 4 күміс 3 қола	2ДАОЧ КСРОБДЧ	15 ж.-ҰАКСРОЧ, 27 ж.-ӘЧҚ, 34 ж.-ООҚ, 35 ж.-2ДАОЧ
9	Артаев Б.К.	14.03.83	10 ж. бокс	алтын ВБ Кубогы 21 ж.	2 қола	АОК 23 ж.	16 ж.- ҰАҚРЧ, 24 ж.-ӘЧҚ
10	Ким Н.В.	29.06.57	10 ж. гимнастика	5 алтын күміс	5 алтын 4 күміс 2 қола	2ДЕЧ 4ДКСРОЧ	17 ж. – ӘЧ, 18 ж. – 2ДЕЧ 19 ж. – 3ДООЧ, 23 ж.-2ДООЧ
11	Винокуров А.Н.	16.09.73	10 ж. велоспорт (в/с)	алтын қола	2 қола	АЧ, 98-10 жж. КАКЖКЖ	23 ж.-ӘЧ 39 ж.-ООЧ
12	Лалиев Г.К.	30.04.79	11 ж. еркін күрес (е/к)	күміс 25 ж.	қола	2ДАЧ, АК	15-16 ж.- КА2ДӘЧ, 18 ж.-ЖАЕЧ, 1999 ж. бастап ҚР, 20 ж. ж/е 27 ж. – АЧҚ
13	Сапиев С.Ж.	16.10.83	11 ж. бокс	алтын ВБ Кубогы 29 ж.	2 алтын күміс қола	2ДАЧ, АОЧ	21 ж. – ӘҚАӘЧ 22 ж. – ӘЧ
14	Ибраимов Е.С.	01.01.72	бокс	алтын күміс	күміс қола	2ДАЧ, АОЧ	16 ж.-СШ, 23 ж.-АЧ, 24 ж.-ООҚ, 28 ж.-ООЧ
15	Сарсекбаев Б.А.	29.11.81	12 ж. бокс	алтын 27 ж.		3ДАЧ, АОЧ	17 ж.- ӨзбекстанЧ, 2007 ж. бастап ҚР, 21 ж/е 26 ж.-АЧ
16	Байрамуков И.И.	12.06.71	12 ж. еркін күрес	күміс 29 ж.		АЧ, АЧЗК ШАОЧ	20 ж. – КСРО Кубогы 22 ж.-АЧҚ, 30 ж.-ШАОЧ
17	Храпатый А.М.	20.10.62	13 ж. – е/к, 14 ж. – ЖДД, 15 – а/а	алтын күміс	5 алтын 2 қола	5ӨР, 5ДЕЧ АО2К	21 ж.-КСРОЧ, 23 ж.-ӘЧ, 34 ж.-ООҚ, 36 ж.-АОК
18	Резанцев Г.Р.	08.10.46	14 ж. – велоспорт, 18 ж. – грк	2 алтын	5 алтын	3ДЕЧ, КСРОЧ 2ДКСРОХСЧ	20 ж. – ЖАКСРОЧ, 24 ж. – ӘЧ ж/е ЕЧ, 30 ж. – ООЧ
19	Косанов Г.С.	25.05.35	16 ж.-футбол, хоккей ш/с, ж/а. 18-жеңіл атлетика (ж/а) к/к	күміс 4x100 м 26 ж.		КСРОЧ – 4x100 м 26 ж.	18 ж. – 10,8 с., 20 ж. – УкраинаЧҚ, 22 ж. – 3ДМолдоваЧ
20	Колесов А.И.	18.01.38	МЖ – ж/а, б/б. 17 ж. – грк	алтын 26 ж.	3 алтын	2ДКСРОЧ	22 ж. – КСРОЧ 27 ж. – ӘЧ

I кестенің жалғасы

21	Гаранин И.И.	01.08.45	МЖ – велоспорт (в/с) 25 ж. – шаңғы спорты (ш/с)	2 қола 31 ж.	күміс 29 ж.	7ДКСРОЧ: 4 рет 70 ш, 2-50 ш ж/е 1-30ш.	19 ж. - в/с СШ, 22 ж.-ш/с СШ, 26 ж.-КСРОЧ-50 ш, 32 ж.-КСРОЧ-70 ш ж/е ВасалоппетЧ -75 ш
№	ТАЖ	Туған күні	Спортты бастау жасы, спорт түрі	Спорттық жетістіктер			Ескертулер
				Олимпиада ойындары	Әлем чемпионаты	басқа	
22	Ушкempiров Ж.	06.05.51	МЖ – қазақ күрес. 19 ж. – е/к, 21 – грк	алтын 29 ж.	алтын 30 ж.	КСРОЧ КСРОХСЧ	20 ж.- е/к ж/е грк КазКСРЧ 24 ж.-КСРОХСЧ, 31 ж.-ӘККб
23	Жармухамедов А.М.	02.10.44	19 ж. – баскетбол (б/б)	алтын қола	күміс қола	ЗДЕЧ 10ДКСРОЧ	бойы 207 см, б/б ЖОО-да бастаған, 23 ж. ж/е 35 ж.-ЕЧ, 36 ж. - КСРОЧ
24	Манюрова Г.Т.	24.01.78	до 24-айкидо Айикай – 3 дан, 24 – е/к	2 күміс қола	күміс қола	ЕЧ, 4ДАЧ, АОЧ, 2ДРФЧ	26 ж.-ЕЧ ж/е ООК, 2010 ж.бастап ҚР, 38 ж. – ООК
Зерттеу тобында спортты бастау уақыты 6-24 ж. Ең ерте жас жүзу (8 ж.) мен спорттық гимнастикада (8,5 ж.). Ең кеш жас палуандар (17,3 ж.) мен алыс қашықтық спортында (15 ж.). Күш-жылдамдық спорт түрлерінде – 12,3 ж., бокста 10,3 ж.				Жалпы орташа жасы - 13,4 ж. Барлығы: 7 палуан, 6 боксшы, 4 күш-жылдамдық және 3 алыс қашықтық спорт түрлерінде, 2 гимнастшылар, бір жүзу мен спорттық ойындардың бір өкілі.		Спорттың маңызды жетістіктерінің жасы 17-ден 39 жасқа дейін. Талданған спорт түрлері бойынша: гимнастшылар – 17-25 жас, күш-жылдамдық – 18-36 жас, алыс қашықтық спорт түрлерінде – 23-39 жас, боксшылар үшін – 19-35 жас, палуандар – 20-38 жас.	
Ескертулер: к/к - қысқа қашықтық, к/т - көркем гимнастика, с/к - салмақ категориялары, ш – шақырым (км), ж/е – және, ЖДД - жалпы дене дайындық, ӘЧ - әлем чемпионы, 5ДЕЧ - бес дүркін Еуропа чемпионы, 3ДООЧ - үш дүркін олимпиада ойындарының чемпионы, ООК - Олимпиада ойындарының қоласы, ӘЧ2К - әлем чемпионатының екі күмісі, КАЧ - кәсіпқойлар арасындағы чемпион және АБ - атаулары бар (WBA, IBF, WBC, IBO), КСРОЧ - КСРО чемпионы, КСРОБДЧ - КСРО бірнеше дүркін чемпионы, ЖАӘЧ - жастар арасындағы әлем чемпионы, ҰАӘЧ - ұлдар арасындағы әлем чемпионы, ЖАЕЧ - жастар арасындағы Еуропа чемпионы, КАӘЧ - кадеттер арасындағы әлем чемпионы, БАОЧ - балалар арасындағы облыс чемпионы, 4ДКСРОЧ - төрт дүркін КСРО чемпионы, КСРОХСЧ - КСРО халықтары спартакиадасы чемпионы, 2ДАОЧ – екі дүркін Азия ойындарының чемпионы, АОЧ - Азия ойындарының чемпионы, АЧ – Азия чемпионы, АЖОЧ - Азия жабық ойынының чемпионы, ӘУАМҚ - Әлемдік Универсиаданың алтын мен қоласы, СШ - спорт шебері, ЖААПК - Жастар арасындағы Александр Поповтың Кубогы, ЖТА АЧК - жас топтары арасындағы Азия чемпионатының күмісі, 5ӨР - бес әлемдік рекорд, АР - Азия рекорды, КМШ - кіші мектеп жасында, МЖ - мектеп жасында, ОЖМ - облыстық жарыстар марапаты, ВБ Кубогы - Вэл Баркер Кубогы (Олимпиаданың үздік боксшысы), ТМДЧ - Тәуелсіз Мемлекеттер Достастығының чемпионы, КАКЖКЖК - кәсіпқойлар арасында көптеген жарыстық кезеңдер жеңімпазы, ӘКАӘЧ - әскери қызметкерлер арасында әлем чемпионы, ШАОЧ - Шығыс Азия ойындарының чемпионы, ӘККб – әлемнің күміс Кубогы, ҚРЧ - Қазақстан чемпионы, Қазақ КСРЧ - Қазақстан чемпионы, 2ДРФЧ – екі дүркін Ресей Федерациясы чемпионы, КСРО - Кеңес Социалистік Республикалар Одағы, АЧК – Азия чемпионатының қоласы, АБЗК - Азия чемпионатының 3 күмісі, 3ДМолдоваЧ – үш дүркін Молдова чемпионы, УкраинаЧК – Украина чемпионатының күмісі, ӨзбекстанЧ – Өзбекстан чемпионы.							

Қорытындылар.

Мектепке дейінгі және жасөспірім жасқа дейінгі сенситивті дамыту кезеңдеріне келетін баланың ептілігі мен үйлестіру қабілетін артыру үшін әр түрлі жатығулар беру, оның күрделі нұсқаларын орындау және басқа спорт түрлеріндегі көптеген оңай жаттығулардан бастап оның күрделі түрлеріне көшіп жасау мүмкіншілігін әзірлеп толықтыру қажеттілігі бар. Бірақ, бұл ұсынысты орындау үшін мектеп жасына дейінгі ұрпағымыздың дене мен психикалық дамығандағы жасына байланысты ерекшеліктерін талдаудан өткізіп соған лайық (сайкес) бар қолданылатын құралдары мен әдістерді таңдауылы ақтаудан өткізу тиістігі заман талабында. Оның арасында спорт түрлері мен әр түрінде қолданылатын жаттығулар, даярлау түрлері, жарыстық даярлау әдістері және т.б. құралдар мен даярлау әдістері.

Спорттық дайындығы мен дене тәрбиесі балалардың тек сабағында ғана өтпейді, ол сабақтан

тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесінде да бар. Мысалы, сабақ арасында, сабақтан кейін өтетін ойындар мен жаттығулар, түрлі бұқаралық жарыстар мен спорттық сауықтыру шаралар және т.б. дене тәрбиелеу мен дене дайындау міндеттерін шешуші жұмыстар. Сабақтан тыс жаттығу-тәрбиелеу жұмыстарында табиғи пайдалы әсері бар ықпалдарын қолдану (су жағасы мен күн ультрофиалеті, орман мен тауға табиғи жорықтар және т.б.), гигиеналық негіздері мен өз бетінше қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындау, отбасылық жаттығулар және т.б. кіреді. Оларды да дұрыс ұйымдастыра білу мен тиімді қолдану қажет.

Үнемі жаттығулар барысында баланың қимыл белсендігі жоғарылап көңіл-күйі ашылады, жүйке жүйесі бекийді, бала өзінің іс-әрекетіне, топтық тәртібіне үйреніп, жаттығулық сабағы мен ойын ережесіне бағынады. Мұндай әсер оның жан-жағындағы оқиғаға мән беріп қарауына, төзімді болып тәртіпті сақтауына септігін тигізеді.

Ұйымдастырылған қозғалыстар мен дене жүктемелері бала жасы мен даярлығына үйлесімді жеткілігінде болу қажет. Әр түрлі спорттық жаттығулар мен әдістерді меңгеру, олардың күрделі түрлеріне көшу міндеті орындалмаса балалардың ептілік сапалары мен үйлестіру қабілеттері дамымайды. Жаттығулық жүктемелер жеткіліксіз болса, спорттық жаттығулар немесе дене тәрбиесі сабақтары үнемі өткізілмесе олардың әсері шамалы боп балалардың ағзалық, денелік, сапалық және т.б. дамуындағы өзгерістері мен денсаулықты жақсарту, гиподинамияны жеңу мен қозғалыс белсенділігін жоғарылату міндеттері орындалмайды. Сондықтан балалардың қозғалыс белсенділігін мөлшерін реттеп дұрыс ұйымдастырған жөн.

Даярлықтың жақсы деңгейіне жеткен баланың көңілді және сергек жүріп жаттығуларды орындауға жолы ашылып қимыл белсендігін жоғарылатуға даярлығы тартады. Бұл жасқа байланысты баланың бұлшық еттері мен ағзасы даму жағдайында, сондықтан ол қимылсыз отыра алмайды, оны ұзақ уақыт қимылсыз отыру немесе тұру және т.б. бір қалыпты қимылсыз жағдайды (позаны) сақтау тапсырмаларын қысқарту мен азайту талабы бар.

Мектепке дейінгі балаға спорттық сауықтыру мен дене шынықтыру сабағын психикалық ерекшеліктеріне қарай ұйымдастыру қажеттігі бар, оның ішінде, назарын жинақтау, қызықтыру, эмоциялық қалыпқа келтіру, жаттығулары мен жүктемелерін ойын әдістерін қолданып беру немесе ойын арасында орындау, уақытылы демалу, үзіліс уақыты мен жұмыс уақытын азайта жасау

талаптары мен т.б. нұсқалы талаптарды талдау барысында тәжірибелік орындау тиістігі бар.

Ойындар арқылы іс-қимыл әдістерін және жаттығулық жүктемелерін жүзеге асыру балалардың денелік, сенсорлық және ағзалық мүшелері мен жүйке жүйелік қызметін дамыту мен мүмкіншіліктерін кеңітуге, оған қоса жаттығулық көңіл-күйлеріне нәтижелі ықпалдарын беретінің жаттығуларды талдап шығу мен қолдану қажеттілігі бар. Қимыл-әрекеттерін орындауға толық жағдай жасау үшін, үйренуге бала зейіні қосылу үшін, жаттығулық жүктемелерді беріліп орындау мен жеткізу үшін – оған баланың көңіл-күйі болуі тиіс. Соған байланысты, бұл жастағы балаға жарамды түрлі ойын жаттығуларын тандау қажеттілігі бар, оған барынша мүмкіншілік жағдайларын жасаудың маңызы зор.

Қимыл-қозғалыстарға дағдыландыру, дене белсендігін шығару мен ойын қолдану барысында бала ағзасындағы зат алмасу мүмкіншіліктері артып қан айналымы жақсарады, тыныс ағзаларының жие және терең дем алу, оттегі мен көміртегі ауысу мүмкіншілігі жетіліп отырады, жүйке жүйесінің басқару белсенділігі артады. Сондықтан баланың іс-қимылдарын дұрыс сапалы түрде жеткізу, бала еріктігін қинамай ойнап күшін салу мен дене белсендігін арттыру ойындар мөлшерін еңгізу, қайталау тапсырмаларын ойын арасында орындатып әдетке айналдыру мен ойындарды қимыл-әрекеттерге дағдыландыру әдістемесін құрастыру, мектепке дейінгі жастағы баланың дене тәрбиесі мен спорттық-сауықтыру әдістемесін жетілдіру қажеттілігіне жатады.

Әдебиет

- 1 Шварц В. Б., Хрущёв С. В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт. 1984. – 155 с.
- 2 Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
- 3 Malina, R.M. Early Sport Specialization: Roots, Effectiveness, Risks [Text] // Curr Sport Med. Rep. - 2010. – Vol. 9. – No 6. – P. 364-371.
- 4 Jayanthi, N. Sports Specialization in Young Athletes. Evidence-Based Recommendations / N. Jayanthi, C. Pinkham, L. Dugas et al. // Sports Health: A Multidisciplinary Approach. – 2013. – Vol. 5. – No 3. – P. 251-257.
- 5 Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 208 с.
- 6 Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.
- 7 Рубанов М.И. Техничко-тактическая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1981. – 22 с.
- 8 Свищев И.Д. Техничко-тактическая подготовленность дзюдоистов различного возраста и квалификации // Дзюдо. – М., 2003. – №3-4. – С. 92-93.
- 9 Туманян Г.С. Поэтапное освоение технико-тактических действий в спортивной борьбе: методические разработки для слушателей ВШТ, ФПК и студентов ГЦОЛИФК / Г.С.Туманян, В.Л.Дементьев. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – С. 13-16.
- 10 Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе: автореф. ... док. пед. наук: 13.00.04. – Краснодар, 1993. – 32 с.
- 11 Шахмурадов Ю.А. Начальная технико-тактическая подготовка в вольной борьбе: методическая разработки для студентов, слушателей ВШТ и ФПК ГЦОЛИФК / Ю. А. Шахмурадов, Г. Б. Бардамов, В. Л. Дементьев. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 64 с.
- 12 Демеев Ж.Д., Байназарова Б.Я., Алиакбарова З.М., Бекетаев А.М. Мектепке дейінгі балалардың анатомиясы физиологиясы және гигиенасы. – Алматы: Білім, 1995. – 113 б.
- 13 Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие. – М.: Академия. 1998. – 192 с.

¹Авсиевич В.Н., ²Федоров А.И., ³Исаева Ж.С., ¹Кулбаев А.Т.¹Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, Алматы²Южно-Уральский государственный университет, Россия, Челябинск³Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Казахстан, Алматы

МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ СИЛЫ МЫШЕЧНОГО АППАРАТА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ И СПОРТСМЕНОВ СРЕДНЕГО УРОВНЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ ЗА СЧЕТ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ПОЛНОЙ ОСТАНОВКОЙ СНАРЯДА В НИЖНЕЙ ТОЧКЕ УСТУПАЮЩЕГО РЕЖИМА

Авсиевич В.Н., Федоров А.И., Исаева Ж.С., Кулбаев А.Т.

Метод повышения силы мышечного аппарата у высококвалифицированных спортсменов и спортсменов среднего уровня в пауэрлифтинге за счет выполнения упражнений с полной остановкой снаряда в нижней точке уступающего режима

Аннотация. В статье представлен разработанный метод повышения силы мышечного аппарата у высококвалифицированных спортсменов и спортсменов среднего уровня в пауэрлифтинге за счет выполнения упражнений с полной остановкой снаряда в нижней точке уступающего режима. Экспериментальная апробация и обоснование разработанного метода проводились на спортсменах среднего уровня с 5-6-летним стажем занятий и высококвалифицированных атлетах со спортивным стажем 8-10 лет в условиях остановки в процессе увеличения силовых показателей. Проведенный эксперимент позволяет сделать вывод о положительном влиянии разработанного метода на повышение силовых показателей в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга. При практическом использовании метода также выявлено положительное влияние разработки на уровень развития респираторной системы спортсменов и снижение болевого синдрома в звеньях опорно-двигательного аппарата. Метод рекомендуется к расширенному использованию в таких силовых видах спорта, как тяжелая атлетика, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, силовые показатели, высококвалифицированные спортсмены, спортсмены среднего уровня.

Авсиевич В.Н., Федоров А.И., Исаева Ж.С., Кулбаев А.Т.

Пауэрлифтинге жоғары білікті спортшылар мен орта деңгейдегі спортшылардың бұлшықет күшін снарядты жіберу режимінің төменгі нүктесінде толық тоқтату арқылы жаттығу орындау есебінен арттыру әдісі

Аңдатпа. Мақалада пауэрлифтингтегі жоғары білікті спортшылар мен орта деңгейдегі спортшылардың бұлшықет күшін снарядты жіберу режимінің төменгі нүктесінде толық тоқтату арқылы жаттығу орындау есебінен арттырудың әзірленген әдісі көрсетілген. Әзірленген әдісті эксперименттік сынақтан өткізу мен негіздемеу 5-6 жылдық сабақ етілі бар орта деңгейлі спортшылар мен 8-10 спорт етілі бар жоғары білікті атлеттерге күштік көрсеткіштерді арттыру прогресінде тоқтату жағдайында жүргізілді. Өткізілген эксперимент әзірленген әдістің пауэрлифтингтің жарыстық жаттығуларындағы күштік көрсеткіштерді арттыруға оң әсері жайлы қорытынды жасауға мүмкіндік береді. Әдісті практикалық қолдану кезінде сондай-ақ әзірленімнің спортшылардың респираторлық жүйесін дамытудың деңгейін арттыруға және тірек-қозғалыс аппараты бөліктеріндегі ауырсыну синдромын төмендетуге оң әсері анықталды. Әдісті ауыр атлетика, гир спорты, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит тәрізді күштік спорт түрлерінде кеңінен қолдануға ұсыныс жасалады.

Түйін сөздер: пауэрлифтинг, күштік көрсеткіштер, жоғарыбілікті спортшылар, орта деңгейлі спортшылар.

Avsiyevich V.N., Fyodorov A.I., Issayeva Zh.S., Kulbayev A.T.

The method of increasing the strength of the muscular apparatus in highly skilled athletes and mid-level athletes in powerlifting by performing exercises with complete stopping of the projectile at the lowest point of the conceding regime

Abstract. The article presents the developed method for increasing the strength of the muscular apparatus, for highly skilled athletes and mid-level athletes in powerlifting, by performing exercises with complete stopping of the projectile at the lowest point of the conceding regime. Experimental approbation and justification of the developed method was carried out on mid-level athletes with 5-6 years of training experience and highly qualified athletes with sports experience of 8-10 years, in the conditions of stopping the increase in power indicators in the progress. The conducted experiment allows to draw a conclusion about the positive influence of the developed method on the increase of power indicators in competitive exercises of powerlifting. In practical use of the method, the positive influence of development on the level of development of the respiratory system of athletes and the reduction of pain syndrome in the links of the musculoskeletal system were also revealed. The method is recommended for extended use, in such power sports as weightlifting, kettlebell lifting, armwrestling, bodybuilding, crossfit

Key words: powerlifting, power indicators, highly qualified athletes, middle-class athletes.

Введение. В тренировочном процессе в пауэрлифтинге, как впрочем и в других силовых видах спорта, на определенном этапе деятельности происходит замедление в росте спортивных результатов или полная остановка в прогрессе увеличения силовых показателей. В таких случаях спортсмены изменяют используемые весовые нагрузки, количество выполняемых повторений и подходов, ритм тренировок и очередность выполнения упражнений. Все это делается для того, чтобы организм атлетов был вынужден адаптироваться к новым тренировочным условиям и отвечать на это прогрессом в результатах. Но когда применение различных разработанных методик не дает соответствующего результата, а на разработку методических инноваций нет ни времени, ни возможности, спортсмены и тренеры вынуждены искать другие пути, часто не совсем этичные и легальные.

Не секрет, что многие профессиональные спортсмены и тренерский состав в силовых видах спорта не видят иной возможности для получения высоких спортивных результатов, кроме как при помощи применения стимулирующих препаратов, в том числе и внесенных в список запрещенных веществ [1]. Поэтому разработка новых прогрессивных методов увеличения силовых показателей в пауэрлифтинге, да и в других силовых видах спорта в данное время является актуальной.

Важность педагогических и методических инноваций в тренировочном процессе в целом и в индивидуальной деятельности спортсменов, в частности, становится очевидной, так как конечной целью их тренировки является качественная подготовка к важнейшим международным соревнованиям [2].

Цель исследования – определить опытным путем влияние на развитие силовых показателей спортсменов в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга разработанного метода повышения силы мышечного аппарата у высококвалифицированных спортсменов и спортсменов среднего уровня в пауэрлифтинге за счет выполнения упражнений с полной остановкой снаряда в нижней точке уступающего режима.

Методы и организация исследования. Для определения влияния на развитие силовых показателей спортсменов в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга разработанного метода повышения силы мышечного аппарата был проведен педагогический эксперимент. Продолжительность эксперимента составила 3 месяца. В эксперименте принимали участие пауэрлифтеры

среднего уровня с 5-6-летним стажем занятий и высококвалифицированные атлеты со спортивным стажем 8-10 лет (4 спортсмена – мастера спорта международного класса, 6 спортсменов – мастера спорта, 12 спортсменов – кандидаты в мастера спорта). Средний возраст спортсменов составлял 26,7 лет. Все испытуемые ранее осуществляли тренировки на основе общепринятой методики в пауэрлифтинге [3, 4, 5, 6]. На начало эксперимента спортсмены не имели предыдущего опыта использования специальной экипировки для пауэрлифтинга. Во время эксперимента специальная экипировка также не применялась.

Все испытуемые в количестве 22 человек были разделены на 2 равноценные группы (контрольную группу (КГ) и экспериментальную группу (ЭГ)) по 11 человек в каждой, в соответствии с возрастными, весовыми, квалификационными характеристиками и результатами в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга. Группы были сформированы с полным соблюдением процедур рандомизации при обязательной стандартизации условий и статистических параметров измерений изучаемых показателей [7, 8]. При этом состав групп не менялся в течение всего эксперимента.

В начале эксперимента было проведено тестирование для определения основных морфофункциональных показателей организма спортсменов КГ и ЭГ, а также определены результаты в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга по сумме троеборья (приседание, жим лежа, становая тяга). Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа как в КГ, так и в ЭГ. Спортсмены КГ выполняли комплекс упражнений, ранее применяемый ими в тренировочной методике без каких-либо изменений и включения дополнительных упражнений. Спортсмены ЭГ применяли предложенный нами метод.

Для получения двигательного навыка и контроля движения со спортсменами ЭГ было проведено по 3 учебно-тренировочных занятия до начала эксперимента с целью обеспечения выполнения упражнения с определенно заданной технической моделью (субъективного ощущения технически правильного выполнения движения). Фиксация выполнения упражнений спортсменами проводилась с помощью секундомера PS-528 и цифровой видеокамеры Sony FDR-X3000R.

По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование спортсменов КГ и ЭГ для определения основных морфофунк-

циональных показателей их организма. С целью выявления влияния предложенной методики на фиксируемые показатели соответственно также определены результаты в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга по сумме троеборья.

Для оценки функционального состояния организма испытуемых определялись важнейшие физиологические показатели:

1. Рост и масса тела. Для измерения роста и массы тела использовались стандартный ростомер и медицинские весы.

2. Индекс массы тела определялся по формуле:

$$I = \frac{m}{h^2}, \quad (1)$$

где:

m – масса тела в кг,

h – рост в метрах.

3. Частота сердечных сокращений (ЧСС) определялась по показателям пульсометра Polar FT4M в покое.

4. Измерение артериального давления проводилось автоматическим тонометром с манжетой для плеча Microlife BP A200 в покое.

5. Для определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и максимальной вентиляции легких (МВЛ) применялся медицинский диагностический компьютерный спироанализатор СП-3000.

6. Определение максимального потребления кислорода (МПК) производилось косвенным методом по тесту PWC_{170} по формуле:

$$МПК\left(\frac{\pi}{мин}\right) = 2,2PWC_{170} + 1070, \quad (2)$$

7. Определение систолического объема крови (СОК) производилось по формуле:

$$СОК = 100 + 0,5 \times ПД - 0,6 \times ДД - 0,6 \times В, \quad (3)$$

где:

ПД – пульсовое давление, мм рт.ст.,

ДД – диастолическое давление, мм рт.ст.,

В – возраст.

8. Определение минутного объема крови (МОК) производилось по формуле:

$$МОК = УО \times ЧСС, \quad (4)$$

$$УО = 90,97 + 0,54 \times ПД - 0,57 \times ДД - 0,61 \times В, \quad (5)$$

где:

УО – ударный объем,

ПД – пульсовое давление, мм.рт.ст.,

ДД – диастолическое давление, мм.рт.ст.,

В – возраст.

Результаты исследования и их обсуждение.

Как отмечают Коц Я.М., Young W.B., Lloyd R.S., Oliver J.L., Hughes M.G., Williams C.A., проявляемая мышечная сила находится в обратной зависимости от скорости движения: чем выше скорость движения, тем меньше проявляемая сила, и наоборот. При этом при уменьшении внешнего сопротивления скорость движения возрастает, а проявляемая мышечная сила падает [9, 10, 11]. Данная аксиома была нами использована при разработке метода по выполнению упражнений с паузой (остановкой) в нижней точке уступающего режима как одна из возможностей повысить уровень развития силы и мощности мышечного аппарата спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом в условиях застоя роста силовых показателей.

В силовых упражнениях в уступающем режиме мышца растягивается внешней силой, т.е. применяемым снарядом (штангой, гирями, гантелями, грузом тренажера). Согласно разработанному методу, в нижней точке амплитуды происходит полная остановка движения, снаряд задерживается на 1-3 секунды, после чего начинается движение **в преодолевающем режиме** и мышца укорачивается в результате сокращения. В уступающем режиме увеличение скорости растяжения мышцы сопровождается увеличением силы тяги. Данный факт часто является причиной многочисленных травм у спортсменов, поэтому скорость движения не должна форсироваться. Во время выполнения упражнений для развития мышечной ткани в местах прикрепления к суставному аппарату разработанный метод предполагает исключительно полноамплитудное движение.

В пауэрлифтинге рост силовых показателей мышц должен в основном обеспечиваться миофибриллярной гипертрофией. Миофибриллярная гипертрофия мышц может обеспечиваться исключительно при полноамплитудном выполнении упражнений, когда рост мышечных волокон происходит по всей длине мышцы и при этом обеспечивается также развитие и укрепление суставно-связочного аппарата. При выполнении упражнений в укороченном амплитудном режиме в основном развивается срединная часть мышц. Но сила мышц зависит не столько от развития мышечной группы в ее срединной части, сколько от развития именно в местах прикрепления мышечных волокон к связкам и сухожилиям. Кроме того, полноамплитудное движение обеспечивает должную эластичность связок и подвижность суставов, что является

ся профилактическим средством от получения травм [12].

Остановка в нижней точке уступающего режима в силовых упражнениях значительно снижает нагрузку на связочно-суставной аппарат, но при этом мышцам придется работать намного сильнее, чтобы вытолкнуть (либо вытянуть) снаряд в исходную позицию. Это происходит потому, что пауза увеличивает время нахождения мышц под нагрузкой, а значит они подвергаются нагрузке в большей степени. В то время как «быстрые» двигательные единицы мышечных волокон продолжают нагружаться во время паузы, «медленные» двигательные единицы мышечных волокон задействуются для стабилизации звеньев опорно-двигательного аппарата в данной позиции. Чем больше движений с паузой выполняется, тем больше опорно-двигательный аппарат и центральная нервная система реагируют адаптационными перестройками в ответ. Так как пауза убирает эффект «пружины» или «отскока» в нижней точке уступающего режима, мышечный аппарат спортс-

мена подвергается большей нагрузке непосредственно перед возвратным движением вверх. При использовании указанного метода развитие мышечной силы и мощности происходит за счет того, что спортсмену намного сложнее выталкивать (тянуть) снаряд вверх.

Как видно на рисунке 1, при выполнении упражнения без остановки в нижней точке (вариант а) при опускании снаряда вниз 1/4 часть амплитуды (отрезок ВС) выполняется с большей скоростью, чем на отрезке АВ (3/4 амплитуды), вследствие чего в нижней точке происходит «отскок» и только 3/4 амплитуды (отрезок EF) мышцы выполняют полноценно работу, направленную на преодоление веса. При этом, при движении снаряда вверх 1/4 часть амплитуды (отрезок DE) выполняется по инерции за счет эффекта «пружины».

При выполнении упражнения с остановкой в нижней точке движения (вариант б) сокращается до 1/8 амплитуды отрезок ВС, на протяжении которого снаряд имеет максимальную скорость.



Рисунок 1 – Схема амплитуды движения при выполнении упражнений

При этом отсутствует «отскок», вследствие чего движение снаряда вверх осуществляется исключительно за счет силовых возможностей спортсмена (отрезок ED). Данная характеристика упражнений присуща всем жимовым упражнениям и приседаниям, для тяговых упражнений она обратно пропорциональна.

Согласно разработанному методу, работа в плане энергообеспечения мышечной деятельности в ЭГ проводилась в смешанном алактатно-гликолитическом анаэробном режиме за счет запасов в мышцах АТФ, креатинфосфата, гликогена (при анаэробном гликолизе). Продолжительность нагрузки в режиме максимальной

алактатной мощности была не более 10-15 с, в режиме максимальной гликолитической мощности – около 0,5-1 мин. Энергообеспечение мышечной деятельности в КГ, использующей традиционную методику тренировок, происходило в режиме максимальной гликолитической мощности.

Количество подходов в упражнениях ЭГ было заметно ниже по сравнению с КГ, но это компенсируется гораздо большим включением двигательных единиц мышечных волокон и максимальным вовлечением в работу центральной нервной системы при выполнении упражнений с остановкой в нижней точке уступающего режима. Несмотря на применение на различных этапах подготовки большого разнообразия методов и средств традиционной методики, в обеих группах абсолютно у всех спортсменов на начало эксперимента по обоснованию разработанного метода отмечалось отсутствие прогресса в росте силовых показателей в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга на протяжении от 8 до 12 месяцев.

В таблице 1 представлена тренировочная нагрузка согласно разработанному методу повышения силы мышечного аппарата у высококвалифицированных спортсменов и спортсменов среднего уровня в пауэрлифтинге, за счет выполнения упражнений с полной остановкой снаряда в нижней точке уступающего режима.

Как видно из таблицы 2, в начале эксперимента испытуемые КГ и ЭГ не имели статистически достоверных различий в морфофункциональных показателях организма и уровне развития силовых показателей в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга.

Полученные данные тестирования по завершению эксперимента представлены в таблице 3.

Как видно из таблицы 3, по окончании эксперимента статистически достоверных различий между группами и внутри групп не выявлено в таких показателях испытуемых, как рост, масса тела, ИМТ, МВЛ, СОК, МОК. ЖЕЛ в ЭГ статистически достоверно изменилась в сторону увеличения на 0,4 литра (на 11,1%). МПК в ЭГ увеличилось на 7,5 мл/мин/кг (на 13%). Полученные данные по указанным физиологическим характеристикам свидетельствуют о положительном влиянии разработанного метода на респираторную систему организма спортсменов ЭГ. При этом выявлено, что у испытуемых в КГ произошел рост АД не только по сравне-

нию с ЭГ, но и по сравнению с показателями спортсменов, полученными в начале эксперимента (таблица 2). Данный факт может свидетельствовать о наличии недостаточного восстановления организма спортсменов КГ.

По уровню развития силовых показателей в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга КГ не показала статистически достоверного роста за время эксперимента. В ЭГ за время 3-месячного эксперимента отмечается значительный прирост силовых показателей – на 29,5 кг (на 4,8%).

Во время эксперимента также фиксировался уровень влияния разработанной методики на опорно-двигательный аппарат спортсменов в плане наличия болевого синдрома при выполнении упражнений и в покое. В начале эксперимента в КГ отмечались жалобы у 4 спортсменов на наличие болевого синдрома в плечевых суставах во время выполнения упражнений, в ЭГ – у 5 спортсменов. У 3 спортсменов КГ и у 3 спортсменов ЭГ при выполнении упражнений отмечалось наличие боли в поясничном отделе позвоночника. В конце эксперимента в КГ состояние по наличию болевого синдрома при выполнении упражнений не изменилось. В ЭГ у 4 спортсменов из 5 при выполнении упражнений болевой синдром в плечевых суставах полностью прекратился и у 2 спортсменов из 3 – в поясничном отделе позвоночника. В состоянии покоя как в КГ, так и в ЭГ наличие болевого синдрома в течение эксперимента не зафиксировано. Представленные данные свидетельствуют о положительном влиянии разработанного метода на опорно-двигательный аппарат спортсменов.

Разработанный метод рекомендуется применять в тренировочной подготовке спортсменов 1 раз (в течение 3 месяцев) в годичном цикле, с последующим переходом на динамический режим работы.

Закключение. Разработанный метод оказал положительное влияние на повышение уровня развития силы мышечного аппарата в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга у высококвалифицированных спортсменов и спортсменов среднего уровня. При этом данный метод также положительно повлиял на развитие респираторной системы организма спортсменов и позволил в значительной степени добиться снижения у них болевого синдрома в звеньях опорно-двигательного аппарата при выполнении упражнений.

Таблица 1 – Распределение тренировочной нагрузки в соответствии с разработанным методом

Тренировочные дни недели	Наименование упражнения	Количество подходов	Количество повторений	Величина нагрузки от повторного максимума (%)	Время задержки снаряда в нижней точке амплитуды движения, (с)
1	Жим штанги лежа	5	5	1 месяц – 50-55 2 месяц – 60-65 3 месяц - 70-75 (9-11 неделя), 80-90% (12 неделя)	1 неделя – 1 2 неделя – 2 3 неделя – 3 4 неделя – 4 5 неделя – 1 6 неделя – 2 7 неделя – 2 8 неделя – 3 9 неделя – 1 10 неделя – 2 11 неделя – 3 12 неделя – без остановки движения, в полном динамическом режиме
	Жим штанги лежа под углом 35°	5	4		
	Тяга гантели в наклоне	4	8		
	Тяга верхнего блока к груди сидя	4	8		
	Подъем на носки со штангой из положения стоя	5	12		
	Подъем на наклонной скамье под углом 50° из положения лежа	3	25		
2	Становая тяга	5	4		
	Гиперэкстензии	3	15		
	Жим штанги лежа узким хватом	5	6		
	Французский жим лежа	3	8		
	Подъем штанги на бицепс стоя	4	8		
	Подъем гантелей на бицепс сидя	3	8		
	Подъем ног из положения в висе на перекладине	3	20		
3	Приседание со штангой на плечах	5	5		
	Приседание со штангой на груди	4	4		
	Пресс-машина	4	8		
	Жим штанги с груди стоя	5	5		
	Подъем на наклонной скамье под углом 50° из положения лежа	3	25		

Представленный метод может использоваться не только в пауэрлифтинге, но и в других силовых

видах спорта, таких как тяжелая атлетика, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит.

Таблица 2 – Функциональные и силовые показатели испытуемых КГ и ЭГ в начале эксперимента

Показатель	КГ (n=11)		ЭГ (n=11)		P
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
Рост (см)	175,5	2,7	177,0	2,6	< 0,05
Масса тела (кг)	90,3	2,6	91,6	2,2	
ИМТ	29,3	0,4	29,2	0,2	
ЖЕЛ (л)	3,5	0,17	3,6	0,19	
МВЛ (л/мин)	161,9	1,9	163,8	2,2	
ЧСС (уд/мин)	69,3	2,1	68,4	2,2	
АД (мм.рт.ст)	122,5/83,1	5,1/2,2	123,1/82,0	5,4/2,7	
СОК (мл)	70,3	1,6	71,1	1,6	
МОК (л)	5,3	0,22	5,2	0,22	
МПК (мл/мин/кг)	55,9	2,1	57,5	3,3	
Сумма троеборья (кг)	625,0	10,5	620,5	9,5	

Таблица 3 – Функциональные и силовые показатели испытуемых КГ и ЭГ в конце эксперимента

Показатель	КГ (n=11)		ЭГ (n=11)		P
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
Рост (см)	175,5	2,7	177,0	2,6	< 0,05
Масса тела (кг)	91,1	2,4	92,5	2,1	
ИМТ	29,6	0,3	29,5	0,3	
ЖЕЛ (л)	3,6	0,19	4,0	0,16	
МВЛ (л/мин)	162,7	1,8	163,9	2,1	
ЧСС (уд/мин)	66,2	2,2	67,5	2,4	
АД (мм.рт.ст)	130,0/85,2	5,4/2,7	122,0/81,3	5,3/2,1	
СОК (мл)	71,2	1,7	70,9	1,5	
МОК (л)	5,2	0,20	5,3	0,23	
МПК (мл/мин/кг)	54,9	2,3	65,0	3,4	
Сумма троеборья (кг)	627,5	10,0	650,0	7,5	

Литература

- 1 Avsiyevich V.N. The use of doping in power sports in Kazakhstan: status of the problem and solutions // Bulletin of the National Academy of Sciences of the Republic of Kazakhstan. – 2017. – V 2. – P. 6-16.
- 2 Хаустов С.И. Научно-методическое обоснование подготовки высококвалифицированных спортсменов // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2016. – № 1. – С.104.
- 3 Остапенко Л.Н. Пауэрлифтинг. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 85 с.
- 4 Горбов А.М. Комплексная тренировка пауэрлифтера: Победа на турнире. – М.: АСТ, 2004. – 174 с.
- 5 Гузеев П.М., Пименов Ю.И. Пауэрлифтинг: метод. пособ. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 225 с.
- 6 Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко. – М: Медиа групп «АктивФормула», 2013. – 563 с.
- 7 Орехов Л.И., Караваева Е.Л., Асмолова Л.А. Мировые стандарты планирования экспериментов и статистической обработки в педагогике, психологии и физической культуре: учебное пособие для студентов, аспирантов, докторантов и преподавателей кафедр педагоги, психологии и физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2009. – 210 с.
- 8 Граничина О.А. Математико-статистические методы психолого-педагогических исследований: учебно-методическое пособие. – СПб.: МОН РФ, 2012. – 115 с.
- 9 Спортивная физиология: учебник для институтов физической культуры / ред. Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
- 10 Young W.B. Transfer of strength and power training to sports performance // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2006. – №1. – P. 74-83.
- 11 Lloyd R.S., Oliver J.L., Hughes M.G., Williams C.A. Effects of 4-weeks plyometric training on reactive strength index and leg stiffness in male youths // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2012. – №3. – P. 370-374.
- 12 Авсиевич В.Н. Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом: дис. ... док. PhD. – Алматы, 2016.

Тажигулова Б.М., Бектенова А.Б.

¹Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева,
Казахстан, Астана

РАНЖИРОВАНИЕ ВИДОВ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН

Тажигулова Б.М., Бектенова А.Б.

Ранжирование видов спорта в Республике Казахстан

Аннотация. В современном спорте из года в год возрастает конкурентоспособность спортсменов высокого класса. Для эффективности процесса подготовки спортсменов от начального этапа подготовки до высшей квалификации и их конкурентоспособности на мировой спортивной арене необходимо постоянно совершенствовать не только систему подготовки спортсменов высокого класса, но и применять современные подходы в развитии видов спорта в стране.

В статье представлена информация о применении ранжирования видов спорта в мировой практике, введение механизма ранжирования в Казахстан для обеспечения сбалансированного развития видов спорта в стране и прозрачности финансирования на республиканском и региональном уровнях. Также представлены основные критерии ранжирования видов спорта в Республике Казахстан и формулы, по которым осуществлялись расчеты для распределения видов спорта по группам «А», «В», «С». В заключении отражается предполагаемый эффект развития видов спорта по итогам ранжирования видов спорта.

Ключевые слова: ранжирование видов спорта, региональный перечень приоритетных видов спорта, критерии ранжирования видов спорта.

Тәжіғұлова Б.М., Бектенова А.Б.

Қазақстан Республикасындағы спорт түрлетін саралау

Аңдапта. Заманауи спортта жылдан жылға жоғары дәрежелі спортшылардың бәсекелестігі артуда. Спортшыларды бастапқы кезеңнен жоғары біліктілікке дейін даярлау процесінің нәтижелілігі және олардың халықаралық спорттық аренадағы бәсекелестігі үшін үнемі жоғары дәрежелі спортшыларды даярлау жүйесін жетілдіру ғана емес, сондай-ақ еліміздегі спорт түрлерін дамытуда заманауи тәсілдерді қолдану қажет.

Мақалада әлемнің тәжірибесінде спорт түрлерін саралаудың пайдаланылуы, елімізде спорт түрлерінің дамуын тең, сонымен қатар республикалық және өңірлік деңгейде қаржыландыру айқындығымен қамтамасыз ету үшін Қазақстанда саралау механизмін енгізу туралы ақпарат ұсынылған. Сондай-ақ Қазақстан Республикасында спорт түрлерін саралаудың негізгі критерийлері және «А», «В», «С» топтары бойынша спорт түрлерін бөлу үшін есепте жүзеге асырылған формуласы берілген. Қорытындыда спорт түрлерін саралау бойынша болжамды спорт түрлері дамуының нәтижесі көрінеді.

Қорытындыда спорт түрлерін саралау қорытындысы бойынша спорт түрлері дамуының болжамды нәтижесі көрсетіледі.

Түйін сөздер: спорт түрлерін саралау, спорттың басым түрлерінің өңірлік тізбесі, спорт түрлерін саралау критерийлері.

Tazhigulova B.M., Bektenova A.B.

Ranking of sport in the Republic of Kazakhstan

Abstract. In modern sports, the competitiveness of high-class sportsmen is increasing from year to year. For the effectiveness of the training of sportsmen from the initial stage of training to the highest qualifications and their competitiveness in the world sports arena it is necessary to continually improve not only the system for training of high-class sportsmen, but also apply modern approaches in state support and regulation of the entire sports industry.

This article provides information about amendments and additions to certain legislative acts of the Republic of Kazakhstan on physical culture and sports and results of ranking of sports at the regional level in the Republic of Kazakhstan. Also, provides main criteria of ranking of sports in the Republic of Kazakhstan and formulas on which calculations for distribution of sports for groups «A», «B», «C».

The conclusion reflects the intended effect of the development of sports as a result of the ranking of sports.

Key words: ranking of sports, regional list of priority sports, criteria of ranking of sports.

Цель исследования – проверить эффективность ранжирования видов спорта, выявить состояние развития видов спорта в регионах и определить их специализацию на двухгодичный цикл.

В работе были использованы **следующие методы**: анализ и обобщение мировой практики по применению ранжирования и распределения видов спорта по группам, научно-методической литературы, данных официальных интернет-ресурсов. Проведено ранжирование видов спорта в разрезе областей и городов Астана, Алматы на основании Правил ранжирования видов спорта в Республике Казахстан.

Учитывая возрастающую конкуренцию во всех отраслях в мировом глобальном пространстве, Глава государства в своем Послании народу Казахстана «Третья модернизация Казахстана: глобальная конкурентоспособность» ставит задачу о необходимости принятия соответствующих мер в целях составления конкуренции ведущим странам мира.

Отрасль физической культуры и спорта является одной из отраслей, благодаря которой Казахстан входит в тридчатку лучших стран мира. Однако учитывая некоторые риски в подготовке к комплексным и основным международным стартам и участия в них спортсменов национальных сборных команд, удержание стабильных результатов и повышение конкурентоспособности отечественных спортсменов требуют комплексного подхода в подготовке спортсменов высокого класса. В этой связи, возникает необходимость внедрения новых подходов в определении приоритетных видов спорта путем их ранжирования. Приоритетные виды спорта – виды спорта, определенные по результатам ранжирования как первоочередные для государственного финансирования в целях развития спорта в Республике Казахстан. Ранжирование видов спорта – это определение уровня развития видов спорта в зависимости от спортивных достижений на международных спортивных соревнованиях, национально-культурной традиционности вида спорта, наличия кадрового потенциала, материально-технической базы, массовости и от особенностей вида спорта, зависящих от климатических условий региона [1, 2]. В психологическом словаре понятие ранжирования определяется как упорядочивание или расставление значений, событий, людей и т.д. в определенном порядке [3].

В словаре Ефремовой понятие ранжирования дается как построение людей – обычно в военном строю – по росту, определенный порядок расположения, размещения чего-либо (обычно по убывающей), распорядок жизни, система правил поведения, принятые где-либо [4].

Проведенный анализ ведущих спортивных стран мира показывает дифференцированный и точечные подходы в развитии и в финансировании видов спорта.

В Федеральном Законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» введено понятие базовых видов спорта (статья, 2 пункт 1.2): базовые виды спорта – виды спорта, включенные в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр, а также иные виды спорта, развиваемые субъектами Российской Федерации на своих территориях с учетом сложившихся исторических традиций развития спорта высших достижений, представительства спортсменов от субъектов Российской Федерации в составах спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта и участия данных команд во всероссийских и международных официальных спортивных мероприятиях. Перечень базовых видов спорта утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта (далее – федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта), в установленном им по согласованию с Олимпийским комитетом России и Паралимпийским комитетом России порядке [5].

Госкомитет разрабатывает и контролирует выполнение провинциальными комитетами программ развития спорта; определяет три уровня приоритетности среди видов спорта (на первом уровне 18 видов спорта программы Олимпийских и Азиатских игр); вводит в провинциях специализацию по видам спорта; регулирует открытие новых спортивных центров и спортивных школ, научно-исследовательских и учебных институтов физической культуры и спорта, развитие спортивных баз; разрабатывает программы подготовки спортсменов высокой

квалификации и контролирует их выполнение в провинциях.

В Норвегии, согласно «Спортивной повестке – 2016», существует порядка 10 критериев отбора, в число которых входят не только успехи на международных состязаниях, как Олимпийские игры, а также наличие разработанной программы развития спортсменов по видам спорта [6].

На сегодняшний день в Казахстане развиваются 44 летних олимпийских, 16 зимних олимпийских, 10 национальных, 23 паралимпийских, 89 неолимпийских видов спорта. Для повышения конкурентоспособности казахстанских спортсменов на мировой спортивной арене, наряду с финансированием, материально-техническим обеспечением, немаловажную роль играет подготовка спортивного резерва, которую осуществляют местные исполнительные органы в области физической культуры и спорта. Для осуществления качественной селекции спортсменов от этапа начальной подготовки до спорта высших достижений должна быть длинная скамейка запасных.

В этой связи, для улучшения подготовки спортивного резерва по видам спорта в регионах и определения их специализации в развитии видов спорта были внесены изменения и дополнения в некоторые законодательные акты в сфере физической культуры и спорта Республики Казахстан. В частности, внесены понятия "ранжирование видов спорта", "республиканский и региональный перечень приоритетных видов спорта". Уполномоченный орган в области физической культуры и спорта наделен компетенцией утверждения республиканского перечня приоритетных видов спорта, и местный исполнительный орган по согласованию с уполномоченным органом, утверждения регионального

перечня приоритетных видов спорта [7].

Для реализации данных компетенций приказом Министра культуры и спорта Республики Казахстан утверждены Правила ранжирования видов спорта в Республике Казахстан. Ранжирование осуществляется за каждые последние два календарных года на республиканском уровне – республиканскими или региональными аккредитованными спортивными федерациями по видам спорта, на региональном уровне – местными аккредитованными спортивными федерациями по видам спорта (в случае отсутствия местной аккредитованной спортивной федерации – республиканскими или региональными аккредитованными спортивными федерациями по видам спорта). При этом, неолимпийские виды спорта, летние олимпийские виды спорта, зимние олимпийские виды спорта, национальные виды спорта ранжируются каждый по отдельности. Паралимпийские виды спорта без процедуры ранжирования включаются в группу «А».

Ранжирование видов спорта осуществляется на основании математических расчетов по следующим критериям:

- спортивные достижения на международных спортивных соревнованиях;
- наличие кадрового потенциала;
- наличие материально-технической базы;
- массовость;
- особенности вида спорта, зависящие от климатических условий региона;
- национально-культурная традиционность вида спорта.

Балл по критерию «Спортивные достижения на международных спортивных соревнованиях» одного ранжируемого вида спорта высчитывается:

на республиканском уровне по формуле:

$$\Sigma = \frac{ОИ+СИ+ЧМ_1+ЧМ_2+АИ+КМ+ЭКМ+ГП,ГС+ООИ+ЧА+ЮОИ+ВУ+РИ+ОТЧМ+КА,КЕ+ЭКА+ЧМС+ЮАИ}{N}, \quad (1)$$

на региональном уровне по формуле:

$$\Sigma = \frac{ОИ+СИ+ЧМ_1+ЧМ_2+АИ+КМ+ЭКМ+ГП,ГС+ООИ+ЧА+ЮОИ+ВУ+РИ+ОТЧМ+КА,КЕ+ЭКА+ЧМС+ЮАИ+ЧРК}{N}, \quad (2)$$

где:

Σ – балл по критерию «Спортивные достижения на международных спортивных соревнованиях» одного ранжируемого вида спорта;

ОИ – балл за результаты на Олимпийских играх;

СИ – балл за результаты на Сурдлимпийских играх;

ЧМ₁ – балл за результаты на Чемпионатах мира для всех возрастных групп по олимпийским видам спорта (по олимпийской программе);

ЧМ₂ – балл за результаты на Чемпионатах мира для всех возрастных групп по олимпийским (не олимпийской программе), не олимпийским, национальным видам спорта;

АИ – балл за результаты на Азиатских играх;

КМ – балл за результаты на Кубках мира;

ЭКМ – балл за результаты на этапах Кубков мира;

ГП, ГС – балл за результаты на соревнованиях Гран-при, Гранд-Слэм;

ООИ – балл за результаты на отборочных турнирах к Олимпийским играм;

ЧА – балл за результаты на Чемпионатах Азии для всех возрастных групп;

ЮОИ – балл за результаты на Юношеских Олимпийских играх;

ВУ – балл за результаты на Всемирных Универсиадах;

РИ – балл за результаты на региональных играх;

ОТЧМ – балл за результаты на отборочных турнирах к Чемпионатам мира по игровым видам спорта;

КА, КЕ – балл за результаты на Кубках Азии, Европы;

ЭКА – балл за результаты на этапах Кубков Азии;

ЧМС – балл за результаты на Чемпионатах мира среди студентов;

ЮАИ – балл за результаты на Юношеских Азиатских играх;

ЧРК – балл за результаты на чемпионате Республики Казахстан;

Н – общее количество спортивных мероприятий, результаты которых учитывались при расчете балла по критерию «Спортивные достижения на международных спортивных соревнованиях» одного ранжируемого вида спорта.

Балл по критерию «Наличие кадрового потенциала» одного ранжируемого вида спорта высчитывается по формуле:

$$K = (10 \times h) + (8 \times h) + (6 \times h) + (5 \times h) + (4 \times h) + (3 \times h) + (1 \times h), \quad (3)$$

где:

К – балл по критерию «Наличие кадрового потенциала» одного ранжируемого вида спорта;

h – количество тренеров по ранжируемому виду спорта на республиканском уровне во всей

Республике Казахстан, на региональном уровне – по региону;

10, 8, 6, 5, 4, 3, 1 – баллы за наличие одного тренера согласно приложению 2 к настоящим Правилам.

Балл по критерию «Наличие материально-технической базы» одного ранжируемого вида спорта высчитывается по формуле:

$$Q = (1 \times n) + (3 \times n) + (5 \times n), \quad (4)$$

где:

Q – балл по критерию «Наличие материально-технической базы» одного ранжируемого вида спорта;

n – количество имеющихся спортивных сооружений/зданий для ранжируемого вида спорта на республиканском уровне во всей Республике Казахстан, на региональном уровне – в регионе;

1, 3, 5 – баллы за наличие спортивных сооружений/зданий согласно приложению 3 к настоящим Правилам.

Балл по критерию «Массовость» одного ранжируемого вида спорта высчитывается по формуле:

$$x = \frac{a}{b} \times 100, \quad (5)$$

где:

x – балл по критерию «Массовость» одного ранжируемого вида спорта;

a – количество физических лиц, занимающихся ранжируемым видом спорта на республиканском уровне во всей Республике Казахстан, на региональном уровне – в регионе;

b – суммарное количество физических лиц, занимающихся по всем ранжируемым видам спорта в каждом виде спорта (неолимпийском, летнем олимпийском, зимнем олимпийском, национальном) по отдельности.

Ранжирование по критерию «Особенности вида спорта, зависящие от климатических условий региона» осуществляется путем определения наличия благоприятных климатических условий для развития ранжируемого вида спорта и проставления баллов.

На республиканском уровне ранжируемый вид спорта, зависящий от климатических условий, получает 5 баллов, а не зависящий от климатических условий – 3 балла.

На региональном уровне баллы выставляются согласно приложению 5 к настоящим Правилам.

Ранжирование по критерию «Национально-культурная традиционность вида спорта» определяется согласно приложению 6 к настоящим Правилам.

По итогам ранжирования все культивируемые на республиканском либо на региональном уровне виды спорта распределяются на группы «А», «В», «С»:

– группа «А» – развитые виды спорта, по итогам ранжирования набравшие наивысшие баллы;

– группа «В» – виды спорта, обладающие потенциалом, по итогам ранжирования набравшие средние баллы;

– группа «С» – виды спорта, обладающие низким уровнем потенциала, по итогам ранжирования набравшие низкие баллы [2].

Традиционно, с учетом специфики и основных закономерностей соревновательной и тренировочной деятельности виды спорта подразделяют на шесть групп.

– **1 группа – циклические виды спорта** (беговые дисциплины легкой атлетики, плавание, гребля, велоспорт, лыжный, конькобежный спорт и т. д.);

– **2 группа – скоростно-силовые виды спорта** (легкоатлетические виды спорта, метание, спринтерские номера программы в различных видах спорта);

– **3 группа – сложнокоординационные виды спорта** (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.);

– **4 группа – единоборства** (все виды борьбы и бокса);

– **5 группа – спортивные игры** (футбол, хоккей, волейбол и т. д.);

– **6 группа – многоборья** (лыжное двоеборье, легкоатлетическое десятиборье, современное пятиборье и т. д.).

Также виды спорта можно классифицировать по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на шесть групп:

– **1 группа – большинство видов спорта, виды спорта с предельно активной двигательной деятельностью, результаты которых зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена, выявляемых в процессе соревнований** (легкая атлетика, плавание, борьба, спортивные игры и т. д.);

– **2 группа – мотоциклетный, автомобильный виды спорта, основу которых составляют действия по управлению различными средствами передвижения, где спортивный ре-**

зультат обусловлен внешними движущими силами и умением рационально пользоваться ими; парусный спорт и т. д.;

– **3 группа – виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального спортивного оружия** (пулевая стрельба, стрельба из лука, дартс и др.);

– **4 группа – виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсменов** (авиамодельный, автомобильный спорт);

– **5 группа – виды спорта, основное содержание которых определяется характером абстрактно-логического обыгрывания соперника** (шахматы, шашки);

– **6 группа – многоборья, составленные из различных дисциплин, входящих в различные виды спорта** (биатлон, служебные многоборья, спортивное ориентирование и др.) [7, 8, 9].

Практика распределения видов спорта на группы «А», «В», «С» в Казахстане применяется впервые. По итогам проведенного ранжирования видов спорта в Республике Казахстан уровень развития летних олимпийских видов спорта в разрезе областей и городов Астана, Алматы выглядит следующим образом (таблица 1).

Заключение. Внедрение ранжирования видов спорта в Республике Казахстан придаст новый импульс в развитии физической культуры и спорта в Республике Казахстан, а также позволит:

– распределять финансовые средства, исходя из приоритетов и специализации каждого региона. Данная мера обеспечит качественную подготовку спортивного резерва для национальных сборных команд по видам спорта, так как одним из требований ранжирования является открытие отделений по видам спорта, которые включены в группу «А» регионального перечня в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских спортивных школах, центрах подготовки олимпийского резерва, областных школах-интернатах для одаренных в спорте детей, областных школах высшего спортивного мастерства;

– определить слабые и сильные стороны культивируемых видов спорта в регионах по шести критериям, что позволит провести работу по укреплению слабых сторон;

– правильно распределить приоритеты в развитии видов спорта, сохраняя достигнутые спортивные показатели, учитывая традиции, и развивать медалеёмкие виды спорта.

Таблица 1 – Распределение летних олимпийских видов спорта на группы

	Виды спорта	На республике	Акмолинская область	Актюбинская область	Алматинская область	Атырауская область	ВКО	Жамбылская область	ЗКО	Карагандинская область	Костанайская область	Кызылординская область	Мангыстауская область	Павлодарская область	СКО	ЮКО	г. Алматы	г. Астана
1	Бокс	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А
2	Борьба вольная	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А
3	Борьба женская		А	А	А	А		А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А
4	Борьба греко-римская	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	В	В	А	А	В	А
5	Велоспорт шоссе	А			А	С			А	А		В	С	А	А	В	В	В
6	Вольное поло	А	С	В		В	В	А	В	В					В		А	В
7	Гребля на байдарках и каноэ	А		С	В	А	А		А	А		А		С		А	А	А
8	Дзюдо	А	В	А	А	А	А	А	А	А	А	А	В	А	В	А	А	А
9	Каратэ-до	А	А	А	А	А		А	А	В	С	А	А		С	А	А	А
10	Легкая атлетика	А	А	В	А	В	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	А	В
11	Плавание	А	В	А	А	А	А	А	В	А	А	В	А	А	А	В	А	А
12	Стрельба стендовая	А			С	В					С	А	В	С		А	А	А
13	Современное пятиборье	А			С	В		В		В		В					В	А
14	Тяжелая атлетика	А	А	А	А	А	А	В	В	А	А	А	С	С	В	А	А	С
15	Тяжелый атлетизм	А	В	В	А	А	А	А	В	В	В	В	А	А	А	А	А	В
16	Баскетбол	В	А	В	А	А	В	В	В		А	В	В	А	А	А	В	А
17	Баскетбол 3х3	В											С			С		
18	Велоспорт (трек)	В	В		А		В	А	А	А	В				А	В	В	А
19	Волейбол	В	В	А	А	А	А	В	А	С	А	А	С	А	А	А	В	В
20	Гандбол	В	С	А	В	С	В	С	С	В	В	А		В		В	С	А
21	Гимнастика художественная	В		С	С	В	А	С		В	С	С	С	А	В	А	А	А
22	Гребля академическая	В							А	А				С		С		В
23	Гребной слалом на байдарках и каноэ	В					А											
24	Конный спорт	В			С		С									С	В	
25	Настольный теннис	В	С	А	В	В	А	В	А	А	В		С	В	В	А	В	В
26	Прыжки в воду	В					С			А							А	А
27	Спортивное скалолазание	В	С	С	С			В		А	В			С		С	А	А
28	Синхронное плавание	В		С			С			А							В	В
29	Стрельба из лука	В	С	С	А				А	С			С	С		В	В	В
30	Стрельба пулевой	В		С		В	В	В		В	С		В	А		А	А	В
31	Теннис	В	С	А	В	В	С	С	В	В	С	С	С	С	С	В	В	В
32	Фехтование	В			С		А			В					А	С	А	В
33	Бадминтон	С	В				С		В	В	А		С			А	С	
34	Велоспорт (маунтинбайк)	С			В					С					А		С	В
35	Гольф	С									С							
36	Гимнастика спортивная	С		С	В		В		А	В	А		С	В	С	А	А	А
37	Парусный спорт	С			А								А			С		
38	Плавание на открытой воде	С								В							В	
39	Пляжный волейбол	С			С								А			С	С	С
40	Прыжки на батуте	С					А	В		А				С	С	С	С	С
41	Регби	С			А		С	С	С	С	С		С	С	С	С	А	
42	Триатлон	С	А		С			С	С	С	С		С	С		В	С	
43	Футбол	С	В	В	В	В	В	В	В	С	В	В	В	В	В	В	В	В
44	Хоккей на траве	С			А			С	В			В					В	

Литература

- 1 Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V ЗРК «О физической культуре и спорте» / Республиканский центр правовой информации Министерства юстиции Республики Казахстан. – 2014.
- 2 Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 26 июля 2017 года №216 «Об утверждении Правил ранжирования видов спорта в Республике Казахстан» / Республиканский центр правовой информации Министерства юстиции Республики Казахстан. – 2017.
- 3 Психологический словарь <http://vslovar.ru/slovo/psihologicheskij-slovar/ranzhirovat/244152>.
- 4 Словарь Ефремовой <https://how-to-all.com>
- 5 Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 6 Официальный сайт Национального Олимпийского комитета Республики Казахстан // <http://olympic.kz/ru/page/view/>.
- 7 Теория методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000, 2004. – С. 68-72.
- 8 Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 129-131.
- 9 Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М., 1986. – 42-49.

МРНТИ 77.01.29

²Аманжолов У.С., ²Рамазанов П.Р.,
¹Акимов В.И., ¹Плахута Г.А., ¹Дельвер П.А.

¹Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, Алматы

²Казахский национальный исследовательский технический университет
им. К. Сатпаева, Казахстан, Алматы

ИНФОРМАЦИОННАЯ БАЗА И МОДЕЛЬ РАСЧЕТА РЕЙТИНГА КОНЬКОБЕЖЦЕВ КАЗАХСТАНА

Аманжолов У.С., Рамазанов П.Р., Акимов В.И., Плахута Г.А., Дельвер П.А.

Информационная база и модель расчета рейтинга конькобежцев Казахстана

Аннотация. В статье раскрывается актуальная проблема информатизации казахстанского спорта на примере конькобежного спорта. Была построена база данных, включающая сведения о всех соревнованиях, спортсменах, тренерах и судьях; построена модель расчета рейтинга спортсменов, тренеров и судей по всем видам соревнований.

Четкое проведение в Казахстане Всемирной Зимней Универсиады - 2017, позволившее населению страны посмотреть вживую успешное выступление казахстанских спортсменов, привлекло молодежь активнее заниматься зимними видами спорта, среди которых на особом месте, конечно, бег на коньках на замечательном катке «Медео». Перечень учебно-методической и художественной литературы, историко-библиографические статьи, включаемые в базу, также будут способствовать вовлечению в сферу зимнего спорта нашей молодежи.

Казахстанским любителям бега на коньках будет интересен и исторический пласт: пионеры спорта, выдающиеся спортсмены, легендарные тренеры, неутомимые энтузиасты, функционеры федерации конькобежного спорта и возможные перспективы Республики Казахстан на предстоящих соревнованиях мирового уровня – все это включается в информационную базу и, несомненно, представляет интерес для жителей нашей республики.

Ключевые слова: конькобежный спорт, спортсмены, тренеры, судьи, соревнования, рейтинг.

Аманжолов У.С., Рамазанов П.Р., Акимов В.И., Плахута Г.А., Дельвер П.А.

Қазақстан конкимен жүгірушілері рейтингінің ақпараттық базасы және есептеу моделі

Аңдатпа. Мақалада қазақстандық спортты конкимен жүгіру спорты мысалында ақпараттандырудың өзекті мәселелері ашылады. Барлық жарыстар, спортшылар, жаттықтырушылар мен төрешілер туралы ақпараттар қамтылған мәліметтер базасы құрылған болатын; барлық жарыс түрлері бойынша спортшылар, жаттықтырушылар мен төрешілердің рейтингін есептеудің моделі жасалды.

Қазақстандық спортшылардың сәтті өнер көрсетулерін ел халқының өз көздерімен көруге мүмкіндік берген Қазақстанда Бүкіләлемдік Қысқы Универсиада-2017-ні керемет өткізу жастарды қысқы спорт түрлеріне белсенді айналысуға алып келді, әрине, оның ішінде «Медео» керемет мұзайдынында конкимен жүгіру спорты ерекше орын алды. Базаға енгізілген оқу-әдістемелік және көркем әдебиет, тарихи-библиографиялық мақалалар тізбесі де біздің жастарымызды қысқы спорт саласына тартуға септігін тигізетін болады. Қазақстандық конкимен жүгіру әуесқойларына тарихи қабат та қызықты болады: спорт пионерлері, әйгілі спортшылар, белгілі жаттықтырушылар, шаршамайтын энтузиастар, конкимен жүгіру спорты федерациясының функционерлері мен Қазақстан Республикасының алдағы әлемдік деңгейдегі жарыстардағы мүмкін перспективалары – осының бәрі ақпараттық базаға енгізіледі және біздің республиканың тұрғындары үшін сөзсіз қызығушылыққа ие болады.

Түйін сөздер: конкимен жүгіру спорты, спортшылар, жаттықтырушылар, төрешілер, жарыстар, рейтинг.

Amanzholov U.S., Ramazanov P.R., Akimov V.I., Plakhuta G.A., Delver P.A.

Infobase and speed skating rating calculation model of Kazakhstan

Abstract. In the article the actual problem of informatization of Kazakh sport of speed skating as an example. Database has been built which includes information about all competitions, athletes, coaches and referees a model for calculating the rating of athletes, coaches and referees for all types of speed skating competitions.

Exceptionally clear the World Universiade 2017 will allow the country to see the population living in the successful performance of Kazakhstan athletes, attracted young people actively engage in winter sports, among which a special place speed skating course on wonderful speed skating on "Medeu".

The list of educational and methodical literature and fiction, historical and bibliographic items included in the database, will also contribute to the involvement in the sphere of winter sports in our youth. Kazakhstan fans of speed skating will be interesting and historical layer: the pioneers of the sport, outstanding athletes, legendary coaches, tireless enthusiasts functionaries speed skating federation, and what our prospects in the upcoming world-class competitions. All this is included in the data base, and will undoubtedly be of interest to the residents of our republic.

Key words: Kazakh sport, speed skating, athletes, coaches, judges, rating.

Введение. Активизация работы казахстанской федерации конькобежного спорта, улучшение результатов спортсменов и привлечение внимания общественности к имеющимся проблемам вызывают необходимость создать информационное поле, правильно и своевременно отражающее состояние этого вида спорта в любой момент функционирования. Создание информационной модели, описывающей функционирование тренировочного и соревновательного процессов, баз данных с построением web-портала в Интернете позволит правильно координировать работу клубов, тренеров, спортсменов и судей; на основе рассчитываемых текущих рейтингов – объективно формировать сборные команды, производить стартовую жеребьевку, присвоение спортивных званий и разрядов, а также обеспечивать спортивную общественность информацией о достигнутых результатах спортсменов на соревнованиях в разные периоды времени, деятельности тренеров, судей и функционеров в прошлом и настоящем, что на сегодняшний день является весьма **актуальным**.

Цель исследования – создание информационной базы данных, построение модели расчета рейтинга.

Задачи исследования:

Разработать модель расчета рейтинга спортсменов-конькобежцев.

Разработать модель расчета рейтинга тренеров, судей и функционеров.

Разработать базу данных, включающую сведения о проведенных соревнованиях, информацию о деятельности спортсменов, тренеров и судей.

Организовать систему сбора, обработки и хранения информации о соревнованиях (включая соревнования прошлых лет с расчетом рейтингов).

Создание отчетной информации с возможностью публикаций в Интернете для руководящих работников, спортсменов, тренеров, судей и просто болельщиков этого вида спорта.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы: компьютерное программное обеспечение Microsoft Office, Borland Delphi 7, СУБД Microsoft Access, Internet Explorer, анализ специальной литературы, изучение протоколов соревнований.

Новизна исследования заключается в том, что необходимая информация о казахстанских спортсменах, судьях, тренерах, изменениях в правилах соревнований и последних спортивных достижениях спортсменов станут общедоступными для всех, кто интересуется конькобежным спортом.

Материалы разрабатываемого сайта.

Развитие конькобежного спорта вышло на новый уровень со строительством в Алматы спортивного комплекса Медео, расположенного на высоте 1691 метр над уровнем моря. Сегодня на этот статус претендует расположенный в Астане ледовый дворец «Алау». Новый конькобежный стадион соответствует всем международным стандартам и идеально подходит для проведения учебно-тренировочных сборов и официальных соревнований. Только в ходе первых международных соревнований – 7-х зимних Азиатских Игр здесь было установлено 9 континентальных рекордов.

Разработанная модель может дать необходимые положительные импульсы для улучшения работы тренеров и спортсменов в современных условиях, о которых будет информировать спортивный web-портал (рисунок 1).



Рисунок 1 – Основное меню программы

Основные разделы и работа нашей программы будут представлены под названием «АИМКС» (Автоматизированная информационная модель «Конькобежный спорт»).

Общие принципы классификации расчета спортсменов, тренеров, судей и функционеров в Казахстанском конькобежном туре (ККТ);

I . Соревнования IBU – международная федерация конькобежного спорта.

Международные (высшая категория), республиканские (1 категория), городские (2 категория), клубные (3 категория).

II. Дисциплины конькобежного спорта.

1. Соревнования на дистанции 500 м.
2. Соревнования на дистанции 1000 м.
3. Соревнования на дистанции 1500 м.
4. Соревнования на дистанции 3000 м.
5. Соревнования на дистанции 5000 м.
6. Гонка-преследование.
7. Многоборье.

8. Шорт-трек.

9. Эстафета.

III. Участники тура.

1. Спортсмены.
2. Тренеры.
3. Судьи.
4. Функционеры.

VI. Принципы начисления очков.

Для каждой категории соревнований разработаны таблицы начисления очков (рисунки 2, 3, 4). Спортсмен больше получает очков в рейтинге за занятое место, чем выше категория соревнования, чем выше места он занимает, а также чем больше количество стартов.

2. Тренерам начисляются очки в соответствии с достижениями их воспитанников.

3. Судьям начисляются очки в соответствии с выполняемой функцией по специальным таблицам и количеству турниров, которые они обслуживали.

4. Очки функционерам начисляются один раз в год в соответствии с их должностью в федерации.

Таблицы спортсменов и тренеров

Место	Очки	Очки тренера
1	25000	500
2	700	50
3	430	25
4	385	10
5	315	10
6	280	10
7	251	10
8	233	10
9	210	10
10	196	10
11	185	5
12	174	5
13	163	5
14	152	5
15	141	5
16	130	5
17	119	5

Таблицы судей

Функция	Очки
Технический делегат	200
Ассистент тех. делегата	150
Главный судья	150
Рефери	100
Зам.гл. судьи	100
Главный секретарь	70
Ст. судья на старте (стартер)	70
Ст. судья на трассе (ст. контролер)	70
Ст. судья на финише	70
Судья на старте, трассе, финише/	50

Таблицы функционеров

Функция	Очки
Президент FIS	200
Вице-президент FIS	150
Член FIS	150
Президент федерации вида спорта	150
Государственный тренер	100
Председатель судейской коллегии	100
Ведущий рейтинг	70

Рисунок 2 – Создание и обработка таблиц соревнований

Рисунок 3 – Отчет по проведенным соревнованиям

Дата: 06.02.2017

Тип турнира: 500 м
 Тип соревнования: Международные соревнования
 Соревнование: Кубок мира ВК

Организатор	Жамшиев Б. Б.	Ст. судья на финише	Алимов Р.
Технический делегат		Ст. судья на старте	Грибенков В.
Ассистент тех. делегата		Ст. судья на трассе	Фадеев А.
Гл. судья	Киникеев Э.	Количество этапов	1
Зам.гл. судьи	Сметанин А.		
Рефери	Лаврова А.	Место проведения	Алматы

Ф.И.О.	Дата рождения	Страна (город)	1 этап	Общее время	Место
Мезенцев Ф. В.	1989	Казахстан	1:00:11	01:00:11	1
Палин С. А.	1996	Казахстан	1:01:12	01:01:12	3
Крикунов А. П.	1996	Казахстан	1:01:11	01:01:11	2

Карта соревнований

Соревнования (таблицы)

- Международные соревнования
 - Чемпионат мира ВК
 - Кубок мира ВК
 - Азиатские игры ТК
 - Чемпионат СНГ ТК
 - Восточная Универсиада ТК
 - Чемпионат Азии юниоры ТК
- Соревнования РК

Колео участников: 6

Организатор: Жанишев Б. Б.

Технический делегат:

Ассистент технического делегата:

Гл. судья: Киникеев Э.

Зам. гл. судьи: Сметанин А.

Рефери: Лаврова А.

Главный секретарь: Лен Ю.

Ст. судья на трассе: Фадеев А.

Ст. судья на старте: Гребенюк В.

Ст. судья на финише: Алексеев Р.

Место проведения: Алматы

Количество этапов: 1

Дата: 06.02.2017

Фамилия	Год рождения	Страна (город)	1 этап	2 этап	3 этап	4 этап	Общее время	Место
Мезенцев Ф. В.	1989	Казахстан	1:00:11				01:00:11	1
Паликин С. А.	1996	Казахстан	1:01:12				01:01:12	3
Крикунов А. П.	1996	Казахстан	1:01:11				01:01:11	2
Морозов Д. В.	1996	Казахстан	2:01:22				02:01:22	5
Кленко А. А.	1994	Казахстан	1:11:00				01:11:00	4
Аркин Ю. И. В.	1994	Казахстан	2:20:11				02:20:11	6

Рисунок 4 – Карта соревнований по конькобежному спорту

VI. Исходные данные для составления классификации.

Исходными данными для начисления классификационных очков конькобежцев всех возрастных групп являются протоколы результатов следующих соревнований:

Турниры IBU (Международной Федерации Конькобежного спорта).

Соревнования Казахской Федерации Конькобежцев (КФК), строго ранжированные, то есть дающие разное количество очков за занятые места.

VII. Протоколы и рейтинги.

Составление стартового протокола спортсменов строго по «Накопленному рейтингу».

Текущий рейтинг спортсменов является основанием для формирования сборных команд и присвоения спортивных разрядов.

Рейтинг тренеров служит основанием для присвоения категорий и выдвижения на правительственные награды.

Рейтинг судей дает основание для присвоения соответствующих категорий и выдвижения на поощрения.

Рейтинг функционеров служит основанием для их переизбрания на следующий период работы в федерации.

Организационно-техническая сущность задачи состоит в планомерном сборе информации о деятельности всех субъектов федераций конькобежного спорта и занесении ее в базу данных, а также в своевременном пересчете их индивидуальных рейтингов и выдаче отчетов по мере необходимости [1, 2]. Целесообразность решения рассматриваемой задачи

с использованием ЦВМ вытекает из необходимости обработки и хранения больших объемов информации, а также трудоемкого процесса расчета рейтингов и поиска необходимых данных в огромном объеме бумажной продукции. Выходная информация, формируемая в результате решения задачи, выводится на экран монитора или печатающее устройство в виде документов. Входная информация для решения задачи поступает из базы данных системы, где она накапливается и корректируется по мере поступления новых изменений.

Задача решается по мере необходимости. Выходная информация делится на следующие группы:

Личная карточка спортсмена.

Классификационная таблица.

Сведения о соревнованиях.

Стартовый протокол.

Финишный протокол (архивные сведения).

Выводы:

Обоснована необходимость создания web-портала для конькобежного спорта, который бы обеспечивал специализированной информацией всех заинтересованных людей.

Построена модель расчета рейтинга спортсменов.

Разработана база данных, включающая сведения о проведенных соревнованиях, информацию о спортсменах, тренерах и судьях, включая исторические сведения о развитии этого вида спорта в нашей стране.

Разработан web-портал, в котором можно познакомиться с результатами деятельности всех субъектов федерации казахстанского конь-

кобежного спорта, а также с базами конькобежного спорта, магазинами спортивного инвентаря и методической и художественной литературы о спорте.

Литература

- 1 Аманжолов У.С., Дельвер П.А., Рамазанов П.Р., Двинянинова Д.В. Информационное обеспечение тренировочного и соревновательного процесса горнолыжников Казахстана // Теория и методика физической культуры». – КазАСТ. – Алматы: КазАСТ, 2011. – №2 (27). – С.167-172.
- 2 Аманжолов У.С., Дельвер П.А., Рамазанов П.Р. Информационная модель «Расчет рейтинга спортсменов и тренеров Казахстана» // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2015. – №3 (42). – С. 84-89.

Жүнісбек Д.Н.

Национальная спортивная академия им. Васил Левски, Болгария, София

ВЛИЯНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ

Жүнісбек Д.Н.

Влияние применения специальных упражнений на развитие быстроты и выносливости студенток, занимающихся гандболом

Аннотация. Статья посвящена анализу уровня физической подготовленности студенток по специализации гандбол. Гандбол на современном этапе требует от игроков быстрого рационального передвижения по полю и большой выносливости. В последние десятилетия произошли значительные изменения в развитии мирового гандбола, из которых наиболее существенными являются: увеличение темпа игры, возрастание физических нагрузок. Это приводит к необходимости поиска и совершенствования средств и методов спортивной тренировки студенток, занимающихся гандболом.

Гандбол характеризуется комплексным проявлением физических способностей, среди которых ведущее место занимает развитие скоростно-силовых качеств. Целенаправленная скоростно-силовая подготовка гандболисток-студенток позволяет создать им благоприятные предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой, обеспечить фундамент специальной физической подготовленности.

Цель исследования: определение влияния применяемых специальных комплексов упражнений и подвижных игр в учебно-тренировочном процессе на уровень развития физических качеств гандболисток.

Полученные данные представляют собой интерес для преподавателей высших учебных заведений и тренеров детских спортивных школ при организации учебно-тренировочного процесса и оптимизации планирования тренировочных нагрузок студенток, занимающихся гандболом.

Ключевые слова: гандбол, студентки, физическая подготовленность, специальный комплекс упражнений, темп игры, быстрота, выносливость, скоростно-силовая подготовка.

Жүнісбек Д.Н.

Гандболмен шұғылданушы студент қыздардың жылдамдығын және төзімділігін дамытуға арнайы жаттығуларды қолданудың әсері

Андатпа. Мақала гандбол мамандандыруындағы студент қыздардың дене дайындығының деңгейін талдауға арналған. Гандбол қазіргі кезеңде ойыншылардан алаңдағы ұтымды қозғалысты және үлкен төзімділікті талап етеді. Соңғы онжылдықтарда әлемдік гандболдың дамуында айтарлықтай өзгерістер болды, оның ішінде ең маңыздысы: ойынның қарқынын арттыру, дене жүктемесінің артуы. Бұл гандболға қатысатын студент қыздарға арналған спорттық жаттығу құралдарын және әдістерін іздестіру мен жетілдіруді қажет етеді.

Гандбол дене қабілеттердің кешенді көрінісімен ерекшеленеді, соның ішінде жетекші орын жылдамдықты-күштік сапасын дамыту болып табылады. Гандболшы студент қыздардың мақсатты жылдамдықты-күштік дайындығы оларға ұтымды спорттық техниканы меңгерудің қолайлы алғышарттарын жасауға мүмкіндік береді, арнайы дене дайындығының негізін қамтамасыз етеді.

Зерттеудің мақсаты: оқу-жаттығу үдерісінде қолданылатын арнайы жаттығулар кешені мен қозғалыс ойындарының гандболшы қыздардың дене қасиеттерін дамыту деңгейіне әсерін анықтау болды.

Алынған мәліметтер оқу үрдісін ұйымдастырған кезде жоғары оқу орындарының оқытушылары мен балалар спорт мектептерінің жаттықтырушыларына қызығушылық тудырады және гандболмен айналысатын студент қыздарға арналған жаттығу жүктемелерін жоспарлауды оңтайландырады.

Түйін сөздер: гандбол, студент қыздар, дене дайындығы, арнайы жаттығулар кешені, ойын қарқыны, шапшаңдық, төзімділік, жылдамдықты-күштік дайындық.

Zhunisbek D.N.

Influence of special exercises on development of speed and endurance of the students handball players

Abstract. Article is devoted to the analysis of level of physical fitness of students on specialization handball. The handball at the present stage demands from players of fast rational movement across the field and big endurance. In the last decades there were considerable changes in development of world handball from which are the most essential: increase in rate of a game, increase of physical activities. It results in need of search and improvement of means and methods of a sports training of the students doing handball.

The handball is characterized by complex manifestation of physical abilities among which the leading place is taken by development of high-speed and power qualities. Purposeful high-speed and power training of handballers - students allows to create to them favorable prerequisites for mastering the rational sports equipment, to provide the base of special physical fitness.

Research objective: definition of influence of the applied special sets of exercises and outdoor games in educational and training process on the level of development of physical qualities of handballers.

The obtained data represent interest for teachers of higher educational institutions and coaches of children's sports schools at the organization of educational and training process and optimization of planning of training loads of the students doing handball.

Key words: handball, students, physical fitness, special set of exercises, rate of a game, speed, endurance, high-speed and power preparation.

Введение. Высокая скорость передвижения без мяча и с мячом в процессе игры в гандбол, прыжки, мощные броски с широкой амплитудой движения, длительный и интенсивный бег со сменой направления, резкими остановками, поворотами требуют наличия всех *физических качеств*: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. *Сила* в игровой деятельности гандболиста носит динамический характер, и часто требуется применить как скоростную силу (бросок мяча, передача мяча, задержание мяча рукой и пр.), так и взрывную силу (прыжок, рывок). Кроме того, проявлять в игре силу приходится неоднократно. Поэтому силовая выносливость в подготовленности гандболиста играет не последнюю роль. *Скоростные* способности в игре максимально проявляются во всех компонентах. Характерными для игровой деятельности являются реакции с выбором и реакции на движущийся предмет, неоднократные стартовые ускорения со сменой направления за мячом, за соперником, замена одних приемов и действий другими [1]. Гандболист должен быть готов к внезапным остановкам, поворотам и рывкам в любом направлении. Быстрые перемещения по площадке составляют основу игры в гандбол и являются важным средством игры. Умея быстро передвигаться, игроки, атакуя, легко отрываются от защитника, а защищаясь, имеют возможность быстро ликвидировать отрыв противника. В среднем за матч игроки пробегают от 3 до 5 км. Спринтерские рывки во время контратак сменяются постоянными перемещениями для поиска выгодной позиции.

Ясно одно, что с развитием выносливости повышается работоспособность всех органов и систем спортсмена, организм начинает работать «в нужном русле», уменьшается частота пульса, что свидетельствует об улучшении спортивной формы. Все это происходит при рациональном и целесообразном планировании тренировки, особенно при работе с начинающими спортсменами [2, 3]. Квалифицированные игроки должны сочетать в себе скоростные навыки спринтера

и выносливости стайера, ведь они не просто бегают по площадке, они борются за мяч, делают различные технические приемы.

Путь игроков на поле можно изобразить запутанной кривой с множеством углов и изломов. Поэтому, готовясь к соревнованиям, нужно вносить в беговую подготовку специфичные для гандбола упражнения, приближенные к игровым. Успех двигательных действий зависит от устойчивости и вариативности навыков, уровня развития физических качеств и интеллекта игроков. Наряду с самыми древними спортивными дисциплинами, гандбол как система движений состоит из наиболее естественных двигательных действий, строящихся на базе бега, прыжков и метаний – исторически наиболее древних движений человека [4].

Цель исследования. Целью работы являлось исследование у гандболисток скоростно-силовых качеств как одного из важнейших условий для достижения высоких результатов и развития специальной выносливости.

Задачи исследования:

Определить уровень развития скоростно-силовых качеств у гандболисток в связи с особенностями их игровой деятельности.

Провести исследование влияния специальных упражнений на скоростно-силовую подготовленность и развитие выносливости гандболисток контрольной и экспериментальной групп, тренирующихся по разным методикам.

С целью определения уровня технической подготовленности нами были выбраны и опробованы **следующие методы**: анализ научно-методической литературы; анкетирование и интервьюирование; контрольные испытания; педагогические наблюдения за учебно-тренировочной деятельностью студентов; педагогический эксперимент; математико-статистическая обработка экспериментальных данных.

Результаты исследования. Для проведения наблюдений за развитием скоростно-силовых качеств и выносливости охватывался цикл тренировок, который условно был разделен на

два этапа. Исследования проводились в течение двух месяцев. В начале были определены все показатели, а затем экспериментальное тестирование повторялось через каждые 20 дней.

Задача первого этапа состояла в разработке специальных средств для развития скоростно-силовой подготовки и выносливости студентов-спортсменов, оценке их влияния на уровень подготовки, уточнении объемов и дозировок специальных нагрузок, определении их влияния на организм гандболисток. Отбирая упражнения для использования их в тренировочном процессе, мы исходили из условий, которые имеются на тренировках. Подобранные упражнения не требуют сложного специального оборудования и могут организовываться в спортивном зале или на спортивной площадке.

Задача второго этапа заключалась в определении эффективности разработанных средств и методов подготовки для повышения спортивного мастерства гандболисток.

Исследования проводились на группах гандболисток 18-19 лет, состоящих из 15 человек, систематически занимающихся гандболом в команде Казахской академии спорта и туризма (экспериментальная группа) и спортивного клуба «Иле» (контрольная группа).

Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике, а экспериментальная – по методике, предложенной нами, с подбором комплексных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств (таблица 1).

Упражнения для воспитания выносливости:

Гандболистки упражнения выполняют в зале поточно.

– Бег от бровки к бровке, касаясь ее каждый раз рукой (бег лицом вперед, спиной вперед).

– Вдоль одной бровки положены мячи с интервалом до 10 м. Перенести каждый мяч на другую сторону дорожки, захватывая его сверху (бег вдоль дорожки лицом, спиной вперед).

– Вдоль бровки расставлены ориентиры, например мячи. Бег с заданием от ориентира к ориентиру, обегая, перепрыгивая их и т.д.

– Ведение мяча от ориентира к ориентиру с различной сменой направления.

– Различный бег со скалкой.

– Челночный бег вперед-назад по ориентирам, разметкам.

Упражнения в парах:

– Передача мяча друг другу, передвигаясь вдоль бровки.

– Один партнер впереди на расстоянии до 10 м. Бегущий сзади поднимает и передает мяч, а передний ловит его и кладет на площадку, продолжая бег вперед.

– Один партнер впереди на расстоянии до 5 м в прыжке бросает мяч между ногами в площадку, а сзади бегущий ловит отскочивший мяч и передает его вперед.

– Сзади бегущий катит мяч вперед, а впереди бегущий ловит его и передает партнеру назад.

– Передача мяча друг другу с предварительным поворотом кругом (в 3 шага) и одноударным ведением.

– Передача мяча с постоянной сменой мест.

Эти упражнения лучше организовать по кругу. Контроль за интенсивностью упражнений осуществляется подсчетом частоты сердечных сокращений в конце одной серии упражнений. Постепенно занимающиеся запоминают темп выполнения движений и контролируют себя сами.

Подвижные игры:

– для воспитания скоростных способностей: «Падающие палки», «День-ночь», «Вызов номеров», «Вызов», «Перемена мест», «Наступление», «Лапта», «Встречная эстафета»;

– для воспитания скоростно-силовых способностей: «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Защита укрепления», «Удочка», «Челнок»;

– для воспитания выносливости: спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, баскетбол, гандбол); подвижные игры «Скакуны», «Бегуны», «Салки», «Невод», «Борьба за мяч», «Вызов номеров». Следует помнить, что выносливость воспитывается только в борьбе с утомлением. Использовать методические приемы, с помощью которых можно регулировать нагрузку в подвижных играх: уменьшать количество играющих в команде, увеличивать размеры площадки, усложнять правила. Сочетать упражнения циклического и ациклического характера. Выносливость необходимо развивать, начиная с действий аэробного характера;

– для развития ловкости: «Тяни-толкай», «Гонка мячей по кругу», «Передал садись», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Бег пингинов»;

– для развития подвижности суставов: «Палка за спиной», «Передача мячей в колоннах», «Мостик и кошка», «Муравьиные бега».

Таблица 1 – Специальные упражнения на развитие специальных скоростных и силовых качеств гандболисток-студенток

Упражнение	Дозировка	Методическое указание
1	2	3
беговые упражнения: бег семенящими шагами	2 отрезка по 35 м	выполнение в быстром темпе с переходом к легкому бегу
бег с высоким подниманием бедра	сериями по 10-15 с	выполняется в среднем и быстром темпе с переходом в бег
бег с захлестыванием голени назад	10-15 с	туловище вперед не наклонять. захлестывание максимально вверх
бег с выносом прямых ног вперед	2 отрезка по 30-35 м	ноги выносятся прямыми, носочек оттянут, туловище назад сильно не отклонять
бег по «кругам»	10-15 с	расстояние между кругами до 2 метров. круги расположены в сторону, передвижение по прямой и в стороны. (влево и вправо)
бег в широком шаге	2 отрезка по 40 м, 1 мин.	бедро нетолчковой ноги выносится вперед-вверх, толчковая нога сзади прямая
прыжки на одной и на двух ногах, поочередно	70 м	толчковая нога меняется каждые 8-10 прыжков
бег спиной вперед	30 мин.	бег на носках. Туловище не подавать назад
бег с поворотом туловища на 360°	на 15-20 м	следить за четкой перестановкой ног
рывки в сочетании с остановками и изменением направления	сериями по 12 раз	рывки выполняются по зрительному и слуховому сигналам
рывки на 30-40 метров из различных положений	на дистанцию 10-15 м 30-35 м 20-25 м	рывки из положения, сидя, стоя, лежа и т.д.
ведение мяча	сериями	выполняется с максимальной скоростью и с изменением направления
бег с преодолением сопротивления	не более 3-х раз с интервалом в 1 мин., 3-5 серии	упражнение выполняется вдвоем с максимальной интенсивностью
челночный бег	дистанция бега: 2 раза – 40 м 2 раза – 20 м 2 раза – 10 м	выполняется в виде эстафеты, дистанция может быть увеличена или уменьшена
бег по диагонали с поворотом туловища вправо и влево	4-6 раза по 30 м	при повороте туловища поворачиваются и руки для возможного приема мяча
упражнения на силу рук, плечевого пояса и мышц туловища со скамейкой		группа, выполняющая упражнения, подбирается по ростовым данным, группы по 5 человек.
и.п. – группа стоит в колонну по одному, скамейка поднята вверх на прямые руки. счет 1 – наклониться в левую сторону. счет 2 – исходное положение. счет 3 – наклониться в правую сторону. счет 4 – исходное положение	сериями по 4-5 раз	при наклонах ноги остаются на месте, наклоняется только туловище; скамейка не должна касаться ног при наклонах
и.п. – то же (см. 1) счет 1 – скамейку подать. счет 2 – исходное положение. счет 3 – скамейку назад за голову. счет 4 – исходное положение	по 4-5 раз	ноги остаются на месте, руками скамейку не перебирать. При подаче скамейки назад хорошо прогнуться вперед (подать туловище вперед)
и.п. – группа стоит в шеренгу по одному, скамейка на вытянутых руках перед грудью.	сериями по 4-5 раз	темп постепенно увеличивается, следить за осанкой, ноги не сгибать.

Продолжение таблицы 1

счет 1 – скамейку поднять, руки согнуть в локтевых суставах. счет 2 – исходное положение. счет 3 – скамейку вверх на прямые руки. счет 4 – исходное положение		
и.п. – группа стоит в колонну по одному, руку положить на скамейку. счет 1-2 поднять скамейку вверх. счет 3-4 – опустить	сериями по 4-5 раз	скамейку поднимать на прямых руках. темп постепенно увеличивается. выполнить упражнение на счет: счет 1- вверх счет 2- вниз счет 1 - поднять и опустить счет 2 - поднять и опустить в другую сторону
упражнение на развитие прыгучести: прыжки на одной или двух ногах поочередно	1 мин.	толчковая нога меняется через каждые 8-10 прыжков
полуприседание с отягощением	сериями по 10-15 раз	отягощение - партнёр или штанга.
бросок набивного мяча ногами в прыжке	сериями по 5-6 раз	выполнять с партнером, ловящим мяч, темп средний и быстрый
прыжки в глубину из исходного положения, стоя одной ногой на гимнастической скамейке или на опоре высотой до 25-30 см с последующим выпрыгиванием из глубокого приседа и полуприседа толчком одной ногой	сериями 3 -4 раза левой и правой ногой	выполняется как без отягощения, так и с различными отягощениями пятки
прыжки в глубину с опоры высотой 70-80 см с приземлением на две ноги и выпрыгиванием вверх из глубокого приседа и полуприседа толчком одной или двух ног	сериями по 4-5 раз	выполняется со средней интенсивностью, приземляться на носки, а не на пятки
прыжки с места в высоту толчком одной или двух ног	сериями по 8-12 раз	выполняется со средней и максимальной интенсивностью, количество серий увеличивается до 4-х при толчке двумя ногами, колени выносятся к груди, упражнение выполняется непрерывно с междускоками
прыжки в длину из упора присев	сериями по 30 мин	приземляться и амортизировать руками
поднимание и опускание ног на гимнастической скамейке	сериями по 20 раз	ноги в коленях прямые
прыжки по ступенькам	3-5 серий	выполнять поочередно левой и правой ногой с максимальной скоростью
прыжки с доставанием высоко висящих легких предметов	сериями по 12-15 раз	доставать предметы различными частями тела (головой, рукой, бедром, свободной от толчка ногой)
прыжки на двух ногах «скипи»	сериями по 2-3 мин.	толкаться только ногами, пятки не должны касаться пола
прыжки на двух ногах через препятствия	сериями в течение 30 мин.	ноги в коленях прямые, препятствие – одна или две скамейки, поставленные друг на друга, прыгать без перескоков
спрыгивание с возвышения высотой 70-90 см с последующим отталкиванием	сериями по 4-5 раз	выполняется со средней интенсивностью, приземляться на носки
обеими ногами и перепрыгиванием через барьер. и.п. – стоя спиной друг к другу, руки в замке, ноги – на ширине плеч. сделать глубокий присед, затем вернуться в исходное положение	8-10 раз	при выполнении навалиться друг на друга плечами, лопатками, пятки от пола не отрывать, колени выносятся в стороны
зажать ступнями мяч (футбольный, гандбольный, набивной) и	сериями по 10 мин 2 раза	выполнять в быстром темпе, мяч не ронять, прыжки выполнять прямыми ногами

Продолжение таблицы 1

выполнять прыжки вперед или в стороны		
приседание с «блином» на плечах	сериями по 5-6 раз в серии	отягощение от 10 кг до возможного максимума, пятки от пола не отрывать
выпрыгивание из полуприседа вверх с «блином» на плечах	сериями по 10-12 раз в серии	сгибание ног в коленном суставе до 90°, отягощение от 10 кг
быстрое выпрямление из высокого полуприседа с последующим подъемом на носки. «Блин» на плечах	по 12-15 раз	выполнять в быстром и среднем темпе
и.п. – ноги на ширине плеч, «блин» на плечах. выполнить выжимание или выталкивание «блина» вверх	6-8 раз	темп средний и быстрый, зафиксировать «блин» на прямых руках
и.п. – на ширине плеч, «блин» лежит на свободно опущенных руках, хват снизу. Сгибая руки в локтевом суставе, поднять «блин» к груди	сериями 10-12 раз	темп постепенно увеличивать, туловище вперед не наклонять, работать только руками
и.п. сесть на пол, ноги вместе, «блин» находится над головой на чуть согнутых руках. медленно лечь на пол и вернуться в исходное положение.	сериями по 10-12 раз	ноги должны быть закреплены (за шведскую стенку или скамейку)

Одна скоростно-силовая тренировка заменялась круговой тренировкой, в которой, кроме перечисленных в таблице упражнений, применялись упражнения с гандбольными и набивными мячами (скоростная ловля и передача мяча, обводка стоек), резиновыми эспандерами и использовались предложенные подвижные игры.

Специальная выносливость определялась следующим тестом: исследуемым предлагалось выполнить защитные действия (выход от 6- до 9-метровой линии) три раза, выполнить ускорение к противоположной 9-метровой линии, подобрать мяч и выполнить имитацию броска по воротам, затем ускорение к своей зоне с завершающим броском. Учитывалось время выполнения теста и результативность бросков.

Через каждую неделю тренировок проводился медицинский осмотр занимающихся. Он проводился для уточнения объемов и дозировок специальных нагрузок и определения их влияния на организм гандболистов. Все гандболисты перенесли нагрузку хорошо.

Для определения специальной быстроты использовались тесты: скорость бега на 30 м, скорость бега на 30 м с ведением мяча, скорость выполнения ловли и передачи мяча за минуту.

В результате проведенных нами исследований для решения задач данной работы и на ос-

новании анализа литературы все полученные результаты обработаны методом математической статистики и сведены в таблицу.

Из таблицы 2 видно, что есть изменения некоторых показателей у гандболисток-студенток. В беге на 30 метров наибольший прирост – 0,3 с в экспериментальной группе, в контрольной группе – 0,1 с. Такая же картина в беге с ведением на 30 метров. В тесте на выносливость наибольший прирост – на 1,58 с составил в экспериментальной группе. В тесте на ловлю и передачу мяча за одну минуту прирост в экспериментальной группе – 3,8 раз, тогда как в контрольной – 0.

На основе поставленных задач можно сделать следующие **выводы**:

1. Предлагаемый подбор упражнений способствовал повышению специальной выносливости и скоростных качеств, поэтому предложенные упражнения необходимо выполнять в заданном темпе. Способствовать увеличению скорости можно только предельно быстрыми движениями. Но возникновение чувства некоторого утомления ведет к снижению скорости, поэтому количество повторения упражнений в одном занятии должно быть 3-4 раза.

2. Упражнение для развития специальной быстроты и специальной выносливости нужно проводить в начале основной части тренировки, в конце разминки. В методику развития

специальной быстроты и выносливости входят специальные подготовительные упражнения, которые максимально приближены к соревновательным упражнениям по форме, структуре

и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства и методы.

Таблица 2 – Изменение показателей у гандболисток, занимающихся по различным методикам

Тест	Контрольная группа			Экспериментальная группа			t	P
	начало эксперимента	конец эксперимента	прирост	начало эксперимента	конец эксперимента	прирост		
бег 30 м, с	5,2	5,1	0,1	5,1	4,8	0,3	0,32	>0,05
бег 30 м с ведением мяча, с	5,3	5,2	0,1	5,3	5,0	0,3	0,36	>0,05
ловля и передача мяча за одну минуту, количество раз	46,4	46,4	0	47,2	51	3,8	0,57	>
контрольный тест для определения специальной выносливости, с	34	32,28	1,72	33,2	29,9	3,3	0,7	>

Литература

- 1 Игнатьева В.Я., Игнатьев А.В., Игнатьев А.А. Средства подготовки игроков в гандбол: учебное пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 300 с.
- 2 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2003. – 863 с.
- 3 Основные упражнения подготовки юных спортсменов: учебное пособие / под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 280 с.
- 4 Кефер Н.Э., Андреюшкин И.Л., Жунусбек Д. Развитие скоростно-силовых качеств юных гандболисток // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2015. – №3. – С. 95-101.

¹Зауренбеков Б.З., ²Кулбаев А.Т.¹Национальная спортивная академия им. Васил Левски, Болгария, София²Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, Алматы

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Зауренбеков Б.З., Кулбаев А.Т.

Оценка эффективности средств и методов физической подготовки студентов-баскетболистов в годичном цикле учебно-тренировочного процесса

Аннотация. В статье дан анализ проблемы влияния уровня физической подготовки студентов-баскетболистов с учетом времени их учебы в вузе. Для решения данной проблемы была поставлена и реализована цель – научно обосновать эффективность управления подготовкой баскетболистов в условиях обучения в вузе на основе апробации в учебно-тренировочном процессе комплексов упражнений для развития физических качеств баскетболистов и оценить их динамику в годовом макроцикле в зависимости от особенности периодов подготовки и физиологических возможностей организма.

Составлены и апробированы в течение 4-х мезоциклов и годового макроцикла комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств с формированием групп мышц с низкими возможностями. Систематический контроль в 4-х мезоциклах годового этапа подготовки выявил сроки адаптации к данным комплексам и наиболее эффективные периоды роста их эффективности. Было доказано, что адаптация к нагрузкам эффективна не более чем в двух микроциклах, после чего наступает устойчивое состояние, выражающееся в устойчивом поддержании достигнутого эффекта.

Ключевые слова: баскетбол, эффективность скоростно-силовой подготовки студентов, тренировка в условиях обучения в вузе, периоды адаптации.

Зауренбеков Б.З., Кулбаев А.Т.

Оқу-жаттығу үрдісінің жылдық циклінде баскетболшы студенттердің дене дайындығының құралдары мен әдістерінің тиімділігін бағалау

Аңдатпа. Мақалада баскетболшы студенттердің ЖОО оқитын уақытын ескере отырып, дене дайындығының деңгейіне әсер ету мәселесін талдау берілген. Бұл мәселені шешу үшін келесідей мақсат қойылды және іске асырылды – баскетболшылардың дене қасиеттерін дамытуға арналған жаттығу кешенін оқу-жаттығу үрдісінде апробация негізінде баскетболшылардың оқу жағдайында дайындығын басқарудың тиімділігін ғылыми дәлелдеу және ағзаның физиологиялық мүмкіндіктері мен дайындық кезеңдерінің ерекшеліктеріне байланысты жылдық макроциклде олардың динамикасын бағалау болды.

Шапшаңдықты – күштік қасиеттерді дамыту үшін 4 мезоцикл және жыл сайынғы макроцикл жаттығу кешендері құрастырылды және сыналды. Жылдық дайындық кезеңінің 4 мезоцикліндегі жүйелі бақылау осы кешендерге бейімделу уақытын және олардың тиімділігін арттырудың ең тиімді кезеңдерін анықтады. Жүктемелерге бейімделу екі микроциклден артық тиімді болмайтыны дәлелденді, содан кейін тұрақты жағдай пайда болады, қол жеткізілген нәтижені тұрақты қамтамасыз етуде көрініс табады.

Түйін сөздер: баскетбол, студенттердің шапшаңдықты-күштік дайындығының тиімділігі, жоғары оқу орнында оқыту жағдайында жаттығу, бейімделу кезеңдері.

Zauranbekov B.Z., Kulbayev A.T.

Assessment of efficiency of means and methods of physical training of students of basketball players in the year cycle of educational and training process

Abstract. In article the analysis is given to a problem of influence of level of physical training of students basketball players taking into account time of their study in higher education institution. For the solution of this problem the object has been set and realized - to scientifically prove effective management of training of basketball players in the conditions of training in higher education institution on the basis of approbation in educational and training process of sets of exercises for development of physical qualities of basketball players and to estimate their dynamics in an annual macrocycle depending on feature of the periods of preparation and physiological opportunities of an organism. Sets of exercises for development of high-speed and power qualities are made and approved during 4 mesocycles and an annual macrocycle. Systematic control in 4 mesocycles of an annual stage of preparation has revealed terms of adaptation to these complexes and the most effective periods of growth of their efficiency. It has been proved that adaptation to loadings is effective no more than in two microcycles then there comes the steady state which is expressed in steady maintenance of the reached effect.

Key words: basketball, efficiency of high-speed and power training of students, a training in the conditions of training in higher education institution, the adaptation periods.

Введение. Актуальность проблемы исследования связана с тем, что работоспособность в спортивной игре баскетбол характеризуется скоростно-силовой работой переменной мощности и требует от занимающегося проявления в большей степени анаэробных возможностей организма в сочетании с аэробной работоспособностью [1]. При планировании объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на отдельных этапах необходимо учитывать степень воздействия физических упражнений на функциональные сдвиги организма спортсмена. Это связано с частым проявлением предельной мобилизации функциональных возможностей, в основе которых лежат скоростно-силовые способности, которые требуются и для эффективного решения технико-тактических задач в соревновательном периоде [2].

В связи с вышеизложенным тренеру и студентам-спортсменам для повышения эффективности физической подготовки в баскетболе следует постоянно заботиться о поддержании её на оптимальном уровне. Для этого необходимо непрерывно расширять функциональные резервы организма, которые лежат в основе процессов долговременной адаптации, что требует знаний о временных сроках адаптации и возможности организма устойчиво поддержать их на оптимальном уровне без срывов механизмов адаптации.

Важным вопросом для тренера является создание моделей эффективности применяемых комплексов и разработка алгоритмов для их выполнения, а с другой стороны, умение организовать и управлять самостоятельной деятельностью студентов на занятиях по физической культуре [3]. Решение этой проблемы реализуется в процессе проведения общей и специальной физической подготовки. Известно, что общая физическая подготовка создает оптимальную физиологическую основу предпосылок на клеточном уровне, формируя морфофункциональные перестройки для всестороннего более эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Кроме того, следует использовать её специфическую направленность, а именно: развивать и перестраивать ткани, органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям баскетбола [4]. Соблюдение данных условий позволит содействовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Специальная физическая подготовка играет значимую роль в формировании двигательных возможностей баскетболиста, и нахождение ее в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры требует научно-методического и статистического подтверждения.

Недостаточный уровень физической подготовки баскетболиста замедляет овладение технико-тактическим мастерством, необходимым для баскетболиста, что указывает на её значимость [5].

Проблема настоящих исследований заключается в установлении более эффективных сроков адаптации организма баскетболистов к скоростно-силовой подготовке и научного обоснования показателей и факторов, определяющих способность достичь мастерства за относительно ограниченный период студенческих лет обучения в вузе.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что теоретическое и практическое обоснование сроков достижения эффективности процессов адаптации баскетболистов к физическим нагрузкам скоростно-силовой направленности позволит научно-обоснованно управлять адаптационными процессами и поддерживать уровни физической подготовленности на должном уровне в годичном цикле подготовки.

Цель работы – научно обосновать в эксперименте эффективные сроки адаптации организма к методике скоростно-силовой подготовки у студентов-баскетболистов в годичном макроцикле.

Методы и организация исследований. Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы: анализ литературных данных, педагогическое тестирование физической подготовленности, методы математической статистики.

Исходные данные экспериментальной группы были определены в сентябре 2016 года. Последующие тестирования проводились после использования предложенной методики развития и совершенствования скоростно-силовых качеств баскетболистов в ноябре, январе, марте и июне 2017 г. Контроль путем тестирования скоростно-силовой подготовленности проводился в учебно-тренировочном периоде каждые 2 месяца после выполнения серий комплексов предложенных упражнений, направленность которых менялась с учетом слабых сторон подготовленности, всего четыре мезоцикла в учебном году. Результаты тестирования подвергались статистической обработке с расчетом среднего арифметического значения, стандартного отклонения, досто-

верности различий и процентного отношения показателей.

Результаты исследований. Контроль уровня физической подготовленности экспериментальной группы студентов-баскетболистов в четырех мезоциклах годичного периода подготовки после применения у баскетболистов комплекса упражнений скоростно-силовой направленности представлен в рисунке 1.

Анализ данных уровня физических качеств показал, что повышение их наблюдалось гетерохронно, то есть в разных мезоциклах практически по всем изучаемым показателям. Так, для максимальной скорости бега на 20 метров адаптация показателей к нагрузкам отмечалась к первому микроциклу с процентом прироста 4,19, который устойчиво удерживался во вто-

ром и третьем мезоциклах, то есть, четыре месяца – с ноября по март. Скорость в беге на 60 м возрастала на протяжении двух мезоциклов, но процент прироста был небольшой – 1,59%.

Специальные скоростные качества в тесте бег на 20 метров с ведением мяча возрастали постепенно, достигнув 4,13% ко второму мезоциклу, и затем устойчиво поддерживались до конца 4 мезоцикла с колебаниями 0,28-0,55% на протяжении третьего и четвертого мезоциклов.

В тесте на специальные скоростные качества в упражнении «Перемещения в защитной стойке» достаточно высокий прирост – до 8,16% показали баскетболисты в конце первого и второго мезоциклов, а к третьему мезоциклу результаты повысились до 9,36% и к четвертому – до 10,29%.

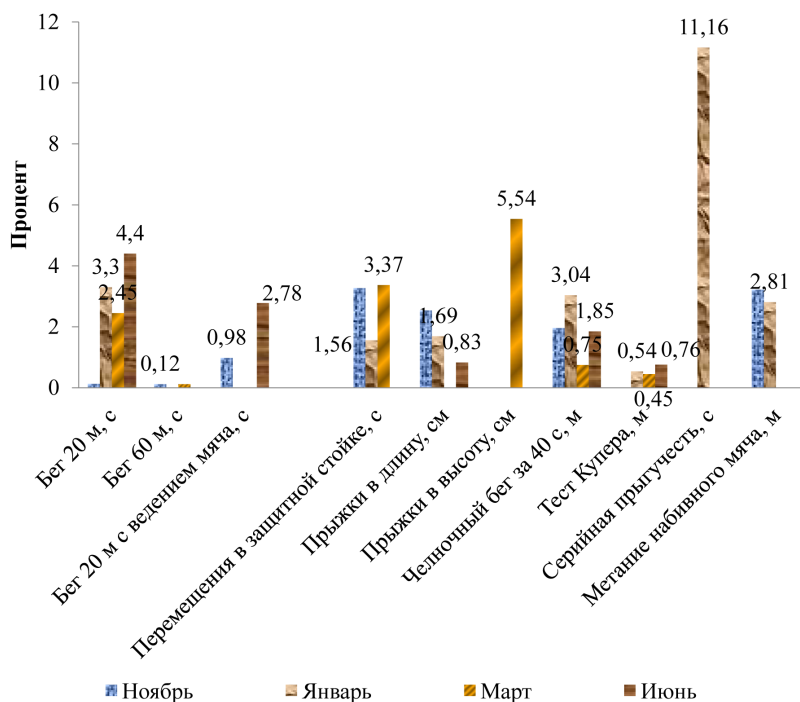


Рисунок 1 – Процент роста скоростно-силовых качеств у студентов-баскетболистов в годичном цикле подготовки

Результаты челночного бега за 40 секунд изменялись с положительной динамикой роста эффективности в первом мезоцикле – на 2,77%, во втором – на 5,95%, в третьем – на 8,33% и в четвертом – на 10,71%.

Прыжковая работоспособность повышалась от первого мезоцикла на 8,05% до 14,17% во втором, на 17,7% – в третьем, в четвертом мезоцикле рост составил 18,16%.

Значительно возросли скоростно-силовые качества, что отразилось на результатах прыжков в длину: при росте к третьему мезоциклу – на 8,15%, в четвертом мезоцикле рост произошел – на 8,55%.

Более значительно возросли (на 8,0%) результаты прыжков в высоту в первом мезоцикле с ростом до 16,0% к четвертому мезоциклу.

Тест Купера, отражающий общую выносливость, показал достоверный прирост (на 3,16%) только к третьему мезоциклу ($p>0,05$).

Силовые возможности в тесте на метание набивного мяча выросли в 4,3 раза, с 3,42% в первом мезоцикле до 14,84% в четвертом.

Таким образом, положительная динамика эффективности отмечена по всем изучаемым параметрам физических качеств. На рисунке

2 представлены средние колебания процента роста эффективности физических качеств по средним данным у студентов-баскетболистов за год эксперимента. Анализ показал, что средний показатель изменений динамики эффективности роста физических качеств был более высок в тестах с перемещением в защитной стойке, прыжках в длину и сериях прыжков в высоту с места.

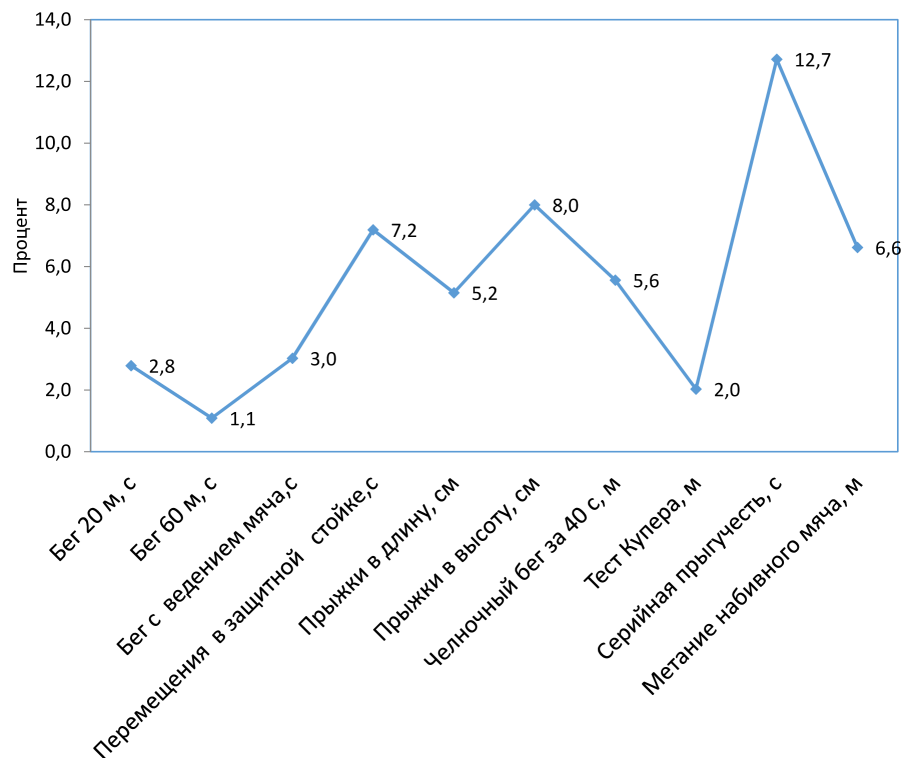


Рисунок 2 – Средний процент прироста физических качеств у студентов-баскетболистов за годовой макроцикл

Выводы:

1. Рост уровня физических качеств. Студенты-баскетболисты повышали свою эффективность в гетерохронном режиме в годичном цикле подготовки в ответ на применение комплекса упражнений скоростно-силовой направленности, то есть в разных мезоциклах, практически для всех изучаемых показателей скоростно-силовой направленности, но в разной степени – от 2,0% до 12,7%. Эти установленные особенности необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе команды студентов при занятиях в секции баскетбола.

2. Использование комплекса скоростно-силовых упражнений в годичном цикле подготовки

положительно влияет на эффективность развития скоростно-силовых качеств у студентов-баскетболистов практически по всем изучаемым показателям.

Практические рекомендации. После контрольных и соревновательных игр нагрузки скоростно-силовой направленности можно давать через 2-3 дня. На этапе начальной соревновательной специализации в группах студентов-баскетболистов рекомендуются упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера, упражнения с набивными мячами (1-5 кг), мешками с песком (5-10 кг). Последние выполняются сериями (2-3) по 5-10 повторений в умеренном и быстром темпе. На этом этапе уг-

любленной тренировки объем и интенсивность скоростно-силовых упражнений могут быть различными в зависимости от физических возможностей занимающихся баскетболом студентов.

Литература

- 1 Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе: методическое пособие / авт.-сост. Д.В. Спасов, З.Ф. Спасова. Казань: КФУ, 2013. – 37 с.
- 2 Гуменный В.С. К проблеме оптимизации физического воспитания студентов политехнических вузов / В.С. Гуменный // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2002. – N 7. – С. 63-72.
- 3 Ермаков С.С. Обоснование педагогических задач обучения ударным движениям в спортивных играх / С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХХПИ. – Харьков, 2001. – № 3. – С. 24-29.
- 4 Здоровье студентов с позиции профессионализма / Егорычев А.О., Пенчик Б.Н., Бондаренко К.А., Смирнова Ю.А. // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 53-56.
- 5 Кефер Н.Э., Соломеев С.А., Зауренбеков Б.З. Специальная подготовка юных баскетболистов 14-15 лет // Теория и методика физической культуры. – 2015. – №2. – С. 91-102.

¹Кудериев Ж.К., ¹Бектурганов О.Е., ¹Кайргожин Д.У., ²Агадилов А.Е.

¹Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, Алматы

²Академия правоохранительных органов при ГПРК, Казахстан, Астана

ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ КАК ФАКТОР ДОСТИЖЕНЧЕСКИХ УСПЕХОВ В МИРОВОМ СПОРТЕ

Кудериев Ж.К., Бектурганов О.Е., Кайргожин Д.У., Агадилов А.Е.

Дошкольный возраст как фактор достиженческих успехов в мировом спорте

Аннотация. В работе обосновывается необходимость решения проблемы низкой двигательной активности детей дошкольного возраста средствами физической культуры и спорта. Низкая двигательная активность современной молодежи, начиная с дошкольного возраста, способствует ранней утере здоровья по многим показателям и отрицательно влияет на возможности развития базового, массового спорта. Установлено, что у многократных олимпийских чемпионов до середины восьмидесятых годов прошлого века (XX в., 56-76 гг.) средний возраст начала занятий спортом на 6,5 лет старше, чем у многократных олимпийских чемпионов начала XXI века. На основе анализа биографии многократных олимпийских чемпионов и ранее проведенных результатов исследований двигательной активности детей даются рекомендации по оптимизации физкультурной и спортивно-оздоровительной подготовки детей дошкольного и доподросткового возрастов.

Ключевые слова: ранняя спортивная специализация, дошкольный и доподростковый возрасты, спортивная биография, многократный олимпийский чемпион.

Кудериев Ж.Қ., Бектұрғанов О.Е., Кайргожин Д.У., Агаділов Ә.Е.

Мектепке дейінгі жас – әлемдік спортта жетістікке жетудің бірден-бір кепілі

Аңдатпа. Мақалада мектепке дейінгі жастағы балалардың дене белсенділіктерін жоғарылату мәселесін дене шынықтыру мен спорттық құралдарымен шешу қажеттілігі негізделеді. Заманауи жастардың дене белсенділіктері мектепке дейінгі шақтан бастап төмен болуы денсаулықтарының ерте жоғалуына ықпал етеді және негізгі, бұқаралық спорттың дамуына кері әсерін тигізеді. Өткен ғасырдың 80-ші жылдарының ортасына дейін (20-шы ғасыр, 56-76 жж.) бірнеше Олимпиада жеңімпаздарының бастау спорттық орташа жасы 21-шы ғасырдың бірнеше Олимпиада жеңімпаздарымен салыстырғанда 6,5 жасқа дейін жоғары екендігі анықталды. Бірнеше Олимпиадалық жеңімпаз спортшылардың өмірбаяндарын талдауға қоса балалар дене белсендігін зерттеуіндегі бұрын өткізілген ғылыми жұмыстарды да талдап шығу негізінде, мектепке дейінгі және жасөспірім жасқа дейінгі балаларға арналған дене шынықтыру мен спорттық-сауықтыру жаттығуларына оңтайландырулық ұсынымдар берілді.

Түйін сөздер: ерте жастан спорттық мамандандыру, мектепке дейінгі және жасөспірім жасқа дейінгі жастық шақ, бірнеше Олимпиадалық жеңімпаз, спорттық өмірбаяны.

Kuderiev J., Bekturganov O., Kayrgozhin D., Agadilov A.

Pre-school age as a factor of success in the world of sports

Abstract. The paper substantiates the necessity of solving the problem of low motor activity of children of preschool age by means of physical culture and sports. Low motor activity of modern youth, starting from preschool age, contributes to early loss of health in many indicators and adversely affects the development of basic, mass sports. It has been established that in the case of multiple Olympic champions up to the middle of the eighties of the last century (20th century, 56-76 years) the average age of starting sports is 6.5 years older than that of multiple Olympic champions at the beginning of the 21st century. Based on the analysis of the biography of multiple Olympic champions and previous studies of the motor activity of children, recommendations are given to optimize physical culture and sports and fitness training for preschool age and pre-adolescent age children.

Key words: Early sports specialization, pre-adolescence age and preschool age, sports biography, multiple Olympic champions.

Актуальность. Дошкольный возраст является важным периодом в процессе формирования личности, где интенсивно развивается и созревает целый ряд морфологических, психофизических и моторных функций детей, запускаются механизмы формирования потребности в двигательной активности, что является, в свою очередь, важным стимулирующим фактором психического и физического развития ребенка. Этот возрастной период важен для закладки и дальнейшего укрепления фундамента состояния здоровья детей и развития их двигательных способностей (физических качеств), умений и навыков, необходимых для формирования активного образа жизнедеятельности. Слабая двигательная активность детей, особенно в период активного роста, когда интенсивное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется подобающей тренировкой функций организма, включая опорно-двигательный аппарат, нервную систему, обмен веществ в организме, кровообращение и дыхание, является одной из причин ухудшения здоровья. Кроме того, актуальность исследования обусловлена необходимостью обоснования средств и методов, спортивных упражнений и технологий, видов подготовки и видов спорта, которые следует применять в спортивно-оздоровительной подготовке и физическом воспитании детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей развития.

Проблема исследования состоит в том, что не все средства и методы, спортивные упражнения и виды подготовки, а также виды спорта могут быть использованы в спортивно-оздоровительной подготовке и физическом воспитании дошкольников. Поэтому такой выбор должен быть тщательно продуман тренером-преподавателем, учителем или инструктором по физической культуре с учетом всех особенностей этого возраста. Обоснование, сделанное в нашей работе, будет способствовать правильному выбору и может быть использовано в качестве рекомендаций при организации занятий по физическому воспитанию и спортивно-оздоровительной подготовке дошкольников.

Цель исследования: обоснование необходимости правильного выбора спортивных упражнений для повышения двигательной активности детей дошкольного возраста при организации занятий по физическому воспитанию и спортивно-оздоровительной тренировке с учетом их особенностей и закономерностей развития в этом возрасте.

Методы исследования: анализ научно-

теоретической литературы, нормативно-правовых актов в сфере физической культуры и спорта (ФКС), программных документов и учебных программ по физическому воспитанию, спортивной и спортивно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста; изучение биографии многократных олимпийских чемпионов; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

За счет изучения биографии элитных спортсменов в различных видах спорта установлено, что их средний возраст начала занятий спортом попадает в подростковый период с вариациями для видов спорта (таблица 1).

В ранее проведенных исследованиях установлено, что среди тех, кто рано начинал заниматься спортом и быстро достигал успехов в раннем возрасте (подростковом и юношеском), подавляющее большинство также очень рано заканчивали свою спортивную карьеру (за редким исключением) [1].

В нашем исследовании много элитных спортсменов, которые достаточно поздно по спортивным меркам начинали заниматься спортом, постепенно и последовательно (не форсируя событий) развивали свои способности и длительное время продолжали успешно выступать на чемпионатах мира и Олимпийских играх (А. Рощин, А. Медведь, А. Ярыгин, Б. Шахлин и др.). Полученные результаты не противоречат ранее проведенным исследованиям [2, 3].

Как исключение, в биографии тех, кто рано начинал заниматься спортом и сделал продолжительную спортивную карьеру в элитном спорте, обнаружены возможные факторы, которые способствовали этому, такие, как несколько переходов с одного вида спорта в другой (Усэйн Болт), смена вида деятельности в подростковом возрасте (Л. Латынина).

В некоторых исследованиях отмечается такая стабильная закономерность современного элитного спорта, как рост числа возрастных атлетов, активно участвующих и успешно выступающих на крупных соревнованиях (Чемпионаты мира, Олимпийские игры и др.) [4, 5].

Среди исследуемого контингента большинство спортсменов достигали показателя многократности олимпийских побед за счет продолжительной спортивной карьеры, успешно выступая на 3-4 и даже 5-6 Олимпиадах (Биргит Фишер, Аладар Геревиц, Ганс Гюнтер Винклер), а это более 30 лет (24 г.), если учитывать, что к первой Олимпиаде также следует готовиться длительное время.

Таблица 1 – Возрастной диапазон достижений многократных чемпионов Олимпийских игр (МЧОИ)

№	ФИО и страна	Дата рождения, начало занятий спортом (лет), вид спорта	Спортивные достижения			Возрастной диапазон достижений	Примечание
			Олимпийские игры	Чемпионат мира	другие		
1	Сайтиев Б.Х., Россия	11.04.1975 г., 6 лет, вольная борьба	3 золота	6 золота	6 ЧЕ	20 л. - ЧМ 21 г. - ЧОИ 33 г. - ЧОИ	14 л. - МС 16 л. - ЧСССРСЮ
2	Фелпс Майкл, США	30.06.1985 г., 7 лет, плавание: вольный стиль, баттерфляй, комплексное	23 золота 3 серебра 2 бронзы	26 золота 6 серебра бронза	37 МР	16 л. - ЧМ 19 л. - 6 ЧОИ 31 г. - 5 ЧОИ	10 л. - НРвСВГ, 15 л. - 5 место на ОИ, 1 место по КОН-28
3	Попов А.В., Россия	16.11.1971 г., 7 лет, плавание: вольный стиль (50, 100 и 4х100 м)	4 золота 5 серебра	6 золота 3 серебра	21 ЧЕ	20 л. - 3ЧЕ 21 г. - 2 ЧОИ 34 г. - ЧЕ	10 л. – выиграл первые соревнования
4	Лохте Р.С., США	03.08.1984 г., МШВ, плавание: вольный стиль, баттерфляй, на спине и комплексное	6 золота 3 серебра 3 бронзы	39 золота 15 серебра 11 бронзы	10 МР	20 л. - ЧОИ 32 г. - ЧОИ	до 11 л. тренировала мать, родители – спортсмены
5	Андрианов Н.Е., СССР	14.10.1952 г., МШВ, спортивная гимнастика	7 золота 5 серебра 3 бронзы	4 золота 9 серебра	9 ЧЕ	19 л. - ЧЕ 20 л. - ЧОИ 28 л. - 2 ЧОИ	3 место по КОН-15
6	Ким Н.В., Казахстан	29.06.1957 г., 10 лет, спортивная гимнастика	5 золота 1 серебро	5 золота 4 серебра	2 ЧЕ	19 л. - 3 ЧОИ 23 г. - 2 ЧОИ	17 л. – ЧМ 18 л. – 2ЧЕ
7	Усэйн Болт С-Л., Ямайка	21.08.1986 г., 10 лет – крикет и др. игры, 12 л. – л/а: бег на к/д	8 золота	11 золота	8 МР	22 г. - ЧОИ 30 л. - ЧОИ	19 л. - ЧЦАиКБ 21 г. - СЧМ 31 г. - БЧМ
8	Латынина Л.С., СССР	27.12.1934 г., МШВ-хореографическая студия, 12 л. – спортивная гимнастика	9 золота 5 серебра 4 бронзы	8 золота	7 ЧЕ	20 л. - ЧМ 30 л. - 2 ЧОИ	17 л. – МС 22 г. – 4 ЧОИ 2 место по КОН-18
9	Шахлин Б.А., СССР	27.01.1932 г., 12 лет, спортивная гимнастика	7 золота 4 серебра 2 бронзы	6 золота 6 серебра 2 бронзы	6 ЧЕ	22 г. - ЧМ 32 г. - ЧОИ 34 г. - СЧМ	
10	Карелин А.А., Россия	19.09.1967 г., 13 лет – др. виды спорта, 14 лет – греко-римская борьба	3 золота 1 серебро	9 золота	12 ЧЕ	19 л. - ЧМ 21 г. - ЧОИ 34 г. - СОИ	17 л. – ЧСССРСЮ 18 л. – ЧМСМ 34 г. – ЧЕ
11	Таймазов А.Б., Узбекистан	20.06.1979 г., ШВ – тяжелая атлетика, затем вольная борьба	2 золота 1 серебро	2 золота 2 серебра	3 ЧАИ 2 ЧА	22 г. - СОИ и ЧА, 34 г. - ЧОИ	19 л. – ЧВМНОИ, брат Т.Таймазов ЧОИ и 2 ЧМ по т/а
12	Рощин А.А., СССР	10.04.1932 г., ШВ – баскетбол, гиревой спорт, 18 лет – вольная борьба и самбо, 29 л. – греко-римская борьба	1 золото 2 серебра	3 золота 1 серебро	ЧЕ	31 г. - ЧМ 32 г. - СОИ 40 л. - ЧОИ	22 г. - СПСССР по вольной борьбе, 24 и 28 лет – 2 ЧСССР по самбо
13	Ярыгин И.С., СССР	07.11.1948 г., 17 лет, вольная борьба	2 золота	1 золото	3 ЧЕ 5 КМ	22 г. - СЧЕ 32 г. - КМ	19 л. – ЧСССРСМ 21 г. – ЧСССР
14	Медведь А.В., СССР	16.09.1937 г., 17 лет, вольная борьба	3 золота	7 золота	3 ЧЕ	25 л. - ЧМ 27 л. - ЧОИ 35 л. - ЧОИ	сын Алексей ЧМСМ и 2 ПСССР по вольной борьбе
Наиболее ранний возраст начала занятий у пловцов – с 7-8 лет, в спортивной гимнастике – с 11-12 лет (в этой группе спортсменов), наиболее поздний у борцов – в среднем 14-15 лет, хотя есть исключения Б. Сайтиев – с 6 лет		Общий средний возраст начала занятий спортом – 12, 33 г. (6-18 л.). Всего: 6 борцов, 4 гимнаста (-ки), 3 пловца и один легкоатлет	Максимальное количество олимпийских наград – 28 и выигранных только на одной олимпиаде у Майкла Фелпса, США – 8 золота, как лучшее по качеству – количество участия равняется количеству побед (8-8)			Возрастной диапазон значимых спортивных достижений – с 14 л., олимпийских – с 19 до 40 л. По анализируемым видам спорта: в плавании олимпийские достижения доступны с 19 до 32 л., в спортивной гимнастике – с 19 до 32 л., в спортивной борьбе – с 21 до 40 л.	

Продолжение таблицы 1

Примечание – ЧМ – чемпион мира, 21ЧЕ – двадцатикратный чемпион Европы, 3ЧОИ – трехкратный чемпион Олимпийских игр, 5КМ – пятикратный обладатель Кубка мира, 2СЧМ – два серебра чемпионата мира, ЧСССР – чемпион СССР, ЧМСМ – чемпион мира среди молодежи, СЮ – среди юношей, СЮР – среди юниоров, 2ПСССР – двукратный призер СССР, 2ЧСССР – двукратный чемпион СССР, СПСССР – серебряный призер СССР, ЧВМЮИ – чемпион Всемирных юношеских игр, 2ЧА – двукратный чемпион Азии, ЧАИ – чемпион Азиатских игр, ЧЦАиКБ – чемпион Центральной Америки и Карибского бассейна, КОН – количество олимпийских наград (золото+серебро+бронза), МС – мастер спорта, 8МР – восемь мировых рекордов, НРвСВГ – национальный рекорд в своей возрастной группе, МШВ – младший школьный возраст, ШВ – школьный возраст.

По нашему мнению, в условиях ухудшения здоровья детей под влиянием гиподинамии (проблема современности) на ранних этапах многолетней спортивной подготовки определенное значение приобретает не ранняя специализация, а, скорее, необходимый уровень двигательной активности детей в дошкольном и доподростковом возрастах. Поэтому увлечение детей в юном возрасте подвижными и спортивными играми (Усэйн Болт), хореографией (Л. Латынина), другими видами спорта (А. Карелин, А. Таймазов, А. Рощин), высокая двигательная активность, физические и силовые нагрузки (И. Ярыгин и А. Медведь) являются благоприятными факторами для развития их спортивных успехов в более зрелом возрасте (таблица 1, № 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14). Тогда как некоторые из имеющихся фактов ранней специализации в нашем исследовании приходится рассматривать через «призму» не только благоприятного влияния плавания на здоровье детей, но и как результат несерьезного отношения к занятиям и баловства детей в секции своих родителей (Райан Лохте до 11 лет занимался в секции у матери, таблица 1, №4) либо идеального совпадения морфофункциональных возможностей спортсмена виду спорта (Майкл Фелпс, таблица 1, №2).

Следует отметить временной фактор изменчивости возраста начала занятий спортом. В нашем исследовании у многократных олимпийских чемпионов до середины восьмидесятых годов прошлого века (1956-1976 гг. XX в.) возрастной диапазон (10-18 лет) и средний возраст начала занятий спортом (14,3 года; таблица 1, № 8, 9, 12 и 14) намного старше (на 6,5 лет), чем у многократных олимпийских чемпионов начала XXI века (от 6 до 10 лет, в среднем 7, 8 лет; таблица 1, №1, 2, 4 и 7). По нашему мнению, такое значимое омоложение возраста начала занятий спортом является не показателем необходимости более раннего начала этапов многолетней спортивной тренировки, а скорее, подтверждением необходимости повышения

двигательной активности детей дошкольного и доподросткового возраста.

В процессе развития технологий и научно-технического прогресса происходит систематическое уменьшение объемов физической нагрузки, что наиболее пагубно отражается на здоровье детей, т.к. взрослые еще имели в детском возрасте определенный уровень стимулирующих их развитие физических нагрузок, а у детей с каждым годом такие возможности ухудшаются. Поэтому необходимость повышения двигательной активности детей является проблемой не только спортивных клубов и учреждений дополнительного образования (ДЮСШ), но также и образовательных учреждений, включая дошкольников.

По результатам научно-теоретического анализа ранее проведенных исследований выявлено, что существует несколько противоречивых взглядов относительно возраста начала занятий спортом и необходимости ранней специализации детей по виду спорта [6, 7, 8, 9 и др.]:

– одни считают, что для достижения высоких результатов необходима ранняя специализация, целенаправленное обучение детей технике и тактике определенного вида спорта, начиная с раннего возраста (фигурное катание, гимнастика, плавание, футбол, каратэ, тхэквандо, большой теннис и др.);

– другие полагают, что нет необходимости спешить с освоением техники избранного вида спорта и специализацией в конкретном виде спорта, но можно прививать специальные навыки и развивать качества, очень близкие по содержанию и необходимые в этом виде спорта (легкая атлетика и др.);

– третьи, хотя и полностью отрицают необходимость ранней спортивной специализации, но согласны с мнением о необходимости наращивания тренировочных нагрузок, чтобы развивать функциональные возможности юных атлетов и повышать уровень готовности их организма к большим физическим нагрузкам (на этом сходятся также первые два представленных мнения).

Есть и четвертое мнение, которое в корне отличается от представленных тем, что в нем отрицается не только необходимость ранней специализации или подготовка к ней, начиная с дошкольного возраста, но и необходимость наращивания нагрузок.

Направленность на гармоничное всестороннее развитие двигательных способностей, повышение двигательной активности детей, использование игровых технологий обучения и упрощенных спортивных упражнений из различных видов спорта, что включает длительное освоение общей спортивной техники для развития моторики детей, будет способствовать укреплению их здоровья, созданию хорошей базы физической подготовленности и предпосылок успешного совершенствования необходимых качеств.

По нашему мнению, это наиболее верная позиция по этой проблеме, которая сходится и с нашими представлениями об организации спортивно-оздоровительных занятий и физического воспитания дошкольников. Необходима не ранняя специализация в конкретном виде спорта, а формирование потребности в высокой двигательной активности на базе развития необходимого уровня двигательных возможностей детей, включая создание базы хорошо развитой моторики, освоение разнообразных двигательных навыков и умений. Постепенное увеличение разнообразия и сложности применяемых упражнений будет способствовать развитию координационных, сенсорных, аналитических функций нервной системы, а в детских играх в непринужденной обстановке развиваются виды двигательной реакции, быстроты, ловкости, точности движений и меткости, а также ситуативность и согласованность действий и т.п. На основе таких целенаправленных занятий по развитию ловкости и координационных способностей детей естественным образом происходит постепенное не форсированное формирование двигательных способностей (физических качеств), укрепление здоровья, воспитание потребности в двигательной активности.

Увеличение двигательной активности и развитие моторики детей стимулирует их психофизическое развитие, улучшение адаптационных возможностей различных органов и систем организма (дыхание и сердечно-сосудистая деятельность, нервная система, опорно-двигательный аппарат, обмен веществ и др.), повышение уровня физической подготовленности. При такой организации дошкольного и доподросткового спортивно-оздоровительного физического

воспитания, направленного на укрепление организма детей, создаются объективные предпосылки для решения актуальных социальных проблем современности (здоровье, продолжительность жизни, здоровый образ жизни, трудовые ресурсы, демография и др.). Не менее значимо, что уровень развития спортивно-массовой работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста будет влиять на их успехи углубленного освоения видов спорта в подростковом возрасте.

Согласно теории сенситивных периодов, в возрасте от 6 лет до подросткового периода можно получить при целенаправленном воздействии наиболее эффективное развитие целого спектра координационных способностей детей (чувство равновесия, пространства, времени, усилий и ритма; улучшение частоты, четкости и точности движений, меткости и дальности бросков мяча и др.). Накопленный таким образом двигательный потенциал моторики юного спортсмена будет способствовать в подростковом возрасте более быстрому овладению технически сложными специализированными видами упражнений (включая сложные комбинации, связки технических действий и виды соревновательной деятельности), а также успешному становлению спортивного мастерства, технического и тактического разнообразия соревновательных действий. Такое использование дошкольного и доподросткового периода спортивно-оздоровительных занятий и физического воспитания детей не только соответствует верному исполнению задач базового спорта, но и способствует решению актуальной проблемы современности – сближению физической культуры и спорта как единых в направленности на решение задач оздоровления, повышения двигательной активности и всестороннего гармонического развития подрастающих поколений.

В практике дошкольного физического воспитания отмечается, что дети с высокой степенью двигательной активности в большей мере успешны в обучении и развитии (физическом, психическом, функциональном, сенсорном и др. показателям), освоении разнообразных двигательных умений и навыков, воспитании двигательных способностей (качеств) [10].

В тоже время, мнения ученых и специалистов по ФКС относительно необходимости привлечения дошкольников для занятий тем либо иным видом спорта разделились. С одной стороны, наблюдается явное «омоложение» спортивных результатов по отдельным видам спорта, где нередко юноши и девушки до 18 лет, а некото-

рые даже в подростковом возрасте показывают результаты уровня спорта высших достижений (включая чемпионаты мира и Олимпийские игры), тогда как, с другой стороны, ранние спортивные успехи в детском, подростковом и даже юниорском возрастах не становятся гарантией высоких достижений в зрелые годы [11].

Приводятся и другие данные о том, что для одаренных в спорте детей эффективность воздействия тренировок в раннем возрасте на много выше, чем для детей с невысоким уровнем развития двигательных способностей [12]. Следует отметить, что во втором из перечисленных случаев максимальный эффект тренировок может проявиться не менее эффективно в более зрелом возрасте (в процессе достижения совершеннолетия, а также после 20 и более лет). Молодые талантливые спортсмены, показывающие высокие спортивные результаты на различных соревнованиях в раннем возрасте, на много опережающие своих сверстников в становлении спортивного мастерства, зачастую ничем не блистают в последующие годы. При этом мнения специалистов сходятся на том, что существует определенная зависимость между началом специализации, продолжительностью стажа спортивных занятий до достижения высшего уровня мастерства, с одной стороны, и возрастными зонами максимальных достижений по видам спорта – с другой [13].

По результатам проведенного анализа напрашивается заключение, что современный базовый, массовый спорт является на сегодняшний день спортом издержек, где в большом количестве перерабатываются и «выдавливаются» (или отчисляются) из спортивных секций «неперспективные» для спорта высших достижений дети.

Несовершенство отбора по показателям и ориентирам, которыми руководствуются современные практики, то есть тренеры по видам спорта при отборе, способствует тому, что на ранних этапах теряется большой потенциал в виде перспективных детей с более поздними (ретардант) и нормальными (медиант) сроками биологического возрастного созревания. Такие дети в дошкольном, доподростковом и даже подростковом возрасте отличаются от акселераторов низкими темпами развития двигательных способностей, тогда как акселераторы с большой вероятностью воспринимаются тренерскими коллективами как наиболее яркие спортивные «таланты», потому что намного опережают своих сверстников (с нормальными и более длительными сроками созревания важных для спорта функ-

ций организма) по уровню развития физических качеств и спортивных возможностей. Кроме того, в разряд «бесперспективных» нередко попадают также дети, имеющие «неподходящие» для избранного вида спорта двигательные способности, но которые могли бы достичь успеха в других видах спорта. Следовательно, избежать ошибок спортивного отбора и ориентации, неправильно организованного тренировочного процесса с юными спортсменами и зачастую «форсирования» подготовки, а также «преждевременного» (по возрасту и срокам подготовки) участия в соревнованиях позволяют более поздние сроки начала занятий спортом (таблица 1; А. Рошин, И. Ярыгин, А. Медведь).

Как альтернативу в современных (перечисленных) условиях подготовки спортсменов следует выделить полученные зарубежными исследователями данные об успешности элитных спортсменов за счет одного либо нескольких переходов с одного вида спорта в другой. В таком случае некоторые действительно «одаренные» спортсмены, которые имеют нормальные либо более поздние, т.е. замедленные, но гораздо более длительные сроки возрастного биологического созревания и соответственно более длительные сроки развития двигательных способностей, могут избежать превратностей некомпетентного спортивного отбора и подготовки.

Спортивный отбор в раннем возрасте предполагает спортивную специализацию, а она сводится к интенсивной подготовке в одном виде спорта и исключение занятий другими видами спорта. Поэтому лучше не спешить с отбором и определением «талантов» детей на этапах предварительной подготовки и начальной специализации, а также при проведении спортивно-оздоровительных занятий в ущерб массовости и гармоничному развитию детей, тем более дошкольного и доподросткового возрастов. Зарубежные специалисты по результатам исследований обосновывают, что до подросткового возраста спортивная специализация и интенсивные тренировки могут оказаться вредными для юного спортсмена: высокая частота травм, чрезмерные для детского возраста физические и психические нагрузки, стрессы, ранний уход из спорта [14, 15, 16, 17, 18 и др.].

Данная проблема усугубляется увеличением степени риска вовлечения в тренировочный процесс детей без учета их морфофункциональных, психологических и физиологических особенностей и закономерностей развития в дошкольном и доподростковом возрастах.

Во-первых, это обусловлено внесением в нормативно-правовые акты РК по ФКС значимых изменений, касающихся регламентации правил работы ДЮСШ:

- более ранние сроки начала приема в спортивные секции по фигурному катанию, каратэ и др. видам спорта;

- введение спортивно-оздоровительных групп, в которые также имеется возможность принимать детей дошкольного возраста.

Во-вторых, – благодаря значительному увеличению количества видов спорта, предлагающих платные услуги по организации занятий с детьми дошкольного возраста (плавание, гимнастика, ушу, тхэквандо, футбол и др.).

В-третьих, риски могут быть и при проведении занятий по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, если их проводят специалисты, неподготовленные для такой работы, не имеющие представлений о возрастных особенностях физического воспитания детей дошкольного возраста.

Ниже перечисленные обобщенные ошибки при работе с детьми дошкольного и доподросткового возрастов встречаются даже в планируемых документах и программах ДЮСШ по видам спорта, а не только в практической деятельности специалистов по ФКС:

- ранняя преждевременная специализация детей, практикуемая в ряде видов спорта, – обучение специальной (соревновательной) технике вида спорта, развитие специальных качеств (двигательных и психологических), регулярное участие в соревнованиях по виду спорта и др.;

- форсирование функциональной и физической подготовки – в других;

- подготовка и участие в соревнованиях по другим видам спорта, которые также пока неприемлемы по уровню соревновательных нагрузок для детей дошкольного и доподросткового возрастов (они также могут быть неприемлемы по правилам проведения и регламенту);

- недопустимые в этом возрасте усилия по силовой и скоростно-силовой подготовке;

- неправильный выбор упражнений и видов подготовки;

- компрессионные нагрузки на позвоночник детей;

- использование монотонных упражнений;

- неправильное сочетание (чередование) режимов отдыха и работы и т.п.

Плюс ко всему, использование тренерских кадров, имеющих опыт работы с более взрослыми спортсменами, неподготовленных к рабо-

те с детьми дошкольного и доподросткового возрастов. В целом такая организация может способствовать грубым ошибкам в организации тренировочного процесса с детьми этого возраста.

Заключение. Совершенствование технологий дошкольного и доподросткового физического воспитания, включая занятия в учреждениях дополнительного образования (ДЮСШ), спортивных клубах, может привести к значимому улучшению состояния здоровья детей и молодежи, обучающихся в средних и высших учебных заведениях.

Для улучшения состояния базового, массового спорта необходимо неукоснительно следовать и выполнять требования этапов предварительной подготовки (ПП) и начальной специализации (НС), уделять внимание формированию спортивно-оздоровительных групп (СОГ) и целенаправленной работе с этими группами.

Спортивно-оздоровительная работа с детьми дошкольного и доподросткового возрастов значительно отличается от специальной подготовки в видах спорта. Это наиболее явно относится к практикуемым средствам и методам специальной подготовки, которые применяются в подготовке более «зрелых» спортсменов после нескольких лет предварительной подготовки к их применению. Особое внимание для работы с детьми этого возраста следует уделить «филтрации» тренировочных средств, применяемых в единоборствах, силовых, скоростно-силовых, стайерских, сложно-координационных видах спорта, спортивных играх, а также других видах спорта.

Методы, средства и задачи физического воспитания и начальной стадии (СОГ, ПП и НС) этапов многолетней спортивной тренировки практически идентичны и должны быть направлены на гармоничное физическое развитие, всестороннее воспитание двигательных способностей, развитие функций кровообращения, сердечной, сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Развитие функциональных возможностей детей дошкольного и доподросткового возрастов предусматривает стимуляцию их физического и психического развития, становление моторных, координационных, сенсорных и регуляторных функций нервной системы, формирование правильной осанки и телосложения.

Не исключается, что с появлением совершенных технологий физического воспитания и спортивно-оздоровительной подготовки детей

дошкольного и доподросткового возраста может быть на фоне общего улучшения здоровья подрастающих поколений, обучающихся в учеб-

ных заведениях, достигнуто также значимое улучшение возможностей базового спорта в подготовке спортивных резервов.

Литература

- 1 Чудинов В.И. Оценка эффективности выступлений советских спортсменов на Олимпийских играх / Чудинов В.И., Ганченко О.Г. // Матер. всес. науч.-практ. конф.: «Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивных резервов» (19-22 июня 1990 г.). – М., 1990. – Ч. 1. – С. 30-31.
- 2 Шварц В.Б. Возрастные аспекты спортивной ориентации и отбора // Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б. Шварц, С.В. Хрущев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – Гл. 4. – С. 66–115.
- 3 Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств школьников. – Минск, 1978. – 88 с.
- 4 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов: история развития, методология построения, современное состояние // Наука в Олимпийском спорте. – №3. – 2016. – С. 75-104.
- 5 Якимович В. С. Возраст спортсменов и олимпийский спорт: миф и реальность // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – Т. 20. – С. 3011–3015. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/54866.htm>
- 6 Шварц В.Б., Хрущёв С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 155 с.
- 7 Тычина Е.Г. Динамика общей физической подготовленности юных спортсменов на примере абитуриентов школ-училищ олимпийского резерва // Матер. межд. науч.-практ. конф.: «Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи» (22-23 ноября 2012 г., БрГУ им. А.С. Пушкина, кафедра легкой атлетики, плавания и лыжного спорта, кафедра теории и методики физического воспитания) / Под общ. ред.: А.С. Голенко. – Брест: Альтернатива, 2012. – С. 25-29.
- 8 Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. – М.: Астрель, 2003. – 259 с.
- 9 Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
- 10 Голубева Г.Н. Формирование активного двигательного режима ребенка (до 6 лет) средствами физического воспитания в основные периоды адаптации к условиям среды: дис. ... докт. пед.наук: 13 00 04. – М., 2008. – 294 с.
- 11 Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, П.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 255 с.
- 12 Шварц В.Б. Врачебно-спортивная консультация при спортивном отборе и определении спортивной специализации юных спортсменов // Детская спортивная медицина. – М.: Медицина, 1980. – 120 с.
- 13 Гужаловский А.А. Проблема “критических” периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания // Очерки по теории физической культуры / под ред. Л.П. Матвеева – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 211-224.
- 14 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – СПб. – М.: Лань, 2005. – 377 с.
- 15 Talent identification: how young is too young? / Sports Science <http://www.ittf.com/2017/02/07/talent-identification-young-young/>.
- 16 <http://www.sportmedicine.ru/children.php>.
- 17 Jayanthi, N. Sports Specialization in Young Athletes. Evidence-Based Recommendations / N.Jayanthi, C. Pinkham, L. Dugas, et al. // Sports Health: A Multidisciplinary Approach. – 2013. – Vol. 5. - No. 3. – P. 251-257.
- 18 Ахмерова К.Ш., Мирошникова Ю.В., Выходец И.Т., Курашвили В.А. Подготовка юных спортсменов за рубежом: организационно-правовые основы, медицинское и научно-методическое обеспечение: монография. – М.: РАСМИРБИ, 2015. – 218 с.

¹Дунаев К.С., ¹Сейранов С.Г., ²Андрущишин И.Ф., ²Кулбаев А.Т.¹Московская государственная академия физической культуры, Россия, Москва²Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, Алматы

ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОК 17-18 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Дунаев К.С., Сейранов С.Г., Андрущишин И.Ф., Кулбаев А.Т.

Вопросы подготовки биатлонисток 17-18 лет в годичном цикле тренировки

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы, связанные с объемом тренировочной нагрузки по основным циклическим средствам тренировки в годичном цикле подготовки у биатлонисток 17-18 лет. Приводятся данные по общему объему циклической нагрузки как по месяцам, так и по периодам тренировки. Показана динамика и распределение основных видов нагрузки биатлонистов в течение всего спортивного сезона, включая соревновательный период. Бег, ходьба, имитация лыжных ходов с палками составляют от общего объема циклической нагрузки – 22,4%, передвижения на лыжероллерах – 25,9%, велосипедная езда – 2,4% и собственно лыжная подготовка – 49,3%. Выявлено, что нагрузочный объем лыжероллерных передвижений на 142 км больше объема бега, ходьбы и имитаций, а общий объем циклической нагрузки в подготовительном периоде (2102 км) больше объема собственно лыжной подготовки (2040 км), выполненной в соревновательном сезоне. Установлено, что выполнение представленного плана способствовало улучшению спортивных достижений биатлонисток 17-18 лет.

Статья предназначена для тренеров, студентов и преподавателей учебных заведений по физической культуре.

Ключевые слова: периоды тренировки, средства тренировки, параметры тренировочной нагрузки, объем.

Дунаев К.С., Сейранов С.Г., Андрущишин И.Ф., Кулбаев А.Т.

17-18 жасар биатлоншы қыздарды жаттығудың жылдық циклында даярлау мәселелері

Аңдатпа. Жұмыста 17-18 жасар биатлоншы қыздарды даярлаудың жылдық циклында жаттығудың негізгі циклдық құралдары бойынша жаттықтыру жүктемесі көлемімен байланысты мәселелер қарастырылады. Циклдық жүктеменің айлар бойынша да, сондай-ақ жаттығу кезеңдері бойынша да жалпы көлемдері жөніндегі мәліметтер келтіріледі. Биатлоншы қыздардың жарыстық кезеңді қоса, барлық спорт мерзімі ішіндегі жүктемесінің негізгі түрлерінің динамикасы мен бөлінуі көрсетілді. Жүгіріс, жүріс, шаңғы жүрістерін таяқтармен келтіру циклдық жүктеменің жалпы көлемінің 22,4%-ын, шаңғы-роллерлерде қозғалу – 25,9%-ды, велосипедпен жүру – 2,4%-ды және жеке шаңғы даярлығы 49,3%-ды құрады. Шаңғыроллерлерде қозғалудың жүктемелік көлемі жүгіріс, жүріс пен келтіруден 142 км артық екені, ал даярлық кезеңіндегі циклдық жүктеменің жалпы көлемі (2102 км) жарыстық мерзімде орындалған жеке шаңғы даярлығынан (2040 км) артық екені анықталды. Ұсынылған жоспарды орындау 17-18 жасар биатлоншы қыздардың спорттық жетістіктерін жақсартуға ықпал ететіні нақтыланды. Мақала дене тәрбиесі бойынша оқу орындарының жаттықтырушыларына, студенттер мен оқытушыларына арналған.

Түйін сөздер: жаттығу кезеңдері, жаттығу құралдары, жаттығу жүктемесінің параметрлері, көлем.

Dunayev K.S., Seyranov S.G., Andrushishin I.F., Kulbayev A.T.

Features of preparation of young biathletes in the annual cycle of training.

Abstract. The work deals with the volume of training load on the basic cyclic training aids in the biathlete's annual cycle of training for 17-18 years. The data on the total volume of cyclic loading is given both by months and by periods of training. The dynamics and distribution of the main types of biathlon load during the whole sports season, including the competitive period, is shown. Running, walking, imitation of ski runs with sticks make up 22.4% of the total cyclic load, 25.9% movement on skis, bicycle riding – 2.4% and ski training proper – 49.3%. It is revealed that the load capacity of the ski-roller tracks is 142 km more than the running, walking and imitating volume, and the total cyclic load in the preparatory period (2,102 km) is more than the volume of the actual ski training (2,040 km) performed in the competitive season. The article is intended for coaches, students and teachers of educational institutions for physical education. It is established that the implementation of the submitted plan contributed to improving the athletic achievements of biathletes 17-18 years.

Key words: periods of training, training tools, the parameters of the training load, volume.

Введение. Вопросы планирования объемов тренировочных нагрузок, выбора и распределения основных средств тренировки, а также соотношения видов подготовки в различные микроциклы, мезоциклы, макроциклы годичного цикла тренировочно-соревновательной деятельности кардинальным образом влияют на качество подготовки в современном биатлоне, где основная цель – успешное выступление на главных соревнованиях сезона. Наиболее важным аспектом такого планирования является объем циклических нагрузок. Данный аспект всегда находится в центре внимания тренера, поскольку крайне остро стоит вопрос о соотношении объемов циклической нагрузки, выполняемой в подготовительном периоде, и объемов циклической нагрузки, выполняемой в соревновательном периоде. Тем более, когда речь идет о биатлонистках юниорского возраста. Особенно это актуально для биатлонисток России, перед которыми в силу сложившихся в этом виде спорта традиций всегда ставятся самые амбициозные цели участия в соревнованиях самого высокого ранга, таких как чемпионаты Мира и Европы. Для этого необходимо учитывать все важнейшие аспекты тренировочного процесса, чтобы подвести спортсменок к данным соревнованиям в наилучшей спортивной форме [1, 2].

Цель исследования – выявить возможности улучшения спортивно-технических показателей биатлонисток 17-18 лет путем рационального построения тренировочного процесса по вопросам распределения циклической нагрузки в годичном цикле тренировки.

Задачи исследования:

1. Разработать объем циклических средств тренировки у биатлонисток 17-18 лет в годичном цикле подготовки.

2. Определить эффективность разработанной методики тренировки у биатлонисток 17-18 лет (по результатам выступления на ответственных соревнованиях).

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение за выполнением годовой тренировочной циклической нагрузки, регистрация результатов соревновательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Достижение высоких спортивно-технических результатов в биатлоне во многом зависит от базовой подготовки, закладывания фундамента физической и функциональной

подготовленности во время тренировочного процесса в юношеском возрасте. И здесь особую роль играют решение вопросов планирования объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, выбора и распределения основных средств тренировки, соотношения видов подготовки в различные микроциклы, мезоциклы, макроциклы. От этого зависит главным образом качество подготовки биатлонисток, где основная цель – успешное выступление на главных соревнованиях сезона.

Грамотно составленный план тренировок на различных этапах годичного цикла подготовки зависит от теоретических знаний тренера, его образования, практического опыта в выступлениях на соревнованиях и практической работы с командой (стажа работы) [3, 4].

Стандартный, используемый в планировании тренировочной нагрузки макроцикл разрабатывается на четыре года. За его основу, как правило, берется период времени между Олимпийскими играми. Затем планирование тренировочной нагрузки происходит по годам. В конце каждого года на основании критериев физического состояния, и в большей степени, по результатам основных стартов сезона вносится коррекция в тренировочный процесс по таким параметрам, как объем и интенсивность. Кроме того, рассматриваются также силовые средства тренировок и методы тренировки, используемые для развития двигательных качеств. Для более качественной, результативной тренировочной работы коррекцию тренировочной нагрузки правильней производить после шести месяцев тренировки, а точнее, в конце подготовительного периода тренировок.

В подготовке биатлонисток 17-18 лет планируется постепенное повышение тренировочных нагрузок в течение всего годичного цикла и в тренировочном процессе всех последующих лет, пока биатлонистки не достигнут тренировочных параметров взрослых спортсменок [5, 6].

В настоящей статье рассматривается выполнение тренировочной циклической нагрузки сборной команды биатлонисток Московской области 17-18 лет за годичный цикл подготовки.

В таблице 1 приводятся основные параметры тренировочной циклической нагрузки в годичном цикле подготовки биатлонисток 17-18 лет.

Таблица 1 – Параметры циклической нагрузки биатлонисток 17-18 лет в годичном цикле тренировки 2016-2017 гг.

Средства тренировки	Месяцы спортивного сезона 2016-2017 гг.												Σ , км
	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	
роллеры, км		209	216	399	248								1072
бег, ходьба, имитация, км	76	169	89	176	120	38	52	35	75	40	40	20	930
велосипед, км	50	50											100
лыжи, км						237	420	255	422	300	300	106	2040
общий объем циклической нагрузки, км	126	428	305	575	368	275	472	290	497	340	340	126	4142

Как видно из показателей таблицы, распределение циклической тренировочной нагрузки осуществлялось по месяцам годичного цикла, который, как правило, начинается с мая месяца. Наибольший объем циклической нагрузки в подготовительном периоде тренировки был выполнен биатлонистками в августе 2016 года – 573 км, а в соревновательном периоде – в январе 2017 года – 497 км.

В годичном цикле тренировки представлен общий объем циклической нагрузки (ООЦН). Он составляет 4142 километра. Данный объем циклической нагрузки был выполнен всеми членами сборной команды биатлонисток Московской области 17-18 лет в спортивном сезоне 2016-2017 гг.

Как следует из показателей таблицы 1, на лыжную подготовку приходится 2040 км, или 49,3% всей циклической нагрузки в годичном цикле тренировки.

Циклическая нагрузка, включающая в себя бег, ходьбу и имитацию лыжных ходов с палками, составляет 22,4% от общего объема циклической нагрузки за год. Доля передвижений на лыжероллерах составляет 25,9% циклической нагрузки в год от общего объема циклической нагрузки. Объем лыжероллерной нагрузки по отношению к объему бега, ходьбы и имитации лыжных ходов в годичном цикле тренировки был больше на 142 км. Что касается велосипедной езды, то она составляла незначительную часть общего объема – 100 км (2,4%), поэтому не оказала практически никакого влияния на соревновательные результаты биатлонисток.

Нагрузка циклических средств тренировки в подготовительном периоде – 2102 км, как

вытекает из приведенной таблицы, несколько больше нагрузки передвижений на лыжах в соревновательном периоде – 2040 км, что, по видимому, вполне обосновано, если принимать во внимание результаты спортсменок, которые они продемонстрировали во время выступлений в официальных соревнованиях указанного спортивного сезона.

Так, Гореева А. выполнила норматив мастера спорта РФ на Всероссийских соревнованиях, а на Чемпионате Мира среди девушек в эстафетной гонке в составе команды сборной РФ заняла 1 место. Зайцева Д. – кандидат в мастера спорта, заняла восьмое место на отборочных соревнованиях на Чемпионате Мира по биатлону среди своего возраста. Хорошие результаты на Всероссийских соревнованиях показывала и кандидат в мастера спорта Курятникова Д. Все перечисленные биатлонистки являются студентками Московской государственной академии физической культуры.

Выводы:

1. В годичном цикле спортивного сезона 2017-2018 гг. пересмотреть общий объем циклической тренировочной нагрузки по средствам тренировки как по месяцам, так и в годичном цикле подготовки с концепцией на постепенное ее увеличение.

2. Увеличить тренировочный объем циклической нагрузки в подготовительном периоде в таком средстве, как велоезда.

3. Выдерживать принципиальную схему планирования по распределению параметров тренировочной нагрузки в процентном отношении в годичном цикле подготовки.

Литература

- 1 Алябьев А.Н. Оптимизация процесса подготовки биатлонистов к ответственным стартам: лекция / Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2007. – 35 с.
- 2 Дунаев К.С. Анализ соревновательной деятельности как фактор оптимизации процесса подготовки российских биатлонистов к ответственным стартам // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С.40-43.
- 3 Дунаев К.С. Планирование тренировочных нагрузок в юниорской сборной команде России по биатлону в годичном цикле подготовки // Олимпийские игры и современное общество// Матер. всерос. науч.-практ. конф. с международным участием 30 октября -1 ноября 2014, п. Малаховка, 2014. – С. 88-90.
- 4 Фарбей В.В. Экспериментальное исследование влияния направленности тренировочного процесса на повышение уровня подготовленности биатлонистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №3 (73). – С. 190-194.
- 5 Швецов А.В. Особенности подготовки биатлонисток юниорского возраста в подготовительном периоде [Электронный ресурс] // Электронный журнал. – 2017. – №1-2. – С. 260-267. - Режим доступа: https://www.google.ru/?gfe_rd=cr&ei=kMP9WMy.
- 6 Сейранов, С.Г. Проблемы и состояние развития Российского студенческого биатлона // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: Матер. V Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. В.А. Аикина, Н.С. Загурского. – Омск, 2016. – С. 204-209.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА



**¹Сейсенбеков Е.К., ¹Абдикаримова Г.Ә.,
²Тастанов Ә.Ж., ¹Әшімханов Ғ.Р., ²Естемесов Ұ.Ө.**

¹Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті

²М. Тынышпаев атындағы Қазақ көлік және коммуникациялар академиясы

БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕ ТУРИЗМ САЛАСЫН ЖЕТІЛДІРУДЕГІ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАР

Сейсенбеков Е.К., Абдикаримова Г.А., Тастанов А.Ж., Ашимханов Г.Р., Естемесов У.

Білім беру мекемелерінде туризм саласын жетілдірудегі жаңа технологиялар

Аңдатпа. Мақалада еліміздегі жоғары оқу орындарында білім алушылардың дене шынықтыру сабақтары мен сабақтан тыс спорттық, тәрбиелік іс-шараларда жаңа технологиялардың көпсатылы үдерісін толыққанды түрде қолданулары арқылы туризмді дамыту мәселелерін көтереді. Әскелең ұрпақтың денсаулығын сақтау, оны одан ері шынықтыру жолдары мен әдістері жайлы осы салада еңбек етіп жүрген барлық мамандар үшін өте өзекті түйткіл. Аталмыш мәселені шешуге дәстүрлі спорт түрлерімен қатар, туризм саласы да өз үлесін қосуда. Спорттық және сауықтыру туризмін тек дене шынықтыру және спорт мамандары үшін ғана керекті деп келте ойламай, жоғарыда аталған мамандарға қоса, басқа саланың да, атап айтса, география, туризм, биология және т.б. басқа мамандарды жұмылдырып, еліміздің барлық оқу орындарындағы оқу үдерісі мен оқудан тыс іс-шараларда үйлесімді орнын тауып жатса, нұр үстіне нұр болары анық.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, туризм, оқу үдерісі, спорттық іс-шаралар, сауықтыру.

Сейсенбеков Е.К., Абдикаримова Г.А., Тастанов А.Ж., Ашимханов Г.Р., Естемесов У.

Новые технологии в совершенствовании сферы туризма в учреждениях образования

Аннотация. В статье освещаются проблемы развития туризма в высших учебных заведениях страны с полноценным использованием многогранного процесса внедрения новых технологий в физическом воспитании, в внеклассных спортивных и образовательных мероприятиях. Самой неотложной и острой проблемой для всех специалистов, работающих в этой области, являются способы сохранения здоровья молодого поколения, пути и методы его дальнейшего развития. В дополнение к традиционным видам спорта сфера туризма также способствует решению этой проблемы. Спорттивно-рекреационный туризм предназначен не только для профессионалов физической культуры и спорта, и, помимо вышеупомянутых специалистов, им также заинтересованы специалисты других областей, таких как география, туризм, биология и т.д. Можно считать задачу решенной, если поднимаемая в статье проблема привлекает и других специалистов. Авторы статьи уверены, что сфера туризма найдет свое гармоничное место в учебном процессе и внешкольной деятельности во всех учебных заведениях страны.

Ключевые слова: физическая культура, туризм, учебный процесс, спортивные мероприятия, оздоровление.

Seisenbekov Yer.K., Abdikarimova G.A., Tastanov A.Zh., Ashimkhanov G.R., Estemesov U.

New technologies in improving the sphere of tourism in educational institutions

Abstract. The article highlights the problems of tourism development in higher educational institutions of the country, with the full use of the multifaceted process of introducing new technologies in physical education, in extra-curricular sports and educational activities. The most urgent and acute problem for all specialists working in this field are ways to preserve the health of the younger generation, ways and methods for its further development. In addition to traditional sports, the tourism industry also contributes to solving this problem. Sports and recreational tourism is intended only for professionals of physical culture and sports, and, in addition to the above-mentioned specialists, they are also interested in specialists of other areas such as geography, tourism, biology, etc. You can consider the problem solved, if the problem raised in the article attracts other specialists. The authors of the article are sure that the sphere of tourism will find its harmonious place in the educational process and out-of-school activities in all educational institutions of the country.

Key words: physical culture, tourism, educational process, sporting events, health improvement.

Кіріспе. Еліміздің жоғары оқу орындарындағы білім беру мемлекеттің жауапты саласы болып табылатындықтан, білім алушы жастардың денсаулығын сақтаудағы және олардың дене жетілдіруін жан-жақты қарастыратын негізгі міндеттерге жататыны осы салада жұмыс атқарып, ғылыми-зерттеу жұмыстарын жасап жүрген мамандарға белгілі. Сондықтан, жоғары оқу орындарында білім алып жүрген, болашақта кез келген мамандық иелерінің кәсіби дайындығын жетілдіретін оқу пәндерін игерумен қатар, «Дене шынықтыру» пәні де өзінің қимыл-қозғалыс белсенділігінің оңтайлы тәртібін ұстануға арналған, оқу және оқудан тыс іс-шаралар барысындағы пайдалылығымен маңызды орын алатынын есте ұстаған жөн [1].

Тақырыптың өзектілігі. Дене шынықтыру өзінің білім беру және дамыту міндеттерін білім алушы жастардың табиғи қабілеттіліктерін іске асыру амал-тәсілдері мен мөлшерін, өмір сүрудің биологиялық әлеуеттілігін қамтамасыз ететін әлеуметтік-мәдени өмір сүру факторларының бірі болып табылатын, дене тәрбиесінің мақсатты түрде бағытталған педагогикалық үдерісі арқылы жүзеге асырады. Дене тәрбиесінің жоғарыда аталған мақсат-міндеттерін іске асыру әлеуметтік тұрғыда өте маңызды. Міне сондықтан, қазіргі кездегі дене тәрбиесі жүйесінің негізгі қағидаларының бірі ретінде – білім алушы жастардың дене жетілдіруінің көптүрлі міндеттерін шешу барысындағы аталмыш жүйенің сауықтыру бағытындағы қағидасы басымдық тұрғыда болу қажеттігі қазіргі таңда өзекті болуы [2].

Білім алушы жастардың оқуына және олардың жұмыс қабілеттілігіне оң ықпал ететін маңызды көрсеткіштердің біріне – олардың денсаулық деңгейі болып табылады. Тұрақты жағдайдағы теріс ықпалды буырқанды сезімдік шиеленіс барысында (оқу үдерісі кезінде мұндай жағдайлар үнемі болып тұрады) жүйке жүйесі қызметінің бұзылуы, ағзаның қоршаған ортаның сыртқы әсер ету факторларына қарсылығының әлсіреуі, шаршаудың жоғарылауы, нәтижелі іс-қызметке деген ынталылықтың төмендеуі, оқуға деген теріс ықпалды көзқарастың пайда болуы байқалады [3].

Зерттеу әдістері, оны ұйымдастыру. Көп жағдайда, психологиялық-педагогикалық себептердің ауруға және жұмыс істеу қабілеттілігіне әжептәуір деңгейде ықпал ететіні, білім алушы жастардың денсаулығы, көбінесе, білім беру үдерісінің сапасына байланысты екені белгілі. Дене тәрбиесі білім алушы жастардың денсаулығын

қалыптастыруда және сақтауда өзінің көп көмегін тигізеді. Адамның денсаулығын сақтау мәселелері бойынша жасалынған көптеген ғылыми зерттеулердің нәтижелері адамның денсаулығы келесі факторларға тәуелді екендігін дәлелдеді, атап айтқанда: 20% -тұқымқуалаушылыққа, 20%- қоршаған ортаның хал-ахуалына, 10%- медициналық көмек көрсетудің деңгейіне, ал, 50% - дене шынықтырумен айналысуына байланысты екен.

Өртүрлі оқу орындарында жасалған әлеуметтік сауалнамалардың нәтижелері бойынша, сауалнамаға қатысқан білім алушы жастардың тек 34,8%-і ғана салауатты өмір сүру салтын ұстанатыны, ал қалған респонденттердің оқу мен тұрмыс тәртібі әрдайым оңтайлы жағдайда ұйымдастырыла бермейтіні анықталды. Кейбір деректерге қарағанда, білім алушылардың денсаулық деңгейін талдау барысында, жалпылай алынған зерттеу нәтижелері олардың 26%-да белгіленген дене хал-ахуалының едәуір ауытқушылығы бары және III мен IV денсаулық тобына жататыны анықталды. Соңғы жылдары қимыл-қозғалыс шектеулерін есепке ала отырып, денсаулығында ауытқушылығы бар білім алушылар үшін арнайы оқу топтары құрылған және онда жоғары білікті оқытушылардың ұйымдастыруымен жеңілдетілген сабақтар өткізілуде [4].

Еліміздің бірқатар жоғары оқу орындарында білім алушылардың денсаулығын сақтау, оны нығайту және жұмыс істеу қабілеттілігін жоғарылату мәселелері екі білім беру технологиялары негізінде, яғни, білім алушы жастарда дене жаттығуларымен, спортпен және туризммен үнемі айналысу дағды-машықтарын қалыптастыруға бағытталған бірқатар тұрақты түрдегі тәрбие жұмыстары арқылы шешілуде. Бірінші технология – денсаулықты қалыптастыру. Оның мазмұндық маңызына оқу жұмысынан тыс, оқу бағдарламаларының негізінде жасакталған, айналысушылардың жеке ерекшеліктерін есепке ала отырып, сауықтырулық көзқарас және дене тәрбиесінде оқытудың амал-тәсілдерін, түрлерін, әдістерін пайдалану жатады [5].

Оқыту циклінің I және II курстарында білім алушыларда жеңіл атлетика, спорттық ойындар (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол), ұлттық және қозғалмалы ойындар, жүзу, дала жарысы, спорттық жекпе-жек түрлері, гимнастиканың дәстүрлі емес түрлері (шейпинг, аэробика, атлетикалық гимнастика, пилатесс) бойынша өмірлік қажетті дағды-машықтар мен дене қасиеттері қалыптастырылады.

III курста білім алушыларға олардың жеке қауіпсіздігін қамтамасыз етуге бағытталған оқыту бағдарламасы ұсынылады. Ол бағдарлама алдымен қосымша сабақтар мен үйірмелік жұмыстар түрінде, сонан соң, оқу бағдарламасының көмекші бөлімі ретінде, ал қазіргі кезеңде өздігінше жеке-дара бөлім ретінде апробациядан табысты өткен. Оның кейбір қосымша элементтері мемлекеттік қызметкерлерді қайта даярлау бағдарламасына енгізілген. Дегенмен, III курс білім алушыларының дене қасиеттерін одан жетілдіру мәселелері осы саладағы мамандар үшін әлі де тыңғылықты зерделеуді қажет ететін, шешілуі күрделі, деңгейі жоғары түйткіл.

IV және одан да жоғары (медициналық пен басқа да арнайы жоғары оқу орындарында) курстарда білім алушылар кәсіби-қолданбалы дене даярлығы бойынша элективтік сабақтар аясында өзінің дене, психикалық және жеке тұлғалық қасиеттерін, болашақ мамандық ерекшеліктері мен қимыл-қозғалыс белсенділігі тәртібін есепке ала отырып, жеке таңдауы арқылы жетілдіре алады.

Екінші технология – денсаулық сақтау. Ол білім беру үдерісінің теоретикалық қорларын кешенді түрде қолданумен айқындалады. Дәріс беру курстары, әдістемелік сабақтар оқытудың төрт жылына жоспарланған. Бағдарламаның теоретикалық бөлімінің едәуір бөлігі бастапқы курстарда өтіледі. Әдістемелік-практикалық бөлім бойынша білім алушылар арасында кәсіби-қолданбалы дене даярлығын өздігінше элективтік пән ретінде ұйымдастырылуын қарастырады және жоспарлайды. Бұл технологияның екі бөлімі де спортпен, туризммен немесе дене жаттығуларының таңдалған жүйесімен өздігінше айналысу үшін теоретикалық және әдістемелік-практикалық негіз бола отырып, бүкіл оқыту бағдарламасы кезінде кеңес беру және әңгімелесу арқылы үйлесімін тапқан.

Білім беру үдерісінің мұндай технологиялары білім алушылардың рекреациялық спорт, сауықтыру және спорттық туризм түрлерінде белсенді сабақтан тыс уақытын ұйымдастыру арқылы нәтижелі толықтырылуы мүмкін [6].

Осы бағытта ғылыми зерттеу жасаған мамандардың сауалнамасы бойынша тексеріс жасалған қатысушыларда функционалдық бұзылуларының даму қаупінің маңызды факторларының бірі ретінде қимыл-қозғалыс белсенділігінің және дене жаттығуларымен айналысуға деген түрткілердің жетімсіздігі екендігі дәлелденген.

Зерттеу нәтижелері және оны талқылау. Қандай да болмасын, оқу орындарындағы дене

тәрбиесі кафедралары ұжымдарының алдында білім алушыларға өзінің қимыл-қозғалыс белсенділігі тәртібін қол жетімді және өте қолайлы түрде ұйымдастыру үшін әдістемелік көмек беру туралы мәселелер тұрады. Бұл тарапта оқу және оқу-жаттықтыру сабақтарымен қатар, сауықтыру және спорттық туризм секілді, айналысудың сабақтан тыс түрлерін қосуды және кеңінен қолдануды ұсынуға болады. Осы бағыттағы көптеген зерттеулердің нәтижелерін талдау барысында дене жүктемесінің бұл түрі көптеген білім алушылар арасында қызығушылығын туғызғанын байқауға болады.

Туризм – бұл денсаулықты нығайту және ағзаның үйлесімді жетілдірілуі. Бұл туған өлкені және оның табиғатын зерттеп, тануға мүмкіндік береді; қызықты да, танымды ойын-сауық түрі, әртүрлі ауысымдағы жағымды әсерлер, романтика; таза ауадан, мүлгіген тыныштықтан және қайталамасы жоқ табиғи әдемі көріністерден ләззат алу; бұл ойда жоқ және әдемі әсерлер, жаңа адамдармен танысу, қиыншылықтарды жеңіп шығуға және жаңа белестерді бағындыруға деген талпыныс; жүйке күйзелістерін түсіріп, көңілділік беретін, қимыл-қозғалыс қасиеттерін жетілдіруге көмектесетін, көңіл-күйді жақсартатын, құнды жеке тұлғалық қасиеттерді қалыптастыратын белсенді демалыс [7].

Туризммен айналысқысы келетін білім алушылар арасында келесі бірнеше топтарға біріктірілген, айналысуға деген түрткінің түрлері анықталды:

- жаңа білімдер мен дағды-машықтарға деген танымдық қызығушылық;
- дене белсенділігіне деген өмірлік қажеттілік;
- тұлғааралық қатынастардың қажеттілігі;
- болашақ мамандық үшін спорттық және туристік дағды-машықтардың қажет болып қалуы мүмкін, деген түйсіктік сезінушілік;
- дене реабилитациясы және демалыс;
- спорттық жетілдіру.

Кейбір мамандардың пайымдауынша, туризммен айналысуға деген түрткіні күшейту үшін, әрбір бағыттар бойынша іс-шаралар кешенін өткізу көзделген:

- оқу орындарындағы Дене шынықтыру және кафедрасының оқудан тыс жұмыстарының жоспарына спорттық және сауықтыру туризмін енгізу;
- қызығушылықтары бойынша спорттық топтар қалыптастыру;
- ынталандыру тестілерін енгізу;
- туризм бойынша жеке қауіпсіздігі курстарын жасақтау;

– жоғары курстарда (элективтік сабақтар аясында) өтетін орынды және сабақты өту түрін таңдауды ұсыну;

– кеңес беру және әңгімелесу тақырыптамасын жасақтау.

Оқу орындарындағы Дене шынықтыру және спорт кафедрасының жұмыс жоспарына туристік бағыттамадағы іс-шараларды қосудың негізгі критерийінде (туристік жорықтар, денсаулық күндері, демалыс күндеріндегі туристік жорықтар және т.б.) туристік әмбебаптықтың келесі түрлері көрінеді:

– табиғат аясында айналысу барысында ағзаны шынықтыру;

– амал-тәсілдерді таңдау түрлілігі (тау, шаңғы, жаяу, су, атты, шайтанарба (велосипед), көлік және туризмнің басқа да түрлері);

– білім алушылардың даярлық деңгейін есепке ала, әртүрлі күрделіліктегі туристік бағыттар бағдарламасына енгізу арқылы дене жүктемесін мөлшерлеу мүмкіндіктері;

– білім алушыларда жоғары деңгейдегі коммуникативтілікті дамыту және ұжымды біріктіру;

– буырқанды сезімділік шиеленістерді неғұрлым тиімді төмендету мүмкіндіктері.

Аталмыш саладағы мамандардың пікірінше, сауықтыру туризмі сабақтарын еліміздің оқу орындарындағы Дене шынықтыру және спорт, Туризм мамандықтары бойынша оқу бағдарламасына элективті пән ретінде, бакалавриат пен магистратураның жоғары курс білім алушылары үшін енгізілсе, сонымен бірге, жоғарыда көрсетілген мамандықтарды даярлаушы кафедралардың оқу және оқудан тыс іс-қызметтерінде басымдық бағыттардың бірі ретінде қарастырылса, нұр үстіне нұр болар еді [8].

Бұл бағыт бойынша жұмыстарды ұйымдастыру үшін алдымен әрбір білім алушы өздігінше туризмнің түрін таңдайды, одан соң қызығушылықтар бойынша топтар ұйымдастырылады, одан соң, осы топтарда жетекшілері анықталып алған дене және арнайы даярлығы деңгейінде негізделген топшалар пайда болады. Тек, осыдан соң ғана жорықтардың бағыттары жасақталып ұсынылады. Осылайша, барлық денсаулық топтарындағы білім алушыларды сауықтыру туризмімен айналыстыру міндеттері шешіледі. Бұл міндеттерді кешенді түрде шешу үшін оқу орнының басқа да бөлімдері, білім алушылардан құралған спорттық белсенді топтар жұмылдырылады. Өз кезегінде, осындай белсенділіктің арқасында білім алушылардың арасында заманауи талаптарға сәйкес, өмірдің әр тұстарында қажет болатын менеджерлік іс-қызметтердің дамуына, өздерінің басқа да тұстарынан көрінетін ұйымдастырушылық қасиеттердің жетілдіруіне әкеледі.

Қорытынды. Дене шынықтыру бойынша білім беру және тәрбие үдерісінің ұсынылған құрылымы өзінде дене шынықтыру сабақтарында айналысу міндеттілігін біріктіріп, бұдан кейінгі кездерде дене жаттығулары жүйесін таңдау еркіндігін белсенді демалысты үйлесімді ұйымдастыру арқылы, мақала авторларының ойынша, оқу орнын бітіруші мамандардың көпдеңгейлі даярлығы аясында білім беру саласындағы неғұрлым тиімді жүйесін құру міндеттерін сәтті шешеді, деп қабылдауға болады. Қазіргі таңда қоғамда туындаған жоғары өнімділікті еңбекке дайын, дені сау, білімді, дене тұрқы бойынша табиғи төзімді, ұтқыр, бәсекеге қабілетті мамандарды тәрбиелеуде үлесін қосатын аталмыш міндеттер нәтижелі шешіледі, деген сенімдеміз.

Әдебиеттер

1. Е.К.Сейсенбеков Спорт теориясы мен әдістемесі: оқулық, Астана, ЕҰУ, Нұрлы бейне баспасы, 2013. – 331 б.
2. Сейсенбеков Е.К. Білім алушының жеке дене мәдениетін тәрбиелеудің педагогикалық әдістері // Педагогика және психология. № 1, (26) 2016. – Б.118-122.
3. Seisenbekov Y.K. Scientific-theoretical aspects of new organizational forms of physical education in the educational process of secondary schools of the Republic of Kazakhstan. Journal Scientific Review of Physical Culture, University of Rzeszów, 2014. – P 97-102.
4. А.Х. Хасенов, Ж. Көрпеш (құрастырушылар), А.Н. Бермухамбетова (аудармашы) Туризмнің белсенді түрлерінің техникасы мен тактикасының негіздері: оқу құралы. – Астана: «Тұран-Астана» университеті, 2009. – 230 б.
5. Ефимов-Комаров В.Ю., Ефимова-Комарова Л.Б. Новые технологии в многоуровневой системе образовательного процесса по физкультуре как важного фактора сохранения здоровья студента и специалиста // Матер. научно-методической конф. «Информационно-методическое и организационное обеспечение профессионального образования в условиях многоуровневой подготовки специалистов». – СПб.: Издательство СЗАГС, 2008. – С. 67-72.
6. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. – М.: Советский спорт, 2002. – С. 9-12.
7. Ердаuletов С.Р. География туризма: история, теория, методы, практика. – Алматы: Атамура, 2000. – С. 336.
8. Антонов О.В. Тимбилдинг с элементами пешеходного туризма как форма проведения внеурочных занятий в школе / Антонов О.В. // Сб. статей IX междунауч. конф. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в ВУЗах 8-9 февраля 2013 г. – Белгород-Харьков-Красноярск-Москва, 2013. – С. 35-38.

ПАМЯТИ П.Д. ПОМИНОВА



Талантливый литератор и педагог Петр Дмитриевич Поминов родился 26 июня 1960 г. в селе Берёзовка Железинского района Павлодарской области. В 1977 г. он окончил Берёзовскую среднюю школу и начал свою трудовую деятельность корреспондентом районной газеты «Ленинское знамя» в селе Железинка. С 1978 г. Петр Дмитриевич обучался в Алма-Ате, на филологическом факультете Казахского государственного университета им. С.М. Кирова. В 1981-1982 гг. проходил стажировку в Томском государственном университете, а в 1983 г., после окончания Казахского государственного университета, был направлен на работу в Усть-Каменогорский педагогический институт, на кафедру русской и зарубежной литературы.

В 1985-1989 гг. Петр Дмитриевич трудился стажером-исследователем на кафедре литературы и одновременно обучался в целевой аспирантуре Ленинградского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, где защитил диссертацию на тему творчества Василия Белова и получил ученую степень кандидата филологических наук. С 1990 по 1992 гг. он работал старшим преподавателем кафедры литературы Усть-Каменогорского педагогического института. С 1992 по 1995 гг., а затем – в 1996-1997 гг. возглавлял факультеты иностранных языков и филологии Восточно-Казахстанского государственного университета, тогда же был избран на должность доцента. С 1995 по 1996 гг. являлся деканом факультета социальной работы Восточного гуманитарного института. В 1997-1998 гг. трудился директором высшего колледжа филологии и права.

Подвижническая деятельность Петра Дмитриевича в Восточном Казахстане объединяла вокруг него творческую интеллигенцию, создавала атмосферу активной жизни и вдохновенного творчества. Он развивал и поддерживал активные связи между вузом и школами города и области, ввёл и расширил региональный компонент литературного образования в области, в 2003 г. инициировал и подготовил с коллективом авторов издание учебного пособия «Литература Восточного Казахстана. История и современность». Он являлся инициатором и организатором международных научно-практических конференций «Васильевские чтения», одним из создателей документального фильма о Павле Васильеве, снятого к 90-летию поэта, одним из инициаторов проведения и лауреатом «Курдаковских чтений», соавтором сценария фильма о личности и творческой судьбе Е.В. Курдакова, популяризатором литературных имён, идейным вдохновителем и организатором многих творческих начинаний – встреч и выставок в музеях, постановок в театре, передач на телевидении.

В Казахской академии спорта и туризма П.Д. Поминов плодотворно трудился с 2006 г. Он заведовал кафедрой казахского, русского и иностранных языков, был деканом факультета, начальником редакционно-издательского отдела. В этот период основным направлением его научной деятельности являлась работа, связанная с проблемами изучения русско-казахских литературных взаимосвязей, а творческая деятельность была наполнена написанием книг, актуальных статей, литературных эссе по различным направлениям, включая физическую культуру и спорт высших достижений.



Автор многих научных и публицистических статей, литературный критик Поминов Пётр Дмитриевич публиковался в периодических изданиях Института русской литературы Российской академии наук (Пушкинский Дом), Санкт-Петербургского государственного педагогического университета им. А. Герцена, в газете «День литературы» (Москва), в сборниках научных статей Санкт-Петербурга, Москвы, Великого Новгорода, Новосибирска, Омска, Барнаула, Алма-Аты, Усть-Каменогорска, Павлодара, в журналах «Простор», «Нива», «Сибирские огни» и в других. Наиболее значимыми были его статьи о русской классике XIX века и русско-казахских творческих взаимосвязях. Он автор книги «Я рос среди твоих степей...», изданной в 2012 году и посвящённой преимущественно поэтам и писателям казахстанского Прииртышья, идее евразийства, а также предисловий к книгам известных писателей Ю.Д. Поминова, В.Ф. Михайлова, К.К. Закирьянова. В 2012-

2013 годах Поминов был заместителем главного редактора республиканского журнала «Простор».

В 2006 г. П. Д. Поминов был принят в Союз журналистов Республики Казахстан и отмечен благодарностью Президента Республики Казахстан.

Одной из последних научных работ Поминова П. Д. явилось предисловие к моей книге «Тюркская сага Чингисхана и kz-фактор». Думаю, что подготовленное им предисловие заслуживает публикации в журнале «Теория и методика физической культуры» как самостоятельное исследование.

В биографии любого человека встречаются светлые и темные периоды. Такова жизнь...

Поминов Петр Дмитриевич, мы запомнили Вас светлым человеком.

*От имени коллектива АО
«Казахская академия спорта и туризма»*

ПРЕДИСЛОВИЕ К КНИГЕ «ТЮРКСКАЯ САГА ЧИНГИСХАНА И KZ-ФАКТОР»

*Как много дел считались невозможными,
пока они не были осуществлены*
Плиний Старший

Бурное развитие так называемой цивилизации, посягающей уже на самого человека как венца природы, и стремительная смена традиционных общественно-политических формаций, перманентно перекраивающих мир, привели к тому, что человек оказался только апологетом потребления всего и вся, без всякого разбора.

Оказавшись к тому же, как нас убеждают, еще и гражданином мира, человек стал утрачивать и традиционные ценности, на которых держалось его духовное самосостояние. Как писал Достоевский в черновиках к роману «Подросток»: «Все врозь, даже дети – врозь». Не только национальная самоидентификация, но и семейно-родственная укорененность приобрели отчетливый архаический оттенок, что, как следствие, ослабило родовую память и историзм мировосприятия. Хотя семья и родина традиционно были неотделимы в культуре и мировосприятии народа. Как гласит замечательная казахская пословица: «Отан отбасынан басталады» – «Родина начинается с семьи».

Что касается истории, то еще Маркс, может быть, с известной долей полемичности, но вполне определенно и даже категорично утверждал: «В мире есть одна наука – история». В наше же время история преподносится преимущественно в виде красочных мультипликаций с самыми свободными трактовками и облегченных сериалов, создаваемых по законам пустых как барабан американских вестернов и триллеров. Нужно признать, что мы прочно усвоили только один принцип Римской империи: «Хлеба и зрелищ!». Хотя известно, что Провидение будущего основано только на глубоком знании и осознании прошлого. Но тяжкий труд осознания себя в цепи времен, требующий предельного напряжения всех физических, интеллектуальных и духовных сил, оказывался зачастую неподъемными веригами не только для общественного сознания, но и для современной исторической науки, так и оставшейся в интеллектуальном оцепенении перед руинами рухнувшей эпохи коммунистических утопий XX века.

Тем ценнее попытки самостоятельных и оригинальных умов сдвинуть с насыщенных мест геркулесовы глыбы непознанных пластов прошлого. Именно такой труд и взял на себя профессор математики Кайрат Закирьянов, много лет неустанно и бескорыстно разбирающий исторические завалы, накопившиеся за годы и десятилетия научно-исторической немоты и социально-политической конъюнктуры. В свойственной ему манере мышления, несокрушимой логике математика, без усилия сопрягающего явления и факты, разделенные даже не десятилетиями, а веками, ему удастся проникнуть своей мыслью в толщи тысячелетий. Конечно, К. Закирьянов – универсально одаренный человек, сочетающий математическую точность анализа и гуманитарную глубину синтеза огромных исторических пластов. Эту духовно-интеллектуальную гармонию исчерпывающе сформулировал в свое время Ломоносов: «Математика ум в порядок приводит, литература приводит в порядок все остальное».

Сам он с долей иронии вспоминает высказывание Гильберта: «Он стал историком. Для математики ему не хватило фантазии».

А еще помогает ему память сердца, сохранявшая трепетный пульс родовых преданий. Поистине: «Отан үшін отқа түс, күймейсің. Арың үшін арпалас, өлмейсің».

Вообще говоря, историческая правда – это то, к чему мы стремимся: к полноте картины, но также нужно иметь в виду, что исторический источник с точки зрения философии – бездонен. Кроме этого, история – это не только источниковедение, т.е., сухие факты, но и, самое главное – их интерпретация, которая, помимо безусловно-го интеллекта, требует и колоссальных духовных затрат потому, что история – это еще и, может быть, в первую очередь – вера в свой народ и его нравственные силы.

Конечно, историческая правда относительна: каждый народ что-то умалчивает и что-то приукрашивает в своем прошлом – это свойство человеческой природы, потому что история – это и самопознание человечества, которое нередко приводит не только к разочарованию, но и к курьезам. К примеру, в трактовке современных украинских историков Трою основали украинцы. Может быть, это и так, если иметь в виду, что сами украинцы напрямую связаны с историей тюрков.

Не отстают от них и переводчики литературы: так, в переводах Гоголя на украинский язык слово «Россия» везде заменено на слово «Украина».

Авторы же учебников одной из прибалтийских стран утверждают, что Суворов, который не проиграл ни одного сражения и никогда, ни при каких обстоятельствах не отступал, однажды перед одной прибалтийской деревней, увидев вышедших жителей – повернул войско и ушел.

Самое страшное для художника (и, добавим – для ученого), утверждал Ф.Феллини – это свобода. Конечно, великий режиссер имел в виду не внутреннюю свободу – свойство действительно незаурядных и мужественных людей – а внешнюю разнузданность раба, оставшегося без хозяйского присмотра и находящего для нынешней своей подлости и научной нечистоплотности оправдание в прошлом.

И на этом фоне, может быть, самое главное в том, что К.Закирьянов работает, руководствуясь основным законом скульптора – он лепит форму изнутри, постигая важнейшие, сущностные законы Бытия через внутреннюю логику исторического развития человечества, скрытую за

мишурой дат, имен и фактов, будучи внутренне абсолютно свободным от этой эйфории и вообще любого влияния.

Это еще одна отличительная черта Закирьянова К. – ему совершенно чужды стереотипы мышления, которые, может быть, помогают жить и выживать, но, безусловно, мешают, ограничивая кругозор, движению вперед. В итоге, как это ни парадоксально, настойчиво и последовательно отсекая тонны пустой исторической породы, он движется назад, все глубже уходя в прошлое своего народа, а оказывается в неведомом для всех нас грядущем, которое только и способно прояснить, если не объяснить, наше смутное настоящее.

Взяв за точку отсчета цивилизацию, в том числе – тюркскую, эпохи Чингисхана, Закирьянов К.К., тем не менее, не ограничил себя строгими историческими рамками XII века. Во-первых, эта эпоха оказывается в его трактовке созвучной самым злободневным проблемам современности, а, во-вторых, влечет за собой постижение узловых этапов общемировой истории, уводя автора во времена протоцивилизации протонарода, а оттуда – к древнейшим мифологемам народов мира.

Точкой отсчета, видимо, у него надо считать эпоху Шумера.

По существу, это попытка восстановления всей полноты и целостности исторического здания человечества, когда мир и язык были едины.

В середине XIX века в Петербурге появился человек, одержимый идеей разгадки тайны великой Трои – Генрих Шлиман. Он был коммерсантом, причем, весьма удачливым.

Приняв российское гражданство, он развил бурную деятельность и стал богатым человеком. Но богатство не остудило жар души этого удивительного человека. Он увлекся тайной легендарной Трои. Тщательно и всесторонне изучив всю доступную литературу, он, кроме этого, собрал все существующие на то время факты и сведения.

Заметим еще раз, что он не только не был историком или археологом, Шлиман вообще не имел ни малейшего отношения к какой-либо науке.

Ради достижения заветной цели он, не раздумывая ни минуты, все свои богатства бросил на благо науки и постижение тайны.

Жена писала ему из Петербурга: «Опомнись, в твои ли годы заниматься авантюрами?! Вернись, не привози, ради Бога, с собой Гомера».

Это было бы смешно, если бы не закончилось драмой – семья распалась.

250 тыс. кубометров земли были сняты с холма, который он считал остатками Трои.

8 тыс. изделий из чистого золота он нашел лично. Эти уникальные и бесценные раритеты Шлиман считал украшениями Елены Прекрасной. Он тайно от властей вывез из Турции сокровища и написал книгу. В будущем претензии прозревшей Турции он просто оплатил и сделал это широко – в 5-кратном размере.

Он написал 10 научных книг, где систематизировал и классифицировал свои находки, получил степень доктора.

Другая сторона триумфа. Он никогда больше не увидит своих детей от первого брака, потому что русский царь грозился повесить непокорного Шлимана, если только он посмеет пересечь границы России, как человека, дважды преступившего законы империи. И Шлиман больше никогда не увидит и России.

Вторая жена, разделившая с ним тяготы и лишения многих экспедиций, в конце концов, также перестанет его понимать. Такова участь, как это ни прискорбно, большинства подвижников.

В XX веке ученые пришли к выводу, что Генрих Шлиман, открыв 7 городов, слишком увлекся, слишком спешил и прошел Троию.

Но так ли это важно?

В смысле научной дерзости, творческой решительности, чисто человеческого мужества Генрих Шлиман и Кайрат Закирьянов – родные братья.

Как писал Ф. Бекон, ссылаясь на мудрость древних: «Кто поймет до конца природу человека, тот рожден для власти». Поэтому и Чингисхан для К.Закирьянова – не вселенский тиран, а, прежде всего, величайший государственный, собравший, по словам одного из основателей евразийской школы П.Савицкого, колоссальные земли, при этом «не замутив чистоты национального творчества» и веры народов, объединенных под его началом, сохранив, таким образом, национальные святыни и – самое главное – защитив народы Евразии от католического Запада.

Несомненно, что еще русская, советская, да и мировая наука пытались приблизиться к объективному историческому осмыслению сложнейшей эпохи, связанной с личностью Чингисхана и оказавшей решающее влияние на ход всей последующей мировой истории, но железобетонные идеологические и политические мифы,

господствовавшие в те времена, помешали осуществлению этой задачи.

В наше время, когда современного человека для достижения профессионального успеха вынужденного ограничивать себя жесткими, как теперь принято говорить, корпоративными рамками, просто поражает сам масштаб философско-исторических задач. Они не только предельно четко заявлены, но и эффективно реализованы ученым, состоявшимся как талантливый математик, оставивший заметный след в мировой математической науке, доказавший одну из классических теорем в области современной алгебры, и успевший уже в наши дни принять самое активное участие в становлении образовательных и государственно-политических институтов современного Казахстана.

Думаю, можно констатировать, что наше время – это снова эпоха личности, принявшей на себя бремя истории, без упований на дискредитировавший себя советской эпохой коллектив. Более того, оставшись без прошлого, мы драматически вынуждены осознавать себя даже не в истории, а в безликой Вечности. К. Закирьянову же удалось в себе самом найти ту духовную крепость, которая, не уводя от реальностей жизни, позволяет ему оставаться самим собой.

Немалая заслуга в этом принадлежит научным и духовным учителям К. Закирьянова, среди которых руководитель математической научной школы в легендарном Новосибирском Академгородке Ю.И. Мерзляков, которому принадлежит блестящий перевод стихотворения чешского поэта В. Дыка:

*Гнутся, виснут провода
И все в смятении,
Компромиссов череда,
Как дождь осенний,
Гнутся, виснут провода
И все в смятении.
Лист осины сам не свой
И все в смятении,
Добро и зло дрожит одной
Трусливой тенью –
Все в смятении.
Будь собой.*

Эти строки и сегодня являются для К. Закирьянова своеобразным жизненным и творческим маяком.

Вообще, нужно сказать, что время обнародованных архивных документов, пришедшее с

XXI веком, не объяснило, в итоге, главного – причин трагедии, но, как азбука открывает путь к чтению, так и это время открыло человеку путь к самому себе. Это был первый этап пробуждения самосознания. Дальше уже каждый сам решал: кто он, с кем он и зачем он на этом свете?

Жажда документальных знаний утолялась долго и не утолена до сих пор, хотя ведь и сам подлинный документ ничего не гарантировал. Вернее, он требовал, как обязательного условия – хотя бы субъективной честности, искреннего стремления исследователя к истине.

К сожалению, часто происходит по-другому. К примеру, крупнейший русский философ А. Зиновьев назвал знаменитый «Архипелаг ГУЛАГ» А. Солженицына – «грандиозной фальсификацией советской истории», где «каждый отдельный факт – это правда, а все они вместе – фальсификация». Факт, вырванный из реального исторического контекста и упавший на нетронутую, целинную душу целомудренного советского читателя, давал колоссальный разрушительный результат, который приводил к жесточайшей духовной эрозии – нравственно-историческому нигилизму и, как следствие – духовному бесплодию...

Таков один из разрушительных итогов посткоммунистической вакханалии. Но время примитивно-грубой и конъюнктурной фактографии уходит и сейчас необходимо концептуальное и позитивное осмысление прошлого, способное вобрать в себя «океан жизни».

К. Закирьянов – по природе своей, по самой духовной организации – созидатель. В любой ипостаси: служебной деятельности, науке, общественно-политических инициативах.

Как писал В. Ключевский: «Закономерности исторических событий обратно пропорциональны духовности». Разрушительная эпоха, погубившая огромное количество судеб, стала моментом истины практически для каждого из нас. Мне кажется, такой точкой Архимеда для К. Закирьянова и стала огромная, прежде всего, духовная потребность самому разобраться в хитросплетениях отечественной и мировой истории, не полагаясь на помощь ни официальной и, разумеется, ангажированной науки, ни расхожих, околонучных стереотипов и домыслов, рассчитанных на дутые открытия и сенсации.

В наше суетливое, скороспелое время меня всегда поражала его олимпийская выдержка. Если воспользоваться жанровой терминологией, то можно сказать, что жанр его судьбы – это

эпос: глубинная, часто невидимая внешне колоссальная работа ума и души.

В свое время И. Тургенев (кстати, потомок чингизидов) сравнивал эпическую жизнь народа с течением реки: если на поверхности играют пенные волны, то в глубине, на самом дне – полный штиль, который, тем не менее, определяет и направляет русло реки.

Пока политики всех мастей имитацией бурной деятельности отчаянно вспенивают гладь реки жизни, серьезные умы постигают ее глубинные закономерности, руководствуясь не сиюминутной выгодой, а тяжелым трудом, уже прямо «пропорциональным духовности».

И чтобы обрести в себе, говоря словами почитаемого К. Закирьяновым поэта, философа и дипломата Федора Тютчева – точку Архимеда, которая позволит перевернуть глыбу стереотипных представлений о жизни, он никогда не отвергал ни один из путей, обозначенных мудрым Конфуцием: «Три пути у человека, чтобы разумно поступать: первый, самый благородный – размышлять, второй, самый легкий – подражать, третий, самый горький – опыт».

В этой триаде, на мой взгляд, заключен ключ к постижению духовного и интеллектуального мира самого Кайрата Закирьянова: оригинальный и самостоятельный ум, уважение к традиционным ценностям, проверенным веками, а также способность и даже мужество, говоря словами Достоевского, «додумывать мысль до конца», не останавливаясь перед возможными тяжелыми ее последствиями и трагическими картинами действительной истории человечества. А что касается недоброжелателей, недостатка в которых не знала ни одна из эпох, то еще в VII веке византийский писатель Иоанн Дамаскин заметил: «Буря не повреждает маленькие деревья, а высокие, сломав, вырывает с корнем». Крупная фигура всегда находится в зоне повышенного внимания и риска, но, к счастью, К. Закирьянову удается, сохранив себя, следовать своим путем, руководствуясь известной мудростью, приписываемой Платону: «Сократ мне друг, но истина дороже». Это, конечно, самый трудный путь потому, что правда, как известно, у каждого своя, и только истина – едина для всех.

Казалось бы, трудно найти менее подходящее и более неблагодарное, чем сейчас, время для фундаментальной работы. Но, как заповедывал себе и нам Л. Толстой: «Неси свой крест и веруй». Эта святая вера в необходимость возрождения (еще раз вспомним Достоевского, которого великий сын казахского народа Ш. Валиханов

называл братом) национального и просто человеческого «самоуважения» и побуждает Кайрата Закирьянова с аввакумовской страстью служить этой идее, способной стать так необходимой всем нам объединяющей силой.

Параметры его работы вышли далеко за пределы проблем национально-исторического характера и эпохи Чингисхана, обретя контуры вопросов общечеловеческого масштаба и позволяя надеяться, что впереди читателя ждет еще не одно смелое открытие или парадоксальная гипотеза.

Жизнь и судьба Чингисхана – величайшая тайна господства одного земного человека над всем миром. Он изменил всю историю человечества.

Чего это ему стоило?

Вот над этой тайной мы и думаем уже тысячу лет. И мы найдем разгадку, потому что мы – его наследники и должны соответствовать ему.

*Петр Поминов,
кандидат филологических наук*

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Закирьянов К.К. – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Болдырев Б.Н. – кандидат педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Шепетюк М.Н. – кандидат педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Досқараев Б.М. – педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Алтынбек Е.Т. – Қазақстанның Футбол федерациясы Қауымдастығы, г. Алматы, Казахстан

Хаустов С.И. – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Уанбаев Е.К. – кандидат педагогических наук, доцент, Восточно-Казахстанский государственный университет им. С. Аманжолова, г. Усть-Каменогорск, Казахстан

Боранбаев Г.М. – доцент, Восточно-Казахстанский государственный университет им. С. Аманжолова, г. Усть-Каменогорск, Казахстан

Рысқалиев С.Н. – магистр, Западно-Казахстанский государственный университет им. М.Утемисова, г. Уральск, Казахстан

Бекембетова Р. А. – кандидат биологических наук, доцент, НИИ Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Конакбаев Б.М. – докторант, НИИ Казахской академии спорта и туризма

Егизбаева А.Н. – Цент реабилитация и спортивной медицины, НИИ Казахской академии спорта и туризма

Макогонова Т.А. – НИИ Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Сатыбалдина А.Е. – кандидат медицинских наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Пресняков И.Н. – кандидат биологических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Андрущишин И.Ф. – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Денисенко Ю.П. – доктор педагогических наук, профессор, Набережночелнинский государственный педагогический университет, Россия

Гераськин А.А. – доктор педагогических наук, профессор, Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Пресняков Д.И. – магистрант Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Мырзабек А.А. – Региональный социально-инновационный университет, Шымкент, Казахстан

Акынбаева Ж.С. – Региональный социально-инновационный университет, Шымкент, Казахстан

Алшынбаев К.И. – Региональный социально-инновационный университет, Казахстан, Шымкент

Ональбек Ж.К. – Региональный социально-инновационный университет, Казахстан, Шымкент

Санауов Ж.А. – докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Тажигулова Б.М. – Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан

Бектенова А.Б. – Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан

Абилдабеков С.А. – докторант, Национальная спортивная академия им. Васил Левски, г. София, Болгария

Аманжолов У.С. – Казахский национальный исследовательский технический университет им. К. Сатпаева, г. Алматы, Казахстан

Рамазанов П.Р. – Казахский национальный исследовательский технический университет им. К. Сатпаева, г. Алматы, Казахстан

Акимов В.И. – кандидат педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Плахута Г.А. – Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Дельвер П.А. – кандидат педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Жүнісбек Д.Н. – докторант, Национальная спортивная академия им. Васил Левски, г. София, Болгария

Зауренбеков Б.З. – докторант, Национальная спортивная академия им. Васил Левски, г. София, Болгария

Кудериев Ж.К. – докторант, Национальная спортивная академия им. Васил Левски, г. София, Болгария

Бектурганов О.Е. – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Кайргожин Д.У. – докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
Агадилов А.Е. – кандидат педагогических наук, Академия правоохранительных органов при ГПРК, г. Астана, Казахстан
Дунаев К.С. – доктор педагогических наук, профессор, Московская государственная академия физической культуры, г. Москва, Россия
Сейранов С.Г. – доктор педагогических наук, профессор, Московская государственная академия физической культуры, г. Москва, Россия
Сейсенбеков Е.К. – кандидат педагогических наук, доцент, КазНПУ им. Абая, г. Алматы, Казахстан
Абдикаримова Г.Ә. – кандидат педагогических наук, доцент, КазНПУ им. Абая, г. Алматы, Казахстан
Тастанов Ә.Ж. – кандидат педагогических наук, доцент, Академия транспорта и коммуникаций им. М. Тынышпаева, г. Алматы, Казахстан
Әшімханов Ғ.Р. – кандидат педагогических наук, доцент, КазНПУ им. Абая, г. Алматы, Казахстан
Естемесов Ұ.Ө. – преподаватель, Академия транспорта и коммуникаций им. М. Тынышпаева, г. Алматы, Казахстан
Федоров А.И. – Южно-Уральский государственный университет, Россия, Челябинск

МАҚАЛА ЖАЗУҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

1. Журналдың әдебі:

– 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 1 см 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», «Тірек сөздер», «Кіріспе (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 кіріспені, 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. Андаптан 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-и 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, 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 среднюю арифметическую ($\bar{x}$), 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