

ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯҒЫҚ ЖУРНАЛ

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ



**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

№1, 2012

ДЕНЕ ТЕРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ҒДІСТЕМЕСІ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ
НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ
Издается с января 2000 года

№1 (28)
2012

Главный редактор

Закирьянов Кайрат Кайруллинович - доктор педагогических наук, профессор

Зам. главного редактора

Хаустов Станислав Иванович - доктор педагогических наук, профессор

Редакционный совет

Платонов Владимир Николаевич - доктор педагогических наук, академик

Иванов Александр Сергеевич - доктор биологических наук, профессор

Каримов Фикрат Азизович - доктор педагогических наук, профессор

Куликов Леонид Михайлович - доктор педагогических наук, профессор

Кульназаров Анатолий Кожекенович - доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер Республики Казахстан

Макогонов Александр Николаевич - доктор педагогических наук, профессор

Орехов Леонид Иванович - доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер Республики Казахстан

Хван Май Ундеевич - профессор, Заслуженный тренер СССР и Республики Казахстан

Ответственный секретарь

Жуманова Алия Султангалиевна - доктор педагогических наук, доцент

Ответственные за выпуск: **Изтлеуова Г.Е., Уркимбаева Д.Б.**

Решением Коллегии ВАК МОН РК от 2 апреля 2002 года журнал «Теория и методика физической культуры» включен в перечень научных изданий для публикации основных результатов диссертаций по педагогическим наукам.

Журнал поставлен на учет в Министерстве культуры, информации и общественного согласия Республики Казахстан под названием «Теория и практика Казахского футбола» Свидетельство №969-Ж от 14 мая 1999 года.

Учредитель и собственник:
**КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ
СПОРТА И ТУРИЗМА**

Адрес редакции:
г. Алматы, пр. Абая, 83/85.
Телефон: 292-30-07

Типография:
«Алишер»,
г. Алматы, ул. Жандосова 20,
тел.: 274-85-90

Тираж 500 экз.

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

МАЗМУНЫ СОДЕРЖАНИЕ

В номере:

ОБЩИЕ ПРОБЛЕМЫ

Досқараев Б.М., Хайдаров Х.С., Есенбек Р.Р. Қазақстандағы спорт ғылымын дамыту мәселелері.....	5
Никитинский Е.С. Проблемы и пути решения по обеспечению безопасности в спорте.....	10
Горанько М.И. Тестовые соревнования по спортивной гимнастике, Лондон – 2012.....	21
Мотукеев Б.Д. Социально-педагогическая сущность физкультурно-спортивной деятельности.....	23
Анаркулов Р.П. Двигательное содержание кыргызских народных подвижных игр.....	28

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Колодезников К.С. Педагогические основы самосовершенствования будущего специалиста физической культуры и спорта в вузе.....	33
Дюсупова Р.А. Об академической мобильности обучающихся по специальности 5В010800 - Физическая культура и спорт.....	39
Огиенко Н.А., Жунусова И.Ж. Анализ возможности использования международных программ стажировок для подготовки специалистов сферы туризма в высших учебных заведениях.....	45

ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Дауленбаев М.Т., Кудашова Л.Р. Индивидуальные потенциальные возможности спортсменов и их оценка.....	52
Дауленбаев М.Т. Специфические морфологические характеристики кикбоксеров высокой квалификации	57
Шамканова Г.Д. Формирование культуры речи детей 3-5 лет с помощью физических упражнений.....	63

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

Ботагариев Т.А., Кубиева С.С., Габдуллин А.Б., Отегенов Н.Ө. Взаимосвязь двигательного режима, физической подготовленности и мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре.....	68
Кашуба В.А., Футорный С.М., Андреева Е.В. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи	73
Портнягин И.И. Интеллектуальное развитие школьников-спортсменов.....	82
Мадиева Г.Б., Ан В. Характеристика развития основных физических качеств и физической подготовленности легкоатлетов-подростков.....	88
Горбунова Н. А., Гальвина Н. П., Порубов Г. Н. Оценка физического здоровья студенческой молодежи.....	93
Зарипова Ф., Жамматов Ж.Ш. Физическая подготовка детей младшего школьного возраста.....	98
Рузметов Н.К., Конышев К.Т., Рахимов М.Ф. Развитие физических качеств у школьников младших классов на уроках физической культуры	103
Султансуйнов А.С., Абдалиев С.П. Изучение особенностей физической подготовленности школьников с помощью метода анкетирования.....	108
Шамканова Г.Д. Исследование эффективности программы физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях.....	113
Юнусова Д.С. Технология национальных и подвижных игр в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.....	117

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Алимханов Е.А., Токтағұлұлы А. Шығыс жекпе жектеріндегі аяқпен тебу әдістері ерекшеліктері және үйрету әдістемелері.....	122
Халмухамедов Р.Д., Юсупов Н.М. Характеристика технико-тактических действий футболистов высокой квалификации в процессе игровой деятельности.....	125
Алламуратов Ш.И.; Касымбеков Ж.; Рустамов Н.Н. Шкалирование синестезических способностей спортсмена для отбора в профессиональный спорт	130

Ярошенко Д.В., Кацура Т.А. Психологическая подготовка спортсменов каратистов средствами медитативных практик.....	136
Эштаев А.К., Ташпулатов О.А. Компоненты структуры технической подготовки акробатов.....	140
Дошыбеков А.Б., Лесбекова Р.Б., Айманбетова Н.А. Күрес өнерінде қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастырушы факторларды анықтау.....	146
Азимов А.М., Нурышов Д.Е. Контроль соревновательной деятельности в борьбе.....	149
Бабаян С.С., Усманов А.М. Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных футболистов.....	151
Бейсенова Г.К. Использование методов математической статистики в тестировании физической подготовленности спортсменов.....	154
Бобомурадов Н.Ш., Исаев А.А., Салаев Д.Б. Управление подготовкой высококвалифицированных борцов.....	160
Вахабова Д., Махмудова Х.Т. Психологические аспекты индивидуальных свойств у спортсменов-боксёров.....	165
Хасанова Г.М., Умаров М.Н. Структура и содержание предсоревновательных микроциклов гимнасток 12-13 лет...	169

ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ СПОРТ ҒЫЛЫМЫН ДАМУ МӘСЕЛЕЛЕРІ

Педагогика ғылымдарының докторы, профессор **Б.М. Досқараев**;
ҚР еңбегі сіңген жаттықтырушы **Х.С. Хайдаров**; **Р.Р. Есенбек**
Қазақтың спорт және туризм академиясы

Кіріспе. Республикамыздағы дене шынықтыру және спорттың іргелі ғылыми негіздерінің дамуы Кеңес өкіметінің кезінде қаланған. Дене шынықтыру және спорт мәселелерімен айналысу үшін құрылған база орталықтары және жоғары маманды кадрлар осы саланың көптеген түйінді мәселелерін шығармашылық тұрғысынан қарап оңтайлы шешіп отырған.

Зерттеудің әрқашанғы мақсаты – зерттеліп отырған пән теориясының дамуын және спорттағы оқу-жаттығу үрдісі тәжірибесінің білімдік шегін ары қарай кеңейту болып табылады.

Құрлықаралық және әлемдік спорттық тартыстар нәтижесі көрсеткеніндей, қазіргі заманғы спортта бай тәжірибе мен жоғары кәсібилікке ие болу жеткіліксіз, оған қоса ғылыми-зерттеу тәсілдемесі қажет [1].

Отандық қазақ ғылымының құрамдас бөлігі ретінде спорт ғылымы қиын кезеңдерді бастан өткізуде. Ол жеткіліксіз қаржыландыру, құрал-жабдықтарды жаңартуға қаражат тапшылығы, мамандық беделінің төмендеуі, ғылыми зерттеулерге тиімді тапсырыстардың жоқтығына байланысты туындауда. Бұл келеңсіз факторлар сапалық көрсеткіштердің төмендеуіне әкелді. Спорт ғылымы саласында болып жатқан әрекеттерге талдау жасау арқылы біз оның дамуына қандай жағдай жасау керек және жаңа әлеуметтік-экономикалық жағдайда кеңестік кезеңдегідей мақтанышқа ие болатындай ету үшін не істеу керектігін шешу өзекті болып тұр.

Ең алдымен отандық ғылымда қалыптасқан жалпы жағдайға ортақ қағида жасайық.

Отандық ғылымның кері кету келеңсіздіктерінің мәні тереңде жатыр. Ғылымға елеулі соққы болған фактор, бюджеттік қаржыландырудың күрт қысқаруы болып табылады.

Бүкіл әлемде іргетасы мықты қаланған ғылымсыз қоғам, білім мен мәдениет, оның ауыл шаруашылығы дамуы мүмкін еместігі еліміздің саналы азаматтарына аян.

Ғылым – бұл қоғамның қамқорлығын үнемі қажет ететін масыл бір сала емес, ол ел экономикасын ілгері жылжытуға көмектесетін, жаңа технологияларды ілгері жылжытатын пайдасы шаш-етектен бір күрделі құрылым.

Ғылымға қаржы салу мемлекетке өте тиімді, өйткені одан түсетін пайда бөлінген қаражаттан әлдеқайда асып түседі. Жалпы ғалымдардың есебінше,

ғылымға бөлінген 1 доллар ғылыми зерттеулер негізінде алдыңғы қатарлы озық технологиялар арқылы 10 доллар болып қайтады.

Ғылым мен технологияның үйлесе отырып дамуы үшін, мемлекет ең алдымен қаржылай көмек көрсетіп, ғылыми-техникалық жобаларды қолдауы тиіс. Біраз жылдар бұрын салалық ғылым ерекше қиын жағдайда қалды. Ғылымның бүлінген инфрақұрылымын түрлі қорлар құтқара алмайды. Отандық өнеркәсіп объективті себептермен ғылыми зерттеулерді толық қаржыландыра алмайды. Салалық министрліктердің де өз ғылымын қолдауға қаражаты жеткіліксіз.

Зерттеу мақсаты. Спорт ғылымын реформалаудың басты мақсаты – ғылыми ұйымдардың қызметін экономикалық және саяси ұстанымдармен сәйкес жүргізе отырып, тез арада төмендегідей маңызды мәселелерді шешу қажет:

- 1) Отандық ғылымның нормативті-құқықтық базасын бекіту;
- 2) Алдыңғы қатарлы технологияларды дайындаудың негізгі бағыттарын қаржыландыру үшін басымдықтарды айқындау;
- 3) Отандық ғылымды қайтарымды қаржыландыру тәртібіне өткізу, ғылыми-техникалық қызмет тиімділігін арттыру;

Зерттеу әдістері. Жалпы спорт саласы мәселесін қозғап жүрген баспасөз беттеріндегі, ғылыми журналдардағы мақалаларға шолу, жарық көрген ғылыми зерттеулерге талдау жасалынды. Спорттың дамуын, аяқ алысын сөз еткен баспасөз бетіндегі айтыс-тартыстар, сұхбаттар мен түрлі пікірлер ой елегінен өткізілді.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Қазіргі заманғы ғылымға қажетті құрал-жабдықтармен қамтамасыз етуге қаржының аздығы ғылым дамуына көп кедергі келтіруде. Біздің 20 жылдан бергі сатып алынған құрал-жабдықтарымыз жалпы құрал-жабдықтардың 20 пайызын ғана құрайды. Бұл жағдай ғылыми-зерттеу жұмыстарының тәжірибелік құрамының үлесін төмендетуге объективті түрде алып келді.

Бүкіл дүниежүзінде ғылыми-тәжірибелік мәліметтерге түбегейлі талдау жүргізіліп отырған кезде біздің елімізде мұндай жұмыстарға ғылыми құрал-жабдықтарды қолдана отырып әрекет етуге объективті тұрғыдан мүмкіндік болған жоқ.

Жалпытеориялық және методологиялық мәселелерді эксперименттік апробациясыз шешу ғылыми зерттеулер ара қатынасы тепе-теңдігін бұзғандықтан, келешекте отандық спорт ғылымының жетістіктерінің ұстанымдарынан ажырап қалуымызға әкелуі мүмкін.

Соңғы жылдарда құрама командалардың ғылыми-әдістемелік жүйесі бұзылды. Спорттың көптеген түрі бойынша кешенді ғылыми топтармен жұмыс істеу тоқтатылды. Бұл тек қана спорттық дайындық қана емес, спорт ғылымының дамуына да әсерін тигізуде, өйткені спорт ғылымының қалыптасу үрдісі спорттық дайындық тәжірибесімен тығыз байланыста болып келді.

Спорт ғылымы деген не? Бұл осы саланың тәжірибелік міндеттерін шешуге мамандары бағдар ұстаған, біріккен спорттық ғылым кешені.

Спорт ғылымының бүгінгі жағдайы жалпы жұмыстардың қысқаруымен, эксперименттік жұмыстардың азаюымен, ғылыми мектептердің ұсақ тақырыптармен алшақтану үрдістеріне бой алдыруымен сипатталады. Ұзақ жылдар бойы жүргізілген зерттеулер спорт ғылымының іргетасын қаласа да, бүгінде дамытуға мүмкіндіктері шектеулі, қаржыландырылуы тұрақсыз, жеткіліксіз құрал-жабдық, т.б. секілді белгілі себептер ғылыми мектеп пен ғылыми бағыттың толық қалыптаспауына және де жас ғалымдардың тұрақтамауына алып келді. Бұдан отандық ғылым елеулі зардап шегуде. Ғылыми базалық құрылымдар қаржыландырылудың тұрақсыз жағдайында мейлінше қауқарсыз күй кешті. Осы себепті қазіргі кезде спорт биохимиясы, биомеханика, спорт психологиясы және басқа да іргелі бағыттарда зерттеулердің тапшы екені анық сезіледі. Кейінгі жылдары шетелдік спорт ғылымында зерттеулер белсенді түрде жанданып келеді. Әсіресе, жаттығу құрылғыларын жетілдіру мен оларды жаппай шығару ісі қарқынды дамуда. Спортшылардың дене күшін, қабілетін арттыру жолындағы әртүрлі тағам қоспалары өндірісінің зерттеулері жақсы жолға қойылған. 2010 жылы дене тәрбиесінің педагогикасы бойынша болып өткен ғаламдық «GoFPER-2010» дене тәрбиесі форумы, болашақтағы денсаулық білімі және қайта құру тәсілі сияқты қоғамдық өмірге қажетті білімдердің маңыздылығы және теориялар мен тәжірибені бірлестіре отырып, жаңа технологияларды қолдану міндеттерін қарастырған.

Айта кету керек, көптеген шетелдерде қазіргі заманғы спорт өз дамуында жоғары технологиялық үрдіске ие болды. Спорттың қандай түрі болмасын, арқашан ғылыми негіздеме мен ғылыми-әдістемеліктерге мұқтаж [2].

Қазақстан ғылыми-ақпараттық кеңістікте артта қалып келеді. АҚШ-та жүздеген спорт басылымдары шығып жатқанда, Қазақстанда «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» және «Дене тәрбиесінің жаршысы» секілді екі ғана журнал шығады. Олар көбінесе жекелеген спорт салаларын қамтиды. Осыған орай айтарымыз, терең зерттеу нәтижелерін арқау еткен ғылыми мақалалар спорттың өзекті салаларын қамтуы қажет.

Жоғарыда аталған журналдардың таралу жағдайы да қуантарлықтай емес. Спорттың қоғамымызда алатын орнының маңыздылығын ескере отырып, Білім және ғылым министрлігі тарапынан пәрменді қолдау көрсетілуі арқашан күн тәртібінен түспеуі керек. Салалық спортты дамытуға спорт федерациясының ғылыми зерттеулер нәтижелерін спорттық дайындықта қолдануға қызығушылық танытпауы да елеулі назар аударатын мәселелерге жатады. Бүгінгі таңда біз өз әдістемелерімізге тапсырыс берушілерді қызықтыра алмай отырмыз.

Бұрын спорт ғылымының стратегиялық бағытын анықтауға мүмкіндік беретін талдау жұмыстарының маңызы зор болды. Әр кезеңде спорт ғылымында айқын стратегиялар дайындалды: а) дайындық жүктемесінің бағдарламасы; ә) спорттың әр түрі бойынша спорт дайындықтарының үлгілік сипаттамасын әзірлеу; б) спорттық даярлық үрдісін фармакологиялық түзету бағдарламасын әзірлеу; в) қозғалыс қызметін биотехнологиялық үлгілеу және т.б.

Отандық спорт ғылымының жаңа тәртіпке өтуіне даярлық параметрлері кешені жүзеге асырылуы тиіс. Ең алдымен, ғылыми зерттеулер бағытын айқындау қажет және де бұл бағыттардағы ғылыми зерттелудің сапалық мәселесі бірінші орынға қойылуы керек.

Еліміздегі ғылыми зерттеулер үздіксіз жүріп жатыр. Бүгінгі таңда көптеген Л.И. Орехов, И.Ф. Андрущишин, А.С. Иванов, Т. Ботағариев, Л.Р. Кудашова секілді ғалымдар спорттың өзекті мәселелерін көтеріп, іргелі ғылыми зерттеулер жасап жүр. Әсіресе, Л.И. Караваева, Л.А. Дельвер, Л.А. Асмаловалардың «Жеке адам потенциалының индексінің теориялық негіздеу» атты мақаласы қатты қызығушылық туғызды. Әрине, жілік майын шағатындай терең зерттеулер қомақты қаржы талап етері бәрімізге аян. Зерттеулер шынайы, нақты, әрі нәтижелі болсын десек, спорттық ғылыми зерттеулерді іс-жүзінде қаржыландыру жағын қарастыруымыз керек.

Бүгінгі таңда дамыған және дамушы елдердегі халықтың көпшілігінің семіздік пен артық салмақтыққа бойалдыруы әлемде үлкен шешілмеген мәселеге айналып отырғандығы шындық. Осындай күрделі, әрі маңызды мәселені шешуде спорттың қоғамда алар орны ерекше екендігі айтпаса да түсінікті. 1978 жылы Парижде БҰҰ қолдауымен өткен Бас конференцияда білім, ғылым және дене тәрбиесі мәселелері қаралып, «Дене мәдениеті және спорттың Хартиясы» (ЮНЕСКО) қабылданды.

Қазіргі кезде ғылымның, оның ішінде спорт ғылымының дамуы үшін құқықтық базаның болуы өте маңызды. Қазақстан Республикасының заңнамалары негізінде дене шынықтыру мен спорт саласының ғылыми зерттеулерін қаржыландыруды мемлекет өз міндетіне алуы қажет.

Ғылыми-зерттеу институты жанындағы зертханалар қайта құрылуы тиіс. Спорт даярлықтарын ғылыми-әдістемеліктермен қамтамасыз ету үшін бұл үрдістің құрамдас бөлігі ретінде осы мақсатқа арналған орталықтандырылған спорт дайындықтары үшін қаражат бөлінуі қажет.

ҚР заңнамалары мен спорт саласын дамыту жөніндегі үкімет қаулылары негізіне сүйене отырып, Қазақстан құрама командасы мен спорт резервінің негізгі құрамын ғылыми-әдістемелік және медициналық жағынан қамтамасыз етуді толыққанды қаржыландыру қажет. Ол спортшыларды Олимпиадаға даярлауға бөлінген жалпы соманың 10 пайызынан кем болмауы керек.

Қазақстан құрама командаларын кешенді зерттеуді қалпына келтіруде оған медициналық жағынан қамтамасыз етуді қосу маңызды міндет болып табылады. Бұл жаңа әдістемелік-методологиялық негізде іске асырылуы тиіс.

Бүгінгі кезеңде саланың ғылыми кадрларын жоғалтып алғандықтарын ескеріп, саланың ғылыми мәселелерін шешетін тәжірибелі мамандарды тарту шараларын қолға алу қажет. Бұл үшін Ғылыми-зерттеу институтының сала қызметкерлерінің біразын спортшыларды даярлауға тартып, сала бойынша тәжірибелік ғылыми-зерттеу жұмыстарына бағыттау керек. 1999 жылдың 2-желтоқсанында ҚР «Дене шынықтыру және спорт» туралы заңында [28-бап] дене шынықтыру және спорт қызметкерлерінің спорттық қызметі жөнінде нақты айтылған (19-20 б.) [3].

Тұжырымдар. Жоғарыда айтылғандарға қоса, төмендегі шаралар бірінші кезекте іске асырылуы қажет:

- Қазақстан спортшыларын Олимпиада ойындарына даярлау жөнінде қабылданған Үкімет қаулысын қысқа мерзімде іске асыру;
- ғылыми-зерттеу құралдарының заманауи түрлерін алуға мақсатты бюджет қаражатын бөлу;
- дене шынықтыру және спорт мәселелерінің ҒЗИ құру;
- республикалық ғылыми-зерттеу кеңесінің дене шынықтыру және спорт бойынша МБК құру, оның басты міндетіне спортты дамытудың әртүрлі ғылыми салаларынан мамандарды шоғырландыру кіреді;
- жыл сайын үздік деген ғылыми жұмыстарға республикалық байқау өткізу;
- спорт ғылымымен айналысатын жас ғалымдарға қолдау көрсететін арнайы бағдарлама дайындау;

Соңында тұжырып айтарымыз, ғылыми зерттемелердің нәтижелері үлкен маңызға ие және ол оқу, оқу-жаттығу сабақтарында, кәсіби мамандығын жоғарылату семинарларында кеңінен пайдаланылуы мүмкін. Магистранттар, ізденушілер, спорт түрлері бойынша жаттықтырушылар ғалымдардың ғылыми еңбектерін басшылыққа алулары қажет.

Әдебиет

- 1 *Дене тәрбиесінің жаршысы.* - Алматы, 2010. - № 2. - 70 б.
- 2 *Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі.* – Алматы, 2011. - № 2. - 7-8б.
- 3 *«Дене шынықтыру және спорт» туралы ҚР Заңы.* - Алматы, 2006. - 28-бап. - Б. 19-20.

PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF A SPORTS SCIENCE IN KAZAKHSTAN

B.M. Doskarayev, d.p.s., professor;

K.S. Khaydarov, Merited Master of Sports of RK; R.R. Yesenbek

In article are presented existing problems of development of sports in Kazakhstan and to be planned the questions of this problems.

In the field of sport and physical culture are considered the questions of application of new research and also need of improvement of material support of research institute and methodical development.

ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ В СПОРТЕ

Доктор педагогических наук, профессор **Е.С. Никитинский**

Актуальной проблемой сегодня является обеспечение безопасности спортсменов и лиц, участвующих в программах по физическому воспитанию и спорту, объектов и спортивных сооружений, предназначенных для оказания физкультурно-оздоровительных услуг населению и при проведении крупных международных спортивных мероприятий. Не случайно Министерством туризма и спорта Республики Казахстан 8 сентября 2011 года был принят Приказ №02-02-18/175 *«Об утверждении Правил безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий»*.

В нём (в соответствии с действующим законодательством) предусмотрены основные меры и требования по обеспечению безопасности участников и зрителей, обязательные к выполнению на территории Республики Казахстан при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий [1].

Цель исследования – проанализировать проблемы и предложить пути решения обеспечения безопасности в спорте.

Если квалифицировать *основные разделы необходимые для обеспечения безопасности в сферах спортивной деятельности, то они будут включать:*

1. Обеспечение безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных занятий и учебно-тренировочного процесса с учётом особенностей видов спорта.

2. Соблюдение мер безопасности при проектировании, строительстве, эксплуатации спортивных сооружений, спортивно-оздоровительных и развлекательных объектов.

3. Реализацию комплексных мер безопасности при организации и проведении крупнейших международных соревнований и событий.

Учёные и специалисты настоятельно рекомендуют проводить для этого соответствующие исследования, программы, эксперименты и мероприятия, повышающие надежность и безопасность учебно-тренировочного процесса, безопасность эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и инвентаря [2]. К примеру, *обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса с учётом особенностей видов спорта, в первую очередь, подразумевает:*

а) соблюдение техники безопасности при проведении занятий по физической культуре, спортивной тренировке, разучивании новых элементов, спортивных приёмов и совершенствовании спортивных навыков;

б) соблюдение правил соревнований по видам спорта (в которых также предусмотрены меры безопасности в период проведения состязаний);

в) обеспечение правил личной безопасности, технических требований, инструкций по безопасности, соблюдение требований к оборудованию, технике

и инвентарю, а также страхование от несчастных случаев, страхование жизни спортсменов и т. д.

Другим важным разделом безопасности спорта, является соблюдение этих мер при проектировании, строительстве, эксплуатации спортивных сооружений, спортивно-оздоровительных и развлекательных объектов. Вспомним, к примеру, что в результате ошибок при проектировании (архитектор-проектировщик Натар Канчели) и грубейших нарушений при строительстве московского развлекательного центра "Трансвааль-парк" 14 февраля 2004 года произошло обрушение его основного купола и крыши здания на бассейн и спортивные залы [3]. В результате, погибли 28 человек и свыше двухсот получили ранения.

В любой стране мира многие тысячи любителей спорта приходят на стадионы, во дворцы спорта, чтобы посмотреть на игру любимой команды, выступления любимых спортсменов или просто насладиться красивым зрелищем. В связи с громадным числом международных турниров команды и их болельщики постоянно переезжают из страны в страну, с континента на континент. И как это ни печально, но иногда в мировом спорте случаются страшные трагедии, и волнующее спортивное событие оборачивается национальным, а то и международным горем.

В этих случаях, принято говорить о реализации комплексных мер безопасности при организации и проведении крупнейших международных соревнований и событий.

В феврале 2012 г. такая спортивная трагедия потрясла всю мировую спортивную общественность. В результате драки и давки на стадионе в Порт-Саиде после матча национального первенства между каирской командой "Аль-Ахли" и местной командой "Аль-Масри" погибли 74 и пострадали до 300 человек. Болельщики также избili игроков и португальского тренера "Аль-Ахли" [4].

9 мая 2001 года в Гане во время матча национального чемпионата "Харт оф Оук" - "Ашанти Котоко" произошла давка, в которой погибло 123 зрителя [5].

В начале полуфинального матча Кубка Англии "Ноттингем Форест" - "Ливерпуль", который состоялся 15 апреля 1989 года в Шеффилде, полиция запускает в перегороженный решёткой сектор стадиона больше людей, чем он может вместить. В результате, в давке гибнет 96 человек, самому младшему из которых 10 лет, ещё несколько сот человек получают травмы.

Ужасные события, произошедшие на "Хиллсборо", стали следствием целой серии грубейших ошибок, допущенных непрофессионально работавшими полицейскими, не сумевшими совладать с толпой основательно выпивших болельщиков. Матч должен был начаться в три часа дня, и его организаторы, учитывая слабую пропускную способность турникетов стадиона, попросили фанатов встречавшихся команд подойти пораньше. Однако их просьба не была услышана. Более того, когда до игры оставалось минут десять, вместе с болельщиками, имевшими на руках билеты, к арене подтянулись порядка четырёх тысяч тех, кто хотел прорваться на футбол бесплатно. Один из

офицеров дал команду открыть ворота, в которые моментально хлынули болельщики. В результате образовалась давка, что и привело к необратимым последствиям [6].

Еще одна трагическая страница в истории мирового футбола датирована временем с 15 июля по 20 июля 1969 года. Война Гондураса и Сальвадора после поражения гондурасцев в отборочном матче ЧМ-1970 года. Итог - 3000 убитых и 6000 раненых [7].

В современном спорте, может даже более остро, чем в других сферах деятельности, стоят вопросы обеспечения безопасности при проведении спортивных мероприятий, турниров и международных спортивных событий.

Повышенные требования безопасности при проведении Олимпийских и Азиатских игр. Олимпийские игры - это одно из наиболее важных мировых спортивных событий, именно поэтому они требуют специального подхода, с точки зрения безопасности. Сегодня - это комплекс социально - политических, организационных, физических и технических мер, с которым и мы можем ознакомиться на примере последних Олимпиад.

Одной из важных традиций Олимпийских игр было то, что на время их проведения в Древней Греции прекращались войны и заключалось перемирие - экехерия [8]. Представители враждующих полисов проводили в Олимпии мирные переговоры с целью уладить конфликты. Долгое время это правило неукоснительно соблюдалось и время проведения Олимпийских игр было одним из самых безопасных. Но в двадцатом веке появилась новая мировая угроза - терроризм. Неудивительно, что вскоре террористы обратили внимание на Олимпиаду. Естественно, что, как и любое другое массовое мероприятие, Олимпиада является одним из наиболее привлекательных мероприятий.

Цель террористов - привлечение внимания, устрашение общественности путем массовой гибели людей. Условия же, когда в один город одновременно съезжаются представители различных государств и за ними неустанно следит весь мир, являются для террористов идеальной ситуацией. Именно поэтому в сентябре 1972 года, во время проведения Олимпиады в Мюнхене, группа палестинских террористов организации «Черный сентябрь» совершила нападение, убив олимпийцев сборной Израиля. В израильской делегации было 22 спортсмена, половина из них стала жертвой арабского террора [9]. Дело в том, что во время Олимпиады 1972 года в олимпийской деревне практически отсутствовала охрана. Чтобы не создавать враждебной атмосферы, полиции не разрешалось находиться на территории деревни, за порядком там следили невооруженные охранники, практически необученные, а посему бессильные и бесполезные.

После мюнхенской олимпиады в Германии было создано спецподразделение по борьбе с терроризмом (GSG-9), вскоре аналогичные контртеррористические подразделения были созданы и в других странах. Одновременно с этим на другой уровень была поставлена проблема обеспечения безопасности Олимпийских игр. На следующих Олимпийских играх в Москве в 1980 году были предприняты беспрецедентные меры

безопасности, в результате которых не было зафиксировано ни одного серьезного происшествия.

В настоящее время безопасность Олимпийских игр - это один из наиболее важных вопросов, которому организаторы уделяют первостепенное значение. Но, несмотря на комплексные меры, полностью нейтрализовать все существующие угрозы не удастся. Для примера, в 1996 г. в г. Атланта (США) неизвестный взорвал в городском парке бомбу, начиненную гвоздями. Погиб один человек, более ста получили ранения [10].

С целью получения представления о системе мер безопасности следует проанализировать ситуацию, которая имела место на последних Олимпийских играх. Безопасность участников предпоследних Олимпийских игр в Турине обеспечивали 15 тысяч агентов различных спецслужб – по шесть человек на одного атлета. А Натовские самолеты АВАКС несли дежурство в небе над Туринском на время Зимних игр-2006 [11].

Оргкомитет Ванкувера-2010 не обнародовал количество сотрудников спецслужб, которые были привлечены к обеспечению безопасности во время Игр. Сначала называлась цифра в 14 800 полицейских и затраты в 210 миллионов долларов, потом – в 700 миллионов долларов. Также канадцы объявили, что для обеспечения безопасности намерены привлечь военных США. По последним данным в состав служб безопасности вошли 15500 сотрудников, включая полицейских, военные подразделения и частных охранников.

Бюджет безопасности зимней Олимпиады-2010 превысил 900 млн. долларов - сумму, которая вызвала критику и негативную реакцию со стороны противников Игр. Крупнейший договор по обеспечению безопасности на сумму более 97 млн. долларов совместно с Королевской канадской конной полицией получила компания «Контемпорари Секьюрити Канада» - «Contemporary Security Canada» (CSC), которая обязалась предоставить для обеспечения безопасности Игр 5000 частных охранников. Серьезные организационные меры безопасности были предприняты во время прошедшей XXI зимней Олимпиады. Ответственность за обеспечение безопасности Игр в Ванкувере была возложена на специальное полицейское подразделения ISU. Ряд олимпийских объектов Ванкувера еще за 3 недели до начала игр перешли на особый режим. В первую очередь это касается водного пространства залива Фолс Крик, на берегу которого располагается олимпийская деревня столицы Игр-2010, а также Русский дом "Сочи-2014" [12]. Кроме того, в это время доступ в залив был полностью закрыт для всех судов, за исключением катеров сил безопасности. Под мостом Кэмби - одном из трех мостов, соединяющих центральную часть города с его южными районами, на воде была установлена искусственная преграда в виде круглых надувных барьеров длиной около 20 и высотой около одного метра. Преграда была мобильна и при необходимости полицейские могли за считанные минуты сделать в ней проход, достаточный для того, чтобы какое-то судно проникло внутрь залива. Запрет на вход в залив действовал до 25 марта - последнего дня Паралимпиады. В эти же сроки увеличивалось количество водных полицейских патрулей, которые

контролировали водное пространство столицы Игр-2010. Водные патрули имели право остановить и осмотреть любое судно, поведение которого покажется подозрительным полицейским.

По планам полиции, с 30 января и до 25 марта было запрещено движение судов в Английском заливе в непосредственной близости от главного пресс-центра Олимпиады. А с 1 по 28 февраля аналогичный запрет был введен на участке реки Фрэйзер, прилегающем к катку "Овал" в Ричмонде, в котором проходили олимпийские состязания конькобежцев.

Особый режим безопасности не ограничивался контролем только за водной поверхностью. Над Ванкувером и окрестностями было организовано воздушное патрулирование, в котором были задействованы истребители CF-18 «Хорнет» - Hornet, входящие в американо-канадскую Объединенную систему аэрокосмической обороны Северной Америки («НОРАД» - NORAD). За несколько недель истребители совершали тренировочные полеты над олимпийской столицей, чтобы пилоты могли лучше изучить местность. При этом в прессе сообщалась, что с момента введения особого режима в небе над Ванкувером летчики могли получить приказ сбить летательный объект, если он откажется подчиняться нормам олимпийской безопасности.

С помощью истребителей, вертолетов канадских ВВС и радаров NORAD с 29 января и до конца Игр-2010 контролировались две воздушные зоны радиусом в 30 морских миль и высотой в 5,5 тысяч метров. Виртуальный центр одной зоны был расположен в международном аэропорту Ванкувера, центром другой стала олимпийская деревня в горном Уистлере. Таким образом, все олимпийские объекты были внутри зон контроля с воздуха. В этих зонах под запрет попадали полеты начинающих пилотов, выполнение фигур высшего пилотажа, а также полеты авиамodelей. В радиусе в 13 морских миль внутри этих зон также были запрещены прыжки с парашютом, параглайдинг, полеты на воздушных шарах, реклама в воздухе, полеты сельскохозяйственной и прочей авиации (за исключением аэропорта в Баундэри Бэй, который контролируется спецподразделением ISU). Любое воздушное сообщение непосредственно над олимпийскими объектами, а также штаб-квартирой ISU в Ричмонде на время Игр-2010 было полностью запрещено.

Еще одной отраслью транспорта, которую по традиции коснулись запреты службы олимпийской безопасности, стала перевозка ядовитых и прочих опасных веществ, которая была разрешена только во временном интервале между полуночью и 6 часами утра.

Помимо физической безопасности, все активнее и эффективнее применялись современные технические средства безопасности. Например, канадская компания «Хонейвилл» - Honeywell получила от федерального правительства 30,5 млн. долл. США за поставку и обслуживание используемого на олимпийских объектах "оборудования обнаружения вторжения", которое включает в себя системы периметровой охраны олимпийской деревни и наиболее важных объектов в городе, системы охранно-пожарной сигнализации, которые установлены в местах проживания олимпийских делегаций и спортивных учреждениях, и системы

видеонаблюдения, которые установлены во всех ключевых точках города. По некоторым данным, *общее число камер видеонаблюдения, установленных в Ванкувере, превышало десять тысяч.*

Также производители оружия «Талес Канада» - Thales Canada и «Локхид Мартин» - Lockheed Martin получили контракт на разработку двух «пассивных радиолокационных радаров» для системы видеонаблюдения Игр.

Меры безопасности в отношении посетителей и участников. Все посетители, прибывающие на места проведения Олимпиады в Ванкувере, должны были быть готовы к проверкам, аналогичным проверкам безопасности в аэропортах. Фанатов и зрителей организаторы заранее просили прибывать за два часа до начала событий на все городские места проведения соревнований и за три часа до начала соревнований в горах. Зрителей просили пройти через металлодетекторы, а их вещи просвечивались рентгеном.

Чтобы помочь участникам Олимпиады получить удовольствие от спортивных мероприятий, Комитет озвучил пять основных правил:

1. Необходимо прибыть заранее, не опаздывая к началу соревнований. У посетителя должно быть достаточно времени на то, чтобы пройти проверку безопасности.

2. Следует беречь билеты. Перед посещением надо убедиться, что билет имеет корректный код сессии. С билетами надлежит обращаться как с наличностью: потерянные или украденные билеты не заменяются, возврат денег не осуществляется.

3. Рекомендуется оставить дома крупногабаритные вещи и сумки. Посетители с сумками размером с буханку хлеба, или налегке, получают возможность воспользоваться экспресс-проходами, а зрители с большими сумками должны пройти тщательный контроль, который может занять значительное время.

4. Следует быть готовым к тому, чтобы пройти металлодетектор. Желательно помочь в проведении проверки, освободив карманы от большого количества металлических предметов.

5. Необходимо следовать инструкциям. Специальные помощники помогут получить необходимую справочную информацию и посодействуют спокойному продвижению на места.

Во время Олимпийских игр действовал строгий сухой закон. Было запрещено распивать алкогольные напитки в общественных местах и проносить алкоголь на арену. К примеру, если на хоккее продавалось пиво, то пить его там было можно, но на биатлон с собой брать нельзя. Данный запрет не имел разграничений, болельщики, спортсмены или член делегации подчинялись единым правилам.

Помимо обеспечения безопасности со стороны организаторов ряд делегаций спортивных команд имели в своем составе специального сотрудника, его задачей являлось взаимодействие между руководством олимпийского комитета, спортсменами, делегацией, правоохранительными органами Канады и "Объединенным подразделением безопасности Олимпийских игр".

Планирование мер безопасности на будущих олимпийских играх. На обеспечение безопасности Олимпиады и Паралимпийских игр 2014 года в Сочи будет потрачено из федерального бюджета в общей сложности 57,8 миллиарда рублей (примерно 2 миллиарда долларов) [12]. По данным источников, деньги на безопасность уже выделены и начали расходоваться в 2010 году. Закупаются технические средства, готовятся помещения. При строительстве олимпийских объектов материалы проверяются на наличие взрывчатки. В Минобороны журналистам сказали, что затраты на безопасность Сочи сравнимы с расходами ФСБ и МВД на закупку вооружения и техники.

План охраны Олимпиады был разработан по указу президента РФ Дмитрия Медведева, который в ходе недавнего выступления на экономическом форуме в Давосе пообещал обеспечить безопасность международных спортивных мероприятий в России. Подробности плана не разглашаются, но известно, что концепцию безопасности разработала ФСБ. Планируется некое совершенствование федерального законодательства, будет создан специальный центр МВД "Олимпиада-2014", а число сотрудников сочинской милиции увеличат до 25 тысяч.

Под эгидой Национального антитеррористического комитета только в 2011 году было проведено около 4 антитеррористических учений. Они были максимально приближены к реальной обстановке. Их цель заключалась в том, чтобы вывести органы, обеспечивающие безопасность, на максимальный уровень готовности к 2014 году. Сейчас система безопасности проведения Олимпиады в целом сформирована. Это касается не только подготовки и тренировок спецназа, но и работы, которая ведется по обеспечению безопасности, например, строящихся объектов. В то же время по предварительным данным во время Олимпиады не планируется ужесточение правил входа в аэропорт, так как по мнению администрации аэропорта усиление досмотра привело бы к образованию очередей, которые сами по себе могли бы стать объектом террористических атак. В связи с этим досмотр решено ужесточить лишь в том случае, если поступит конкретная информация об опасности теракта.

Министр спорта, туризма и молодежной политики РФ Виталий Мутко гарантировал, что во время проведения Олимпийских игр 2014 года в Сочи будут приняты все необходимые меры безопасности. «Гарантируем полную безопасность. Проверить ее будет возможно во время тестовых соревнований - текущего 2012 года, когда будут проведены восемнадцать состязаний» [13].

В прошлом году первым мероприятием, посвященном 20-летию независимости Казахстана, были 7-е Азиатские игры, проходившие в городах Астане и Алматы. В целях их успешного проведения организационным комитетом 7-х зимних Азиатских игр был предпринят ряд организационно-практических мероприятий, направленных на обеспечение безопасности. Прежде всего, были осуществлены целенаправленные мероприятия во взаимодействии с заинтересованными государственными органами. При антитеррористическом центре Комитета национальной безопасности, для обеспечения правопорядка и безопасности в период проведения игр, был создан

Республиканский Оперативный штаб (далее РОШ), в состав которого вошли руководители и сотрудники Исполнительной дирекции, Городской дирекции, МВД, МЧС, МТиС, МИД и компетентных органов.

Для обеспечения деятельности Штаба совместным приказом №1/3-1230 в апреле 2010 года была создана межведомственная экспертная группа из наиболее квалифицированных специалистов вышеуказанных ведомств, которой был разработан и утвержден межведомственный план мероприятий по обеспечению правопорядка и безопасности в период проведения 7-х зимних Азиатских игр. Совместно с заинтересованными ведомствами были проведены следующие мероприятия:

- проверка готовности систем безопасности на спортивных объектах в соответствии с техническими требованиями;
- проверка гостиниц, предназначенных для проживания гостей и участников Игр, на соответствие их необходимым требованиям безопасности;
- проверка и отбор качественного состава водителей транспортных средств и волонтеров для обслуживания соревнований;
- проведён комплекс информационно-пропагандистских мероприятий по обучению и инструктажу обслуживающего персонала, а также сотрудников служб безопасности правилам поведения и неотложным действиям при возникновении различных чрезвычайных ситуаций, использованию пожаротехнических средств, эвакуационных мероприятий и т.д.

Во исполнение Протокола заседания Межведомственной координационной комиссии Антитеррористического центра КНБ РК в июне 2010 года было проведено Республиканское оперативно-тактическое учение «Коргау-Антитеррор-2010», в ходе которого отработаны действия государственных органов по пресечению и локализации возможных террористических актов в условиях высокогорного спортивного комплекса «Медеу». В составе государственных органов, членов РОШ проведены сегментные тренировки на базе горнолыжного курорта «Шымбулак». На учениях прошла демонстрация, развертывание сил и средств специальных подразделений.

Совместно с ДЧС и Департаментом здравоохранения г. Астана проведены учения с персоналом Службы безопасности комплекса «Кинг Отель», в ходе которых отработаны меры при возникновении чрезвычайных ситуаций, эвакуации людей и оказании медицинской помощи пострадавшим. В составе рабочей группы, проведен осмотр спортивных объектов 7-х зимних Азиатских игр в городах Астана и Алматы.

В сентябре 2010 года (совместно с МЧС, ДЧС г.г. Астана, Алматы и Алматинской области) проведены тактико-специальные учения с профессиональными службами и формированиями на спортивных объектах, задействованных в проведении 7-х зимних Азиатских игр в г.г. Астана и Алматы. По результатам подведены итоги, проведен разбор действий задействованных сил, средств и техники. В городах Астана и Алматы были организованы и функционировали оперативные штабы Координационных групп АТЦ при ДКНБ РК, где совместно с заинтересованными ведомствами проведены мероприятия, направленные на обеспечение безопасности в период

подготовки и проведения Азиатских игр. На постоянной основе проводились заседания оперативного штаба Координационной группы. Был согласован регламент работы, распределены функции членов оперативного штаба и проведено обсуждение подготовительных мероприятий по обеспечению безопасности проведения Игр с участием ДВД, ДЧС, МО РК и Департамента юстиции. Следует отметить, что «Межведомственный план мероприятий по обеспечению правопорядка и безопасности в период проведения 7-х зимних Азиатских игр 2011 года» был выполнен в полном объеме.

Для решения вопросов по размещению участников Азиады были отработаны списки участников из стран, имеющих «напряженность» в двухсторонних отношениях. С МВД также были отработаны схемы городских маршрутов, предусматривающих передвижение спортивных команд, VIP-гостей, болельщиков и аккредитованных лиц с целью обеспечения беспрепятственного проезда к VIP-зонам, местам проведения соревнований, гостиницам, спортивным сооружениям и т.д. На период проведения Игр был создан и укомплектован квалифицированными сотрудниками ЦОУ (Центр оперативного управления) МВД РК и ДВД г. Астана. Была приобретена техника (кримлаборатории, мини ЦОУ, патрульные машины эскортного взвода, ЦКС, конного подразделения, СОБР, ПСН «Арлан»).

При непосредственном участии сотрудников Департаментов КНБ, внутренних дел, по чрезвычайным ситуациям городов Астана, Алматы и АО, согласно утвержденного графика, проведены тестовые соревнования на спортивных объектах Азиады.

Во исполнение решения заседания Республиканского оперативного штаба по обеспечению правопорядка и безопасности в период подготовки к проведению Азиатских игр в декабре 2010 года на раскаточном катке ДС «Казахстан» для членов РОШ были организованы презентации билетно-пропускной, аккредитационной систем, гейт-контроля, транспортного обслуживания, видеонаблюдения, оборудования «пеший полицейский» и GPS - мониторинга подвижных объектов (автотранспорта). За каждым спортивным объектом были закреплены ответственные работники Службы взаимодействия с госорганами и представителями ДКНБ, ДВД и ДЧС, проработаны вопросы организации безопасности, распределены зоны, в т.ч. для VIP-персон, аккредитованных лиц, зрителей и техперсонала. Контрольно-пропускной режим аккредитованных лиц осуществлялся через установленные посты гейт-контроля.

Своевременно были решены вопросы закупа и аренды стационарных технических средств, досмотра (рамок) и металлодетекторов для спортивных объектов Азиады. На спортивных сооружениях совместно с сотрудниками СОП, КНБ, МВД, МЧС проведены все необходимые мероприятия по расстановке сил и технических средств. Определены входы для зрителей, артистов, спортсменов, VIP-гостей, техперсонала и др.

В период проведения Игр мы были вынуждены усилить меры безопасности из-за теракта, произошедшего 24 января 2011 года в Домодедово в г. Москве, в результате которого погибло 35 человек и 108 получили ранения.

Прежде всего, была усилена система досмотра, прохождения пограничного и таможенного контроля.

Важным разделом работы по безопасности проведения 7-х зимних Азиатских игр было медицинское обслуживание соревнований. Совместно с Минздравом была отработана на практике общая схема медицинского обслуживания для участников и гостей Азиады, а также система медицинского обслуживания в местах проведения соревнований и тренировок. Кроме того, на спортивных объектах, где проходили соревнования по экстремальным, высокотравматичным видам спорта, были созданы специальные медицинские группы «быстрого реагирования» из числа медицинских работников, владеющих горно-лыжной подготовкой или занимающихся горнолыжным спортом.

В итоге, за время проведения 7-х зимних Азиатских игр не было допущено ни одного противоправного действия. Поставленные задачи по обеспечению правопорядка и безопасности выполнены своевременно и в полном объеме. Игры получили высокую оценку Главы Государства Н.А. Назарбаева и народа Казахстана, а также Президента Олимпийского комитета Жака Роге и Президента Олимпийского Совета Азии, шейха Ахмада аль Фахада аль Сабаха, что в значительной мере способствовало утверждению кандидатуры г. Алматы на проведение Всемирной студенческой Универсиады в 2017 году [14].

Выводы:

1. В настоящий момент крупнейшие международные соревнования подвергаются целому ряду угроз, наиболее опасная из которых – терроризм.

2. Обеспечение безопасности подобных мероприятий представляет из себя сложный, комплексный процесс, в котором, наряду с армией, полицией и специальными службами, принимают участие сотрудники частных охранных предприятий.

3. Затраты на безопасность обеспечения Олимпийских и Азиатских игр возрастают год от года, что позволяет говорить о том, что организаторы уделяют этому вопросу серьезное внимание.

4. Возрастает роль технических средств безопасности, эффективное применение которых позволяет добиваться более высокого уровня безопасности.

5. Хотя в настоящее время, в связи с большими затратами и приближающимся экономическим кризисом, нет острой конкурентной борьбы между странами за проведение Олимпийских игр и других комплексных международных спортивных мероприятий, тем не менее, опыт обеспечения безопасности крупнейших спортивных событий целесообразно заимствовать для реализации отработанных мер в ходе национальных и локальных соревнований.

Литература

1 Приказ Министерства туризма и спорта Республики Казахстан от 8 сентября 2011 года, № 02-02-18/175 «Об утверждении Правил безопасности

при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий».

2 Вагенлейтнер В.А., Лисин Г.И. Правовое регулирование труда и социальная защита спортсменов в Российской Федерации: учеб. пособие. - Екатеринбург: УрАГС, 2005. - 192 с.

3 "Названа причина трагедии в "Трансваале", 28.03.2005 г., <http://www.utro.ru/articles/2005/03/28/422178.shtml>.

4 Фанаты разыграли смертельный финал футбольного матча в Порту-Сауде, 02.02.2012 г., <http://ria.ru/incidents/20120202/554410812.html>.

5 Футбольные трагедии, которые потрясли мир http://www.ria.ru/sport_photo/20120202/554587225_12.html.

6 Трагедия на "Хиллсборо", 15.04.1989, <http://www.championat.com/football/article-31558.html?ru.com=1>.

7 Футбольные трагедии, которые потрясли мир. Война Гондураса и Сальвадора после поражения гондурасцев в отборочном матче ЧМ-1970 г. 2.02.2012 г., http://www.ria.ru/sport_photo/20120202/554587225_12.html.

8 Олимпийские игры древней Греции / Энциклопедия, krugosvet.ru/enc/sport/OLIMPISKIE_IGRI_DREVNE_GRETSI.html.

9 «Черный сентябрь и операция «Возмездие» - Kontinent Media Group, http://www.kontinent.org/article_rus_4aa9a892f3a73.html.

10 Летние Олимпийские игры 1996 - Википедия, http://ru.wikipedia.org/wiki/B_1996.

11 Брединский А. «Обеспечение безопасности Олимпийских игр: опыт Ванкувера 2010», <http://www.sec4all.net/modules/myarticles/article.php?storyid=854>.

12 «На безопасность Олимпиады-2014 потратят 2 миллиарда долларов» Официальный сайт олимпиады в Сочи (доступ к ресурсу 16 ноября 2011 г. <http://olimpiada14.ru/?p=41>).

13 «В. Мутко обещает полную безопасность на Олимпиаде-2014» Портал «Сочинские вести» (доступ к ресурсу 15 ноября 2011 г. <http://sochi.vesti.ru/sochi/?site=0101&page=63&mode=razdel&max=30>).

14 Отчет о проведении 7-х зимних Азиатских игр 2011 года в городах Астана и Алматы. – Астана, 2011. - С.101.

Түйін

СПОРТТЫ ҚАУІПСІЗДКПЕН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ БОЙЫНША МӘСЕЛЕЛЕР ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ШЕШУ ЖОЛДАРЫ

П.ғ.д., профессор Е.С. Никитинский

Спортшылар мен дене тәрбиесі және спорт бағдарламаларына қатысатын адамдардың, сондай-ақ халыққа дене шынықтыру – сауықтыру қызметтерін көрсетуге арналған нысандар мен спорт ғимараттарының қауіпсіздігін қамтамасыз ету және жарыс өткізу кезінде қауіпсіздікті қамтамасыз ету бірінші кезектегі тапсырмалардың бірі болып табылады. Қазіргі спортта, қызметтің басқа әлеуметтік-мәдени салаларымен салыстырғанда, халықаралық спорттық

іс-шараларды, Олимпиада және Азия ойындарын өткізу кезінде қауіпсіздікті қамтамасыз ету өзекті мәселе болып отыр.

Ғалымдар мен мамандар қауіпсіздік деңгейін арттыру үшін оқу-жаттығу процестерінің сенімділігі мен қауіпсіздігін қамтамасыз ететін тиісті зерттеулер, бағдарламалар, сынақ-тәжірибелер мен іс-шаралар өткізуді, спорт ғимараттары мен құрал-жабдықтарды пайдалануды, сондай-ақ ірі халықаралық жарыстарды ұйымдастыру кезіне қауіпсіздіктің кешенді шараларын сақтауды қатаң ұсынады.

Abstract

PROBLEMS AND SOLUTIONS TO ENSURE THE SAFETY IN SPORTS

E.S. Nikitinskiy, Ph.D., professor

The most important task is providing the security of athletes and officials participating in the programs of physical education and sport, as well as facilities and sports facilities, which intend to rendering physical wellness improving services and providing the security during the competition. Modern sport industry, even more than other social and cultural spheres, request providing security during international sport events, the Olympic and Asian Games.

Scientists and specialists are strongly recommending to improve the level of security, to conduct appropriate researches, programs, experiments and activities that ensure safety of training processes, using of sports facilities and equipments, as well as compliance with the complex security measures during the organization of main international competitions.

ТЕСТОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, ЛОНДОН–2012

Кандидат педагогических наук, профессор **М.И. Горанько**

Казахская академия спорта и туризма

Цель работы - ознакомление с принципом распределения олимпийских лицензий в спортивной гимнастике. Соревнования, проведенные Международной Федерацией гимнастики (ФИЖ) под названием «тестовые соревнования», стали завершающим этапом по распределению олимпийских лицензий на игры XXX Олимпиады - Лондон – 2012.

Их было намечено провести в три этапа. На первом этапе чемпионата мира 2010 г. в Роттердаме (Нидерланды) участвовали команды из 45 стран мира и по результатам соревнований 24 команды завоевали право участия во втором этапе. В чемпионате мира 2011 года в Токио (Япония) участвовали 24 команды и они боролись за 1-16 места и олимпийские лицензии. Команды Японии, США, КНР, Германии, России, Ю.Кореи, Румынии и Украины, занявшие с 1 по 8 места получили право участия в Олимпиаде полными составами. Команды,

занявшие места с 9 по 16, допускались к участию в третьем этапе тестовых соревнований.

Лондон–2012. Итак, 8 мужских команд и личники по многоборью вступили в борьбу за право участия в Лондонской Олимпиаде. Борьба была весьма напряженной и бескомпромиссной. Восемь команд и восемь равных претендентов на 4 лицензии. В составах каждой команды именитые гимнасты, громкие титулы. В итоге соревнований обладателями Олимпийских лицензий стали команды Англии, Франции, Испании и Италии. Команды Канады, Бразилии, Белоруссии и Пуэрто-Рико, занявшие 5-8 места, получили право на одну лицензию.

Итоги: лицензирование в спортивной гимнастике проведено по результатам чемпионатов мира 2010, 2011 и 2012 гг., тестовых соревнований 2012 года и 3-х этапного определения претендентов по принципу выбывания команд 45-24-16-8, принципу, которому в практике мирового спорта аналогов не было.

Согласно регламента №3 соревнования завершились определением победителей в отдельных видах многоборья. Ими стали: в вольных упражнениях – Д. Пурвис (Англия), на коне – Л. Смит (Англия), на кольцах – А. Набаретти-Занетти (Бразилия), в опорном прыжке – И. Радивилов (Украина), на брусьях – Д. Коррол-Баррон (Мексика), на перекладине – К. Томас (Англия).

В играх XXX Олимпиады - Лондон - 2012 по спортивной гимнастике (мужчины) будут выступать 12 команд (60 чел.) - Японии, США, КНР, Германии, России, Ю. Кореи, Румынии, Украины, Англии, Франции, Испании, Италии, и 36 гимнастов от команд, занявших 5-8 места на третьем этапе отбора, чемпионы мира по видам многоборья и гимнасты по решению техкома ФИЖ.

От Казахстана в тестовых соревнованиях Лондон – 2012 участвовали Степан Горбачев, Эльдар Валеев и юная гимнастка из Шымкента Мольдер Азинбай.

С огромной радостью и гордостью казахстанцы встретили известие, что С. Горбачев и М. Азинбай завоевали лицензии на участие в играх XXX Олимпиады Лондон – 2012. Молодцы! Отметим и успешный дебют вновь назначенного главного тренера сборной команды РК по спортивной гимнастике Ернара Еримбетова.

Желаем олимпийцам РК достойно представить свою страну на Лондонской Олимпиаде. Казахстан, вперед!

Литература

1 Горанько М.И. Участие гимнастов в Чемпионате мира 2010 и 2011 гг.// Теория и методика физической культуры. – 2011. - №2. - С.60.

2 Протоколы соревнований по спортивной гимнастике Чемпионатов мира, Роттердам, 2010, Токио 2011 и Лондон–2012.

Түйін
СПОРТТЫҚ ГИМНАСТИКАДАН СЫНАҚТЫҚ ЖАРЫСТАР,
ЛОНДОН-2012

П.ғ.к., профессор М.И. Горанько
Қазақтың спорт және туризм академиясы

Ұсынып отырған мақалада ХХХ Олимпиада - Лондон-2012 ойындарда спорттық гимнастикадан ерлер командасы арасындағы үшкезеңдік лицензия ойындарының нәтижелері және Қазақстандық гимнасшылардың нәтижелеріне талдау жасалған.

Abstract
JEST COMPETITIONS IN SPORTS GYMNASTICS, LONDON–2012

M.Yoranko, Ph.D., professor
Kazakh academy of Sport and Tourism

In this article we analyzed the results of three stages draw licenses in sports gymnastics among men'teamy to the ХХХ Olympic Games – London-2012 and result of Kazakhstan gymnasts.

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Кандидат педагогических наук **Б.Д. Мотукеев**
Олимпийская академия Кыргызской Республики

Анализ истории физической культуры и спорта показывает, что проблемы здоровья общества и массовой физкультурно-оздоровительной работы всегда находились в центре внимания педагогической науки, но никогда не решались эффективно. Впервые об этом отметили В.К. Бальсевич и Л.Н. Лубышева, которые приводили свои сомнения в отношении всех до этого существовавших форм и методов организационно-управленческих решений не только на бывшем пространстве СССР, но и во всем мире [1]. С годами мы все больше убеждаемся в исторической правоте таких мнений [2]. Поэтому настало время критически переосмыслить пути дальнейшего развития массовой физкультурно-спортивной работы. В этой связи возникают вопросы: 1. Были ли в истории такой социально-педагогический опыт, который обеспечил развитие массовой физической культуры и спорта? Конечно, да! Это в Древней Спарте, где физкультурно-спортивная деятельность функционировала с охватом 100% членов данного полиса; 2. Тогда в чем же заключается социально-педагогическая сущность данного опыта и насколько он может быть интегрирован в современную физкультурно-спортивную жизнь?

Для получения ответа на данные вопросы были проведены социологические исследования на ежегодной Международной сессии президентов Национальных олимпийских академий в Олимпии (Греция) в

2007–2010 гг. Методом опроса были охвачены 200 респондентов из 147 стран мира.

Цель исследования – критически переосмыслить пути дальнейшего развития массовой физкультурно-спортивной работы.

Результаты исследования показывают, что под социально-педагогической сущностью физкультурно-спортивной деятельности необходимо понимать: 1. Развитие не только физических способностей человека, но и его духовно- нравственных убеждений, верований, ценностных установок (данный аспект успешно представлен в нашем мировоззрении); 2. Необходимые условия для социально-общественного и профессионального роста человека как личности, укрепления его социально- общественного статуса и имиджа (данный же аспект абсолютно не представлен на практике). И только в таком системном представлении физкультурно-спортивная деятельность получает необходимые социально-педагогические основы для успешного функционирования в обществе. А это будет возможно, если государство предоставит различные виды социально-экономических поощрений лицам, систематически занимающимся физкультурно-спортивными занятиями, как в Спарте (виды социально-экономических поощрений и механизм внедрения предлагаемой концепции развития массовой физической культуры и спорта см. в монографии автора [3]).

Объясняется ли социально-педагогическая сущность физкультурно-спортивной деятельности лишь ее ценностями?

Понять социально-педагогическую сущность физкультурно-спортивной деятельности только на основе совокупности его «ценностей» невозможно. Такой подход был бы упрощенным, так как дает ложное представление о практической их значимости. Надо уйти от подобного подхода, учитывая, что социально-педагогическим содержанием физкультурно-спортивной деятельности должно быть развитие самого человека, так как он своим существованием обязан самому себе, своей социально-общественной деятельности, совокупной деятельности всего общества. Поэтому физкультурно-спортивная деятельность как вид общественной деятельности в целом выступает в качестве источника формирования личности, потому что социально-педагогическая сущность физкультурно-спортивной деятельности определяется во взаимосвязи ее результатов, существующих в ценностных нормах, традициях, системах и т.д.

В чем же заключаются социально-педагогические проблемы духовно-нравственного воспитания в сфере физкультурно-спортивной деятельности?

Физические и духовно-нравственные результаты физкультурно-спортивной деятельности адресованы обществу в целом, предполагают межличностное общение между людьми. Они могут существовать только в гармоничном их освоении, в противном случае такое общение сведется к возвышению физических способностей индивидуума в ущерб духовно-нравственным. Поэтому, когда мы отмечаем важность единства указанных сторон физкультурно-спортивной деятельности, то появляется проблема распространения, то есть производства ценностей физкультурно-спортивной

деятельности, которая должна решаться благодаря общению людей, так как только в этом случае ее ценности приобретают признак всеобщности, через которую личность стремится к самореализации, потому что отмеченные социально-педагогические проблемы в сфере физкультурно-спортивной деятельности характеризуются наличием противоречий между духовно-нравственными идеями, традициями и ценностями физкультурно-спортивной деятельности, с одной стороны, и действительным корыстным поведением части общества в использовании отмеченных идей, традиций и ценностей, отделением общества от ценностей духовно-нравственного содержания самой физкультурно-спортивной деятельности – с другой. Эффективное решение указанных проблем может быть тогда, когда общество выступает не только носителем таких ценностей, но и их производителем, так как именно в общении между собой люди со всей силой представляют социально-педагогическую сущность физкультурно-спортивной деятельности.

В этом отношении физкультурно-спортивная деятельность дает характеристику социальной зрелости общества, выступает индикатором определения уровня приближения общества и личности к наивысшей форме своего духовно-нравственного развития. Поэтому концептуальный подход необходимости воспроизводства ценностей физкультурно-спортивной деятельности должен выступить основной канвой в предопределении проблем развития массовой физической культуры и спорта.

К чему приводит отчуждение духовно-нравственных ценностей в физкультурно-спортивной деятельности?

Отчуждение духовно-нравственных ценностей в физкультурно-спортивной деятельности приводит не к формированию сознательных людей, а к производству идей и сознания, оторванных от реально существующих индивидуумов. В этом случае сознание общества превращается в сознание «вообще» (в абстрактное сознание), не имеющее никакого отношения к реальной жизни, когда ценности физкультурно-спортивной деятельности абсурдно могут разрушиться этими же ценностями, если в них не будут заложены идеи достижения определенных социально важных задач для общества.

В этом смысле функцию физкультурно-спортивной деятельности нельзя назвать духовно-нравственной, так как она служит задаче не духовно-нравственного развития общества, а ее эксплуатации для получения материальной выгоды. Это происходит тогда, когда личность теряет свою духовно - нравственную самостоятельность и общественное предназначение. Подобная «виртуальность» имеет под собой основание для разрыва отношений между обществом и индивидами в установлении и развитии духовно-нравственных принципов в сфере физкультурно-спортивной деятельности. Тогда можно само общество осознать на определенном уровне как систему, находящуюся за пределами духовно - нравственного развития.

В этом отношении материально-финансовые вознаграждения в спорте высоких достижений без учета необходимой «меры» безнравственны, потому что человеческий эгоизм без сдерживающего начала (меры) может привести

только к отрицательным последствиям. Эту безнравственность мы сами возвращаем, когда вручаем огромные вознаграждения спортсменам без учета материального положения общества, видим в этом путь привлечения детей в сферу массовой физкультурно-спортивной деятельности. Значит, разработка концепции развития физкультурно-спортивной деятельности должна быть обоснована с точки зрения социально-педагогической сущности становления и развития человека как личности.

Какие организационно-управленческие меры необходимо принять, чтобы ценности физкультурно-спортивной деятельности приняли форму активного воспроизводства? Проблемы физкультурно-спортивной деятельности невозможно решить простым увеличением количества организаций, занимающихся ими, расширением обслуживания этого процесса, объема информации и т.д. А необходимо обеспечить активное приобщение человека к ним, ориентированное на развитие его способностей, на обогащение его внутреннего мира. Это предполагает не пассивное усвоение ценностей физкультурно-спортивной деятельности человеком, не простое заполнение его свободного времени, а создание необходимых социально-педагогических условий для духовно-нравственного воспитания личности, обладающей внутренней потребностью в данных ценностях. Поэтому недостаточно человека рассматривать в физкультурно-спортивной деятельности просто как «он есть», а следует рассматривать его в контексте активной деятельности всего общества. Только в этом случае духовно-нравственная необходимость физкультурно-спортивной деятельности будет согласована с реальным опытом жизнедеятельности общества и не вступит в противоречие друг с другом.

Какое место в физкультурно-спортивной деятельности должен иметь человек как личность? Под понятием «личность» в физкультурно-спортивной деятельности необходимо подразумевать ее способность осуществлять процесс собственного саморазвития. Значит, личностная структура человека в сфере физкультурно-спортивной деятельности состоит из совокупности интегрированных в нем социально значимых черт и свойств, образовавшихся в результате, как отмечено выше, общения с другими людьми. Поэтому соотношение общественного и индивидуального в физкультурно-спортивной деятельности образует внутреннюю структуру личности – ее способность к самопроизводству как общественного существа.

Каким образом на уровне личности осуществляется единство социального и индивидуального в сфере физкультурно-спортивной деятельности?

Личность человека формируется только в активной производственной деятельности. Поэтому он должен осознать социально-педагогическое значение своего труда. А в физкультурно-спортивной же деятельности человек, воздействуя на свою собственную природу, образует свою индивидуальность. При этом он также воздействует на себя для социального становления и развития, то есть как общественное отношение. Поэтому, чем более развиты общественные связи и отношения человека в физкультурно-спортивной деятельности, тем большими возможностями он располагает в создании своей индивидуальности.

Каково функциональное значение человека в воспроизводстве ценностей физкультурно-спортивной деятельности? Физкультурно-спортивную деятельность необходимо рассматривать в качестве сферы активности человека и в ней он должен быть представлен не как творимое, а как творящее существо. Основной тенденцией общественного развития для него должна выступать ориентация на физические и духовно- нравственные потребности, постоянное возвышение и всемерное удовлетворение которых является ключевой проблемой развития физкультурно-спортивной деятельности. Значит, под физкультурно-спортивной деятельностью следует понимать созидательную жизнь, когда человек получает в ней возможность реализовать свои творческие возможности и силы, утвердиться как личность с многосторонними потребностями – в общении и связях с другими людьми.

Литература

- 1 Бальсевич В.К., Лубышева Л.Н. *Физическая культура: молодежь и современность //Теория и практика физической культуры. - 1995. -№4. - С. 7.*
- 2 *Материалы XI Международного научного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Минск, 2007.*
- 3 Мотукеев Б.Д. *Социально–педагогические основы массовой физической культуры и спорта. – Бишкек, 2011. – С.204 – 225.*

Түйін

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ СПОРТ ҚЫЗМЕТІНІҢ ӘЛЕУМЕТТІК- ПЕДАГОГИКАЛЫҚ МӘНІ

п.ф.д. Б.Д. Мотукеев

Қырғыз Республикасының олимпиялық академиясы

Дене шынықтыру спорт қызметі адамның қоғамдағы әлеуметтік-педагогикалық маңызын құраушы мәнін тек рухани-адамгершілік және дене шынықтыру қасиеттерінің дамуы бойынша ғана емес, сонымен қатар, оның тұлға ретінде әлеуметтік және кәсіби өсуінің қамсыздандырылуы бойынша, және оның міндеттері жүйе-жүйемен іске асырылатын болған күнде ғана ол өзінің тіршілік етуінің тиімді түрін ала алады

Abstract

SOCIAL PEDAGOGICAL ESSENCE OF PHYSICAL SPORT ACTIVITIES

B.D. Motukeev, Ph.D.

Olympic academy of Kyrgyz Republic

Physical-sport activities can obtain effective form of own existence only then if systematically will be realize its functions by ensuring development not only physical and spiritual-moral qualities of person, but his social and professional growth as person, making up his social-pedagogical essence in society.

ДВИГАТЕЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КЫРГЫЗСКИХ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Р.П. Анаркулов

Ошский государственный университет

Цель исследования – выявить научно-практическое и фактическое место двигательного содержания кыргызских народных игр и физических упражнений в их сформировавшейся системе.

Многочисленные научные источники говорят о том, что кыргызских народных подвижных игр насчитывается множество, начиная с десятков и кончая многими сотнями. При этом каждый из авторов руководствуется разными подходами и разными основаниями для выделения их видов, разновидностей, сочетаний, условий функционирования, учета типичного контингента занимающихся и других факторов. Создается впечатление, что каждый автор отражает особое богатство исторического наследия, стремится представлять его в плане реальной сложности разностороннего формирования человека, особенно подрастающего поколения. И как следствие подобных усилий мы видим информацию о своеобразных классификациях народных подвижных игр и физических упражнений. Считаем такой подход к проблеме по всему оправданным и имеющим научно-методическую значимость. Именно благодаря такому подходу неуклонно расширяются и углубляются сложившиеся в этом деле представления, взгляды, рекомендации и соответствующие программно-нормативные материалы. Но данный позитив имеет свои слабые и спорные стороны, в том или ином сочетании нередко становится традиционным, не способствует диалектическому пониманию путей исторического развития и дальнейшего совершенствования одной из ключевых проблем перспективного анализа роли и места кыргызских народных подвижных игр в общей системе физической культуры и спорта в Кыргызстане. Данный факт пронизывает многие аспекты проблемы. Приведем наиболее характерные из них:

1. Любая научно выверенная классификация чаще всего предусматривает безусловное соблюдение того признака, который положен в определение места классификации предметов и явлений. Благодаря этому обеспечивается четкость и определенность их освещения.

2. Выделяемый признак классификации по-своему должен быть принципиален в данной системе анализа. Без этого неизбежен рыхлый неопределенный взгляд на его значимость и необходимость.

3. Наличие ряда конкретных принципов классификации должно подчеркивать их весомость и в этой или иной мере равнозначность. На этой основе создаются условия для общей четкости всего содержания классификации.

4. Выделение особых частей классификации в соответствии с ее особыми частями не включает их сопряженных проявлений, обеспечивающих одновременный охват сразу нескольких сторон.

5. Широкая сопряженность сторон классификации, в конечном счете, перерастает в многостороннее отражение возможностей обсуждаемого явления.

Как видим, классификация должна отвечать ряду специальных требований. В деле формирования личности, особенно в условиях организованного педагогического процесса, это сверх важно, от этого зависит и общая направленность, и содержательность, и конкретность обсуждаемых классификаций. Что касается практического смысла данного положения, то он предусматривает научно-методическое обоснование прилагаемых усилий, попросту говоря, грамотное использование каждой части классификации при работе в конкретных условиях педагогического процесса.

Естественно, что каждая классификация имеет особое содержание, свою особую структуру, свои специализированные и комплексные проявления. Общее их число может быть бесконечно многообразным. Учитывая своеобразие избранной проблемы, необходимо выделить из них самые главные, которые соответствуют существенным сторонам влияния кыргызских народных подвижных игр на формирующуюся личность. С этих позиций мы особо выделяем такие, которые охватывают способ передвижения, вид деятельности, использование тех или иных предметов, формы взаимодействия людей друг с другом и т.п.

Представим в базовом варианте:

1. Элементарные движения как базовая основа деятельности. В этой связи надо наметить обычное и стояние на месте, дыхание обычное и с задержками, одеть свою обувь, поднимание и опускание ног, поднимание предметов ладонями рук, ходьба по ровной местности, ходьба по наклонной поверхности, бег, бег вдогонку, хватание и бросание предмета на землю, стигание и поднимание рук, вставание на предмет, висы на внешних предметах, бег на заданную дистанцию, зигзагообразные движения с веревкой, наклоны, позы на четвереньках, приседания и вставания, бросание предметов в цель, ползание, движение в приседе, прыжки в длину, прыжки на одной ноге, броски предмета вверх и его ловля, броски камней в воду, пролезание под висящими предметами и доставание их, преодоления через препятствие и другие.

Как видим, основы двигательной деятельности используют все то, что позволяет приобрести первоначальную базу физической активности, владеть своим телом, выполняет элементарные действия, свойственные любому полноценному человеку. Особое место занимают ходьба, бег, метания, лазания, падения, преодоление самых примитивных препятствий. В своей совокупности они создают двигательный фон более сложной двигательной деятельности, в тех или иных формах вплетаются в содержание самых разных кыргызских народных подвижных игр.

2. Движения с предметами предусматривают связь с окружающими факторами жизни. Они редко отличаются особой сложностью. В этой связи многовековой опыт физической культуры и спорта говорит о многом. Здесь используются юрта, предметы, например, тыква. Ее поднимают и опускают, подбрасывают, делают с ней повороты. Игра «Альчики» в этом плане составляют особое богатство, при их использовании имеют значение

различные броски, подбрасывание, жонглирование и прочее. Движение веревкой – размахивания, вращения, переступание через веревку, зигзагообразные движения, перепрыгивание, сбивание предмета, передача другим; мешки с опилками - размахивания, подбрасывания, ловля, сбивание предметов, броски в цель, обмен ударами, увертывание от ударов и прочее: в обсуждаемом плане заслуживает внимания и другие предметы: броски вверх палок, мячей, игрушек, лент, головных уборов и прочее. Понятно, что это делает данную двигательную деятельность более разнообразной, вариативной, интересной и результативной.

Не случайно, многие специалисты, изучившие избранную нами проблему, подчеркивают такие достоинства народной физической культуры, как возможность использовать разные предметы и приспособления (многие из того, что есть под рукой).

3. Движение с участием других людей. Здесь предусматривается непосредственное взаимодействие их или согласование действий друг с другом. Это и наклоны, и приседания, и поддержка, и помощь физическая, и подстраховка, и заданное сопровождение движений и т.д. Нельзя не обратить внимания на известную традиционность перечисленных групп движений. В подобном ключе они представляются в перечисленных современных изданиях по проблемам физической культуры и спорта. При специальном педагогическом анализе можно заметить определенную связь с классификационными основами группировки физических упражнений, представленных в свое время П.Ф. Лесгафтом [1]. Иначе говоря, здесь прослеживается внутреннее единство формирования двигательного содержания кыргызских народных подвижных игр и общих исторических тенденций развития мировой (международной) физической культуры. Этот факт примечателен, в нем прослеживается внутреннее единство общего – и особенно, национального и интернационального, базового и специально функционального, многообразия и особо значимого, особенно на начальных этапах физической подготовки подрастающего поколения. Особую ценность двигательного содержания кыргызских народных подвижных игр составляет их сочетание с богатой системой вспомогательных действий, имеющих, как правило, и двигательное и особое психологическое содержание. Приведем характерные их примеры: закрывание и открывание рта по ходу движений, согласование этих действий с особенностями выполняемого основного движения, выполнение заданий с завязанными глазами, подкрадывание в ходе общих движений, действий руками с собранной ладонью, щелчки пальцами рук, придание движениям танцевального, звукового оформления (крик), хлопки ладонями по земле, хлопки тюбетейкой, сдувание возможной пыли или пыльцы цветков, произношение протяжных звуков на выходе.

Такие действия сами по себе не решают двигательную задачу, но в занятиях физической культурой могут быть органически присущими, позволяют подключить к работе все многообразие сил исполнителей. Они могут придавать деятельности художественную и даже эмоциональную

насыщенность. И опять же смысл их один: подключить к делу многообразие всех сторон человеческой сути.

Вышеперечисленные движения и вспомогательные действия имеют непреходящее значение при решении многообразия, прежде всего, общих задач разносторонней физической подготовки занимающихся – управление звеньями своего тела, развитие функциональных возможностей, обогащение двигательного опыта, приучение к разнообразным видам деятельности, укрепление здоровья; волевой и аналитической подготовленности и др. Но ограничиваться таким истолкованием двигательного содержания кыргызских народных подвижных игр не следует. Своеобразие состоит в том, что такие игры зачастую служат надежным мостиком полноценной подготовки спортивной направленности. Не случайно в современных условиях специалисты спорта постоянно подчеркивают необходимость формирования научно-методических основ применения спортивно-вспомогательных игровых заданий. В этом отношении кыргызское физкультурное наследие по-своему богато и примечательно, не претендуя на всеобщую содержательность соответствующих физических материалов.

В Кыргызстане веками широко используются те или иные разновидности вольной борьбы. Здесь определенную помощь в подготовке спортсменов оказывают особые игровые задания. Приведем характерные приемы: наклоны с утяжелением, в том числе в виде тела партнера, силовые движения со сцепленными руками, использование хвата рук за ладони, броски предметов разного веса, приседание с разным весом, отталкивание ногами при раскачивании, утробование ногами, повороты с отягощением, захваты рук сопротивляющегося партнера, его сваливание, выползание из под тела, удары по телу партнера, приседы «в упоре», парные движения на сопротивление, борьба за движения ног, передвижения на ногах скольжением, рывковые движения, передвижения на четвереньках, толкание животами друг друга, повороты противника через голову, захваты рук в локтях и перевороты, захваты за пояс, «петуший бой», ловля пальцев рук партнера, борьба на коленях и т.п.

Какая-то часть занимающихся физической культурой, особенно проживающая в сельской местности, имеет желание заниматься конными видами спорта. Для такого контингента предусматриваются задания такого типа, как скачки на «прутьях», словно на коне, езде верхом друг на друге, бросание аркана, скачки на условном коне с изменением скорости передвижения, некоторые действия по уходу за конем, движения по управлению конем, метание предмета на скачке, метание предмета в движении на коне, удары по висячим предметам в скачке, скачки на перегонки, сталкивание противника с коня, разные способы посадки на коня, стрельба по мишени в ходе скачки, передача предмета партнеру в ходе скачки, движение вдогонку с осаживанием, хват за ноги ногой для пинка, преодоление препятствий, скачки, притягивание предмета друг от друга, хват коня за шею и др.

В подобном плане можно найти вспомогательно-спортивные задания и для других видов спорта, которые уместны для занятий в спортивном зале, на открытой площадке, на снегу, на воде, на песчаном пляже и т.п.

В данном исследовании затрагивается проблема лишь в связи со стремлением не упустить подлинное научно-практическое и фактическое место двигательного содержания кыргызских народных игр и физических упражнений в их сформировавшейся системе.

Литература

1 Лесгафт И.Ф. *Собрание педагогических сочинений*. -М.: Фис, 1951. –Т.2. - С. 130-132.

Түйін
ҚЫРҒЫЗ ХАЛЫҚ ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫНЫҢ ҚОЗҒАУЫШТЫҚ
МАЗМҰНЫ

Р.П. Анаркүлов

Ош мемлекеттік университеті

Бұл жұмыста кыргыз халық қозғалыс ойындарының қозғаушы мазмұны ұсынылған, олардың алдағы қарапайым қозғалыстары құрастырылады, заттардың көмегімен қозғалыс, басқа адамдар қатысуымен қозғалыс.

Abstract
MOTOR CONTENT OF THE KYRGYZ NATIONAL
OUTDOOR GAMES

R. Anarkulov

Osh State University

In this paper is presented the motor content of the Kyrgyz national outdoor games, given some aspects of their further development problems, showed the special requirements for their classification, and considered the basic movements, movements with objects, movements involving other people.

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗЕ

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных единоборств,
Заслуженный тренер Республики Саха по боксу **К.С. Колодезников**
Северо-восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова

Цель исследования – выявить подходы к обеспечению качества физкультурного образования в современном вузе.

Введение. Анализ деятельности учебных заведений Республики Саха, готовящих специалистов по физической культуре и спорту, позволяет сделать вывод о том, что в настоящее время наша исторически сложившаяся модель образования основана на работе внутри университета, когда студент сидит на лекциях и принимает те знания, которые передает ему преподаватель. Доля ответственности студента за его личностный рост практически отсутствует, игнорируется развитие самопознания на основе национальной духовности.

Методы и организация исследования. При создании условий для самосовершенствования студентов нами были разработаны и внедрены ряд дисциплин в учебный план специальности 032101 «Физическая культура и спорт» со специализацией «Технология спортивной подготовки», в такие как: по циклу СД (специальных дисциплин) и ОПД В (спецкурсы по выбору).

Разработанные нами предметы по данным циклам интегрируют область знаний по ОПД (общефессиональных дисциплин), объединяя их на более высоком уровне, требующем выхода преподавателя из конкретного предмета и обращения его к вопросам самого широкого круга, стимулирующим самосовершенствование личности. При этом спецкурсы и цикл специальных дисциплин направлены на рассмотрение этих вопросов, что дает студентам-спортсменам надпредметные знания. Цель программы заключалась в формировании физической культуры личности как неотъемлемого компонента общего образования, расширении профессиональных возможностей будущих специалистов физической культуры и спорта и социальной адаптации студентов в новых общественно-экономических условиях.

Для изучения исходного уровня самосовершенствования у участников эксперимента (246 студентов) нами был проведен констатирующий педагогический эксперимент.

Уровень самосовершенствования участников эксперимента определялся на основании комплексной методики оценки, которая включала пять основных компонентов: аксиологическую направленность, творческую активность,

физкультурно-спортивную воспитанность, общую культуру, направленность на профессиональное саморазвитие. Каждый из показателей имел четыре уровня выраженности: адаптивный, репродуктивный, поисковый, креативный [1].

На первом, мотивационно-ценностном, этапе формирующего эксперимента доминирующей задачей было формирование у студента-спортсмена целевой установки на получение знаний, определение ведущих мотивов в достижении поставленных целей, которые реализовывались на 1-ом курсе во время лекционных и семинарских занятий «Построение двигательной деятельности в избранном виде спорта» и «Формирование навыков ЗОЖ на занятиях спортивными единоборствами», и закреплялись на практических занятиях «Педагогико-физкультурное совершенствование».

По истечении прохождения курса студенты должны самостоятельно составить рацион питания в зависимости от периода тренировок, определить оптимальный режим дня, воспитать в себе дисциплинированность и ответственность. Например, студент 1 курса Осипов Иван, специализирующийся в волейболе, во время интенсивных занятий увеличил в своем рационе потребление углеводов до 700-800 г. в сутки, при этом легкоусвояемые углеводы принимал за 15 минут перед физической работой или во время ее. Студент 1 курса Алексеев Николай, специализирующийся в боксе, включил в свой рацион питания продукты, содержащие витамины и минералы.

Далее, на занятиях по данному спецкурсу большое внимание уделялось предупреждению или своевременному устранению стрессовых ситуаций. Для выявления стрессовых ситуаций, угрожающих здоровью, и своевременного устранения их последствий мы проводили анкетирование, взяв за основу вопросы, составленные М.М. Капланом «Стрессовые ситуации» [2].

Второй, деятельностно-рефлексивный, этап формирующего эксперимента последовательно реализовывался на занятиях «Дидактика в избранном виде спорта» (2 курс), «Теория и методика в избранном виде спорта» (3 курс), «Физкультурно-патриотическое воспитание» (2 курс). Концептуально программа строится на личностно-ориентированном характере обучения. Это означает, что в спортивных единоборствах учитываются индивидуальные типы телосложения учащихся, их физическая подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития. Программа элективного курса позволяет реализовать оздоровительно-корректирующую направленность. Курс построен по принципу перехода от развития основных физических качеств (фундаментальных) к частным (профилированным), тем самым, обеспечивая перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения. По окончании освоения курса студентам предлагается защита индивидуальных проектов: комплексов упражнений самосовершенствования по спортивным единоборствам с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

Для постепенного привития навыков самовоспитания, для развития культуры умственного труда и управления внеучебной сферой студентам предлагалось составить сводные графики СРС и контрольных мероприятий на каждый семестр (таблица 1). Это необходимо для методического анализа

графиков выполнения обязательных заданий по самостоятельной работе студентов с целью:

- выявления перегрузок или недогрузок в отдельных месяцах планирования;

Таблица 1- Примерный график выполнения обязательных (фронтальных) заданий СРС

Тема	№ задания	Содержание занятия	Нагрузка (ч)	Сентябрь ... декабрь						Вид и форма контроля
				неделя						
				1	2	3	...	17	18	
Развитие двигательных качеств в процессе занятий боксом	1	Развитие быстроты ударного движения	3	в						Опрос ку (т,с)
							
	5	Развитие быстроты реакции в условиях поединка	4				в			к (э,с) реферат
Примечание - Обозначения: «в» - выдача задания; «с» - отчет по заданиям; «ку» - карточки упражнений; «к» - конспект урока; «т» - текущий контроль; «э» - этапный контроль; «и» - итоговый контроль.										

- определения оптимальных сроков контрольных мероприятий текущего и этапного контроля самостоятельной работы студента для равномерной нагрузки;

- обеспечения оперативного контроля за ходом СРС в группах педагогико-физкультурного совершенствования или в учебной группе;

- своевременного оказания методической или практической помощи студентам, обеспечения их соответствующей литературой и другими учебно-методическими материалами.

Студент, получив график выполнения обязательных заданий по самостоятельной работе, планирует работу по дням недели, месяцам, семестрам. В этом ему помогают преподаватель и куратор. Для самоконтроля студент готовит себе ежедневную хронологическую карту, где фиксирует затраты и распределение своего времени (таблица 2).

Третий, рефлексивно-творческий, этап связан с самостоятельной работой студентов и ориентирован на выявление у них творческого подхода к учебно-тренировочному процессу. С 2007 года проводится международная научно-практическая конференция «Приоритеты направления развития спортивных единоборств: опыт, проблемы и перспективы» с участием студентов старших курсов, профессорско-преподавательского состава и региональных российских и зарубежных специалистов.

С целью развития педагогических и дидактических способностей студента, связанных с развитием творческой активности и речевого общения, на занятиях по «Педагогическому мастерству тренера» последовательно осваивались функции тренера-преподавателя: планирование; организаторская, учебно-воспитательная и научно-исследовательская работа и т.д.

Таблица 2 - Форма суточной хронокарты

Дата _____ Основные задачи на день _____

№ п.п. условное обозначение	Статьи затрат времени (конкретная работа или отдых)	Часы суток							Итого (ч), примечания
1. х	Быт								
2. @	Аудиторная работа								
3. 📖	СРС								
4. ∞	Общественная работа								
5. S	Спорт								
6. ☒	Прогулка								
7. 🎵	Развлечения								
8. 🚲	Транспорт								
9. 😊	Отдых								
10. ☹	Потери времени								

Профессиональная деятельность складывается из шести пунктов и включает в себя:

- непосредственное управление процессом подготовки;
- повышение личной квалификации;
- спортивный отбор и решение организационных вопросов;
- подготовку к соревнованиям, организацию и проведение соревнований;
- медико-оздоровительный аспект;
- планирование, контроль и учет.

Нужно отметить основные направления работы со студентами на занятиях по «Педагогическому мастерству тренера». Прежде всего, среди студентов была введена система наставничества. Суть данной работы заключалась в том, чтобы студенты 1 курса осознанно выбирали себе наставников среди студентов старших курсов. Наставники должны постоянно координировать учебно-тренировочную и внеучебную деятельность своих подопечных. Вся эта работа, безусловно, согласуется и контролируется тренером-преподавателем.

С целью эффективного взаимосотрудничества наставника и подопечного мы продумали ряд педагогических ситуаций. Известно, что в основе каждой педагогической ситуации лежит определенная проблема. Это может быть недовольство (отрицательное отношение к кому-нибудь или чему-нибудь), разногласие (отсутствие согласия из-за несходства во мнениях, взглядах), противодействие (действие, препятствующее другому действию), противостояние (сопротивление действию кого-нибудь, чего-нибудь); разрыв (нарушение связи, согласованности между чем-нибудь, кем-нибудь).

Для работы студентов над разрешением педагогических ситуаций мы предложили несколько следующих взаимосвязанных действий:

1. Обнаружение факта, т.е. описание конкретной педагогической ситуации.
2. Определение характера содержания ситуации.
3. Анализ педагогической ситуации с целью определения сущности проблемы, лежащей в ее основе.
4. Формулирование педагогических задачи выявление наиболее значимых из них.
5. Выбор способов решения педагогических задач.

Такая детализация действий помогает продуктивно решать создавшуюся педагогическую ситуацию.

Вот несколько примеров:

Ситуация 1.

Студент-первокурсник не идет на контакт с однокурсниками, с товарищами по команде, живет в городе с родителями или у родственников.

Ситуация 2.

Студент на 1 курсе систематически посещал учебно-тренировочные занятия, работал над собой, показывал хорошие спортивные результаты. Обучаясь на 2 курсе, стал пропускать занятия без уважительных причин.

Ситуация 3.

Во время ответственного поединка на соревнованиях студент проиграл, после чего замкнулся в себе.

Результаты исследования и их обсуждение. Ориентируясь на подсказанную преподавателем поэтапность действий, студенты ищут причины создавшейся ситуации и находят пути решения каждого конкретного случая. Например, анализируя 1 ситуацию, студент 4 курса Магомедов Расул обратил внимание на то, что замкнутость, необщительность – это психологические особенности характера. Поэтому необходимо вести беседу вместе с психологом. Расул подчеркнул, что беседа должна быть индивидуальной и тактичной. При анализе 2 ситуации студенты отметили, что большинство спортсменов проходят через такой период, поэтому во время беседы нужно поделиться личным опытом и привести примеры. Студент 5 курса Винокуров Дмитрий, разбирая 3 ситуацию, отметил, что проигравшего студента нужно настроить на дальнейшие поединки, постоянно поддерживать, чтобы он не падал духом и не потерял веру в себя.

Эффективность работы по разбору педагогических ситуаций и самоанализу подтвердил студент 5 курса Василий Лисица. Он во время педагогической практики вывез на улусные соревнования по лыжным гонкам сборную команду школьников. На эстафетной гонке у одной лыжницы на подъеме сломали палку, в результате чего девочка пришла на своем этапе последней. Команда лишилась призового места. Девочка считала, что подвела команду и сильно переживала. При анализе прошедшего соревновательного дня студент-практикант, видя подавленное состояние девочки, поставил ее в пример, сказав, что в любой жизненной ситуации нужно идти до конца и что она совершила победу над самой собой.

Итоговым этапом занятий по «Педагогическому мастерству тренера» был отчет студентов по своим видам спорта в виде полноценного видеоурока. Для создания видео студенты делятся на группы. Основное требование – видеоурок должен создаваться для определенной целевой аудитории и отвечать триединой цели: образовательной, воспитательной и развивающей. Выше уже говорилось, что все полученные теоретические знания по СД закрепляются и находят практическое продолжение на занятиях «Педагогика физического совершенствования», которые проводятся по всем видам спорта.

Выводы и заключение. Обращение к проблеме самосовершенствования будущего специалиста физической культуры в условиях современной науки Республики Саха (Якутия) подтвердило свою закономерность, так как знания действительных склонностей и возможностей спортсменов помогают с большей степенью достоверности решить, в каком направлении целесообразнее осуществлять педагогам физической культуры и спорта дальнейшее развитие студентов-спортсменов. Опираясь на опыт и современные разработки этнопедагогике, были выявлены критериальные показатели самосовершенствования будущего специалиста физической культуры и спорта, такие как наличие ясно обозначенной профессиональной и личностной позиции, устойчивость доминирующих потребностей и мотивов к профессиональному самосовершенствованию; способность к управлению образовательной деятельностью, умение проявить творческую активность, интеллектуальную самостоятельность и инициативность.

Литература

1 Кузин В. В. Многоуровневая подготовка спортивных кадров за рубежом: концептуальные основы, опыт организации и содержание подготовки спортсменов / В. В. Кузин, М. Е. Кутепов. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 246 с.

2 Зиннатнурова А. А. Становление профессионального мастерства при подготовке преподавателей физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2000. – 173 с.

Түйүн

ЖОО-дагы ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ БОЛАШАҚ МАМАНЫНЫҢ ӨЗІН-ӨЗІ КЕМЕЛДЕНДІРУІНДЕГІ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

П.ғ.д., доценті, бокстан Саха Республикасының еңбек сіңірген
жаттықтырушысы К. С. Колодезников

М. К. Аммосов атындағы Солтүстік-Шығыс федералды университеті

Автор бұл мақалада студентті білім алатын және дағды мен икем жүйесін қабылдап қана қоятын нысана ретінде ғана қарастырып қоймай, сонымен қатар, өзін-өзі жетілдіруге қабілетті, өзінің жеке қызығушылығы, талабы және жеке бас ақыл-парасаты, кәсіби дайындықта өзіндік құндылығы бар субъект ретінде қарастыратын дене шынықтыру және спорттың болашақ мамандарының негізгі ережелерін ұсынады.

Abstract
PEDAGOGICAL CONDITIONS OF PROFESSIONAL SELF-
IMPROVEMENT OF STUDENTS PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN
HIGH SCHOOL

K.S. Kolodeznikov, Ph.D., associate professor
North-Eastern federal university named after M.K. Ammosov

In this article authors represent the basic developed positions of self-improvement of the future experts of physical training and sports, allowing to consider the student not as the object receiving knowledge and getting system of skills, but as the self-valuable subject of vocational training capable to self-improvement with the account of personal motives, interests, abilities and personal senses.

**ОБ АКАДЕМИЧЕСКОЙ МОБИЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
СПЕЦИАЛЬНОСТИ 5В010800 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Кандидат педагогических наук, доцент КазАСТ Р.А. Дюсупова
Казахская академия спорта и туризма

Актуальность исследуемой проблемы связана с интеграционными процессами, происходящими в мировом сообществе во всех сферах человеческой деятельности, которые затронули и систему высшего профессионального образования. В процессе интеграции казахстанских вузов и науки в международное образовательное пространство актуализируется проблема академической мобильности студентов и преподавателей, которая является одним из инструментов повышения качества образования. Берлинское коммюнике (2003г.) называет мобильность студентов академического и административного персонала основой создания европейского образовательного пространства высшего образования.

Обучение, ориентированное на эффективный образовательный результат, удовлетворяющий работодателя, и академическая мобильность помогут обучающимся развивать компетенции, так необходимые им в современных условиях, позволяющие специалистам занять достойное место на рынке труда и существенно повлиять на качество трудовых ресурсов национальной экономики. Доступ к более качественным образовательным программам, курсам и исследовательским возможностям, который предоставляют механизмы академической мобильности, позволяет студентам и преподавателям обрести бесценный опыт обучения в различных вузах и пополнить не только собственный багаж знаний, но и обрести академический и культурный опыт и толерантное отношение к представителям других культур.

Цель исследования – дать анализ процессу внедрения мобильности обучающихся специальности 5В0108 - Физическая культура и спорт на основе изучения опыта реализации данного направления образования в

кредитной системе обучения вузов республики ближнего и дальнего зарубежья.

Задачи исследования:

1. Дать анализ научно-методической литературы по проблемам организации мобильности обучающихся и преподавателей по специальности «Физическая культура и спорт».

2. Изучить опыт реализации проблемы мобильности обучающихся в образовательном пространстве вузов республик ближнего и дальнего зарубежья.

3. Разработать рекомендации по адаптации процесса мобильности в специальности «Физическая культура и спорт».

Результаты исследования. В системе высшего образования Республики Казахстан реализованы основные принципы Болонской декларации: в вузах внедрена кредитная технология обучения, начался процесс реализации совместных образовательных программ с зарубежными и казахстанскими университетами, осуществлен полный переход на трехуровневую модель подготовки специалистов: бакалавр - магистр - доктор Ph.D. Цели, задачи и общие правила обеспечения и реализации академической мобильности соответствуют основным принципам Болонской декларации.

Болонский процесс европейских стран возник как реальная необходимость, соответствующая требованиям глобализации, с одной стороны, с другой – как потребность в создании единого пространства высшего образования, главная цель которой сближение и гармонизация европейских систем образования. В Болоньи (Италия) министры образования 29 европейских государств на специальной конференции 19 июня 1999 г. приняли декларацию «*Зона европейского высшего образования*», где были сформулированы семь ключевых положений:

1. Принятие системы сопоставимых степеней, в том числе, через внедрение приложения к диплому для обеспечения возможности трудоустройства европейских граждан и повышения международной конкурентоспособности европейской системы высшего образования.

2. Введение двухциклового обучения: постепенного и послестепенного. Первый цикл длится не менее трех лет. Вторым должен вести к получению степени магистра или степени доктора.

3. Внедрение европейской системы перезачета зачетных единиц трудоемкости для поддержки крупномасштабной студенческой мобильности. Она также обеспечивает право выбора студентом изучаемых дисциплин. За основу предлагается принять *ECTS* (European Credit Transfer System), сделав ее накопительной системой, способной работать в рамках концепции «обучение в течение всей жизни».

4. Существенное развитие мобильности обучающихся (на базе выполнения двух предыдущих пунктов). Расширение мобильности преподавательского и иного персонала путем зачета периода времени, затраченного ими на работу в европейском регионе. Установление стандартов транснационального образования.

5. Содействие европейскому сотрудничеству в обеспечении качества образования с целью разработки сопоставимых критериев и методологий.

6. Внедрение внутривузовских систем контроля качества образования и привлечение к внешней оценке деятельности вузов студентов и работодателей.

7. Содействие необходимым европейским воззрениям в высшем образовании, особенно в области развития учебных планов, межинституционального сотрудничества, схем мобильности и совместных программ обучения, практической подготовки и проведения научных исследований [1].

Республика Казахстан является первым Центрально-Азиатским государством, который присоединился к Болонской Декларации и стал полноправным участником европейского образовательного пространства. Главная цель, ради которой осуществляется движение в международное образовательное пространство - обеспечение качества казахстанского высшего образования в соответствии с мировыми стандартами, повышение его привлекательности и конкурентоспособности

Участие Казахстана в Болонском процессе расширяет доступ к европейскому образованию, содействует дальнейшему повышению его качества, мобильности студентов и преподавательского состава посредством принятия сопоставимой системы ступеней высшего образования, использования системы кредитов, выдачи выпускникам казахстанских вузов общеевропейского приложения к диплому. Конечная цель присоединения Казахстана к Болонскому процессу - это признаваемость казахстанских образовательных программ, учебных планов, обеспечение академической мобильности обучающихся и профессорско-преподавательского состава, конвертируемость отечественных дипломов в европейском регионе, право выпускников на трудоустройство в любой стране, что отражено в соответствующих концепциях и постановлениях семинара.

В Казахстане прошел Международный семинар на базе Жетысуского государственного университета имени И. Жансугурова по академической мобильности в контексте Болонского процесса 13-15 мая 2010 года с целью дальнейшей реализации принципов Болонской Декларации в Казахстане и определения задач развития высшего и послевузовского образования в контексте тенденций Европейской зоны высшего образования. На совещании ректоров, проведенном в рамках расширенной коллегии Министерства образования и науки Республики Казахстан, состоявшемся 19 января 2011 года, была обсуждена и одобрена концепция «Академической мобильности обучающихся высших учебных заведений Республики Казахстан». Было отмечено, что присоединение Казахстана к Болонскому процессу дает определенные возможности для казахстанских вузов и студентов в их реализации, а именно:

1. Приведение отечественных образовательных программ и учебных планов в соответствие с европейскими стандартами.
2. Признание отечественных квалификаций и академических степеней.
3. Обеспечение академической мобильности студентов и преподавателей.

4. Перезачет кредитов студентов казахстанских вузов в зарубежных университетах и наоборот.

5. Реализация совместных образовательных программ.

6. Создание условий для обеспечения конвертируемости казахстанских дипломов о высшем образовании в европейском регионе и права выпускников на трудоустройство в любой стране.

В настоящее время деятельность казахстанских вузов направлена на соответствие требованиям Болонского процесса. В предстоящем десятилетии до 2020 года нам предстоит достичь высокого уровня качества высшего образования, удовлетворяющего потребности рынка труда, задач индустриально-инновационного развития страны, личности и соответствующего лучшим мировым практикам в области образования. Казахстан может преуспеть в этом направлении только в том случае, если будет максимально использовать способности и возможности своих граждан, полноценно участвующих в процессе обучения на протяжении всей жизни, в том числе и в высшем образовании.

Различают внешнюю – «вертикальную» (международную) и внутреннюю – горизонтальную (национальную) академическую мобильность. Под внешней академической мобильностью понимается обучение студентов в зарубежных вузах, а также работа преподавателей-исследователей в зарубежных образовательных или научных учреждениях. Внешняя академическая мобильность предполагает создание определенных условий для обучающихся и предъявляет достаточно высокие требования к претендентам, желающим воспользоваться обучением за рубежом. В первую очередь, это знание иностранного языка на достаточно высоком уровне. В настоящее время многие вузы, в частности, национальные, создают при университетах центры по изучению или повышению языковой подготовки, что является мощным стимулом для студентов, магистрантов и докторантов.

В связи с этим встает вопрос необходимости разработки механизмов мотивации к изучению иностранных языков, внедрения форм и методов обучения иностранным языкам, обеспечивающим существенное повышение уровня языковой подготовки студентов и преподавателей. Данная проблема настолько актуальна для системы высшего образования, что во многих национальных и государственных вузах создаются языковые центры, которые обязаны подготовить обучающихся для решения задач внешней академической мобильности. Не осталась в стороне и академия спорта и туризма, на базе которой открылся центр «Алем», позволяющий как обучающимся, так и преподавателям повысить свою языковую подготовку.

Внутренняя академическая мобильность будет обеспечиваться между вузами-подписантами Таразской декларации. Базовым сроком для реализации академической мобильности является семестр или академический год. Основанием для осуществления академической мобильности является официальное приглашение от казахстанского/зарубежного университета или научного центра. При этом обучающиеся могут самостоятельно выбрать другой вуз (внутри страны или за рубежом), определить перечень дисциплин для

изучения и подать заявку координатору программ. Казахская академия спорта и туризма имеет все условия для внедрения как внешней, так и внутренней академической мобильности.

В октябре 2009 года по инициативе КазАСТ была создана и юридически зарегистрирована Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта со штаб-квартирой в г. Алматы, а ее Президентом избран ректор Казахской академии спорта и туризма профессор Кайрат Закирьянов.

Целью создания Ассоциации является содействие совершенствованию и развитию образования, науки и практики в области физической культуры и спорта, включая процессы оказания широкого спектра образовательных услуг, обеспечения связей и контактов с международной научной и спортивной общественностью, создания условий для наиболее эффективной реализации творческого потенциала членов Ассоциации в интересах развития теории и практики олимпийского спорта, международного спортивного и олимпийского движения, мировой спортивной науки, обеспечения прогресса в научной, спортивной и образовательной деятельности.

В настоящее время Казахская академия спорта и туризма заключила договоры о сотрудничестве с 42 спортивными вузами мира, что позволяет эффективно внедрить внешнюю академическую мобильность. Проведена большая исследовательская работа предметными комиссиями УМС по анализу учебных программ ГОСО республик СНГ, обучение по которым соответствовало требованиям мобильности на протяжении более 60 лет (с 1945 по 2006 г.). Однако с введением новых требований к составлению ГОСО эта согласованность в рабочих учебных планах по базовым и профилирующим дисциплинам может быть нарушена. Решением Республиканской учебно-методической секции по специальности «Физическая культура и спорт» от 24 февраля текущего года утвержден перечень обязательных базовых и профилирующих дисциплин, без которых данная специальность не может быть признанной как в РК, так и в странах СНГ.

Выводы:

1. Актуальным вопросом является внедрение внутренней академической мобильности по специальности «Физическая культура и спорт», которая может быть вполне проблематичной из-за наличия специфики самой специальности, так как количество специализаций варьируется в зависимости от количества видов спорта и от материально-технической базы вуза. Соответственно, в рамках данной специальности существует возможность обучения по более чем 50 образовательным программам. С одной стороны – это определенная академическая свобода, с другой - возникает проблема разночтения дисциплин.

2. В государственных стандартах образования прошлых лет вузы самостоятельно определяли 44 кредита обязательного компонента базовых дисциплин и 20 кредитов по выбору. В настоящее время 20 кредитов обязательного компонента базовых дисциплин указаны вышестоящими организациями МОН РК, 44 кредита переведены в вузовский компонент соответственно, каждый вуз имеет право по своему усмотрению определять дисциплины. Эти условия предоставляют вузам большую самостоятельность,

которая может привести к нарушению мобильности студентов в республике, если вузы не будут соблюдать при планировании учебных планов включение обязательных дисциплин, необходимых для бакалавра данной специальности.

Позиция УМС КазАСТ в этом вопросе такова, что отказываться от прежней системы преждевременно при реализации квалификации «тренер и учитель физической культуры». Необходимо сохранить названия дисциплин (и количество кредитов), которые будут являться родственными или общими по направлениям подготовки специальности «ФКиС», что позволит дать необходимую компетентность бакалавру и беспрепятственное внедрение академической мобильности. В академии осуществляются первые шаги по внедрению внутренней академической мобильности, подписаны договоры о сотрудничестве более с чем 10-тью вузами. В настоящее время идут переговоры о прохождении студентами академической мобильности в Казахской академии спорта и туризма.

3. Вместе с тем, внедрение академической мобильности поднимает ряд проблем, которые требуют своего решения. Это необходимость обеспечения координации деятельности вузов по продвижению академической мобильности обучающихся или преподавателей-исследователей, включая прохождение учебной или производственной практики, повышения квалификации, информационной поддержки академической мобильности на веб-сайте, выпуска специальных изданий научно-методического, информационно-справочного характера, и, что особенно важно, вопрос материальной поддержки академической мобильности обучающихся.

В целом, академическая мобильность существенно способствует повышению доступности, качества и эффективности образования, является важным инструментом формирования глобального образовательного пространства и обеспечения мобильности человеческого капитала.

Литература

1 Веб-сайт: <http://www.pfu.edu.ru>

Түйін

5В010800 – «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ» МАМАНДЫҒЫ
БОЙЫНША СТУДЕНТТЕРДІҢ АКАДЕМИЯЛЫҚ МОБИЛЬДІЛІГІ ТУРАЛЫ

П.ғ.к., ҚазСТА доценті Р.Ә. Дүсіпова

Қазақтың спорт және туризм академиясы

Мақала студенттер мен мұғалімдердің академиялық мобильділігі жайлы сұраққа арналған. Автор жаһандастырумен айтылған жоғары оқу жүйесіндегі болып жатқан процесстерге қысқаша қорытынды береді, «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының призмасы арқылы академиялық мобильділік процесінің нығаюын қарастырады.

Сонымен қатар, автор студенттер мен зерттеуші-мұғалімдердің академиялық мобильділін алға жылжыту бойынша жоғары оқу орындарының қызмет үйлесімділігін қамтамасыз ету қажеттігінің зерттеу қорытындыларын келтіреді.

Abstract

ABOUT THE ACADEMIC MOBILITY OF STUDENTS MAJORING IN THE SPECIALTY 5B010800 – «PHYSICAL CULTURE AND SPORTS»

R.A. Dyusupova, Ph.D.

The article is devoted to the issue of academic mobility of students and teachers. The author gives a brief analysis of the processes occurring in the higher education system, dictated by the globalization process, considers the introduction of academic mobility through the prism of the specialty "Physical Culture and Sports" and raises the issues that arise during the implementation of the European standards in Kazakhstan's educational system.

The author presents the results of studies that show the need to ensure coordination of activities of universities on promotion of academic mobility of students and teachers researchers- researchers.

АНАЛИЗ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ ПРОГРАММ СТАЖИРОВОК ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ТУРИЗМА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Кандидат педагогических наук, **Н.А. Огиенко;**

И.Ж. Жунусова

Костанайский государственный педагогический институт

После присоединения к Болонскому процессу Казахстан взял ориентир на реализацию основных его принципов, это подтверждается полным переходом на трёхуровневую модель подготовки специалистов: бакалавр – магистр – доктор Ph.D, принятием Концепции развития академической мобильности в высшем образовании. Согласно основным положений данной концепции, академическая мобильность. Это перемещение обучающихся или преподавателей-исследователей на определенный академический период (включая прохождение практики), как правило, семестр или учебный год, в другое высшее учебное заведение (внутри страны или за рубежом) для обучения или проведения исследований с обязательным перезачетом в установленном порядке освоенных образовательных программ в виде кредитов в своем вузе [1].

Целью исследования было проанализировать возможность реализации практической подготовки студентов специальности «Туризм» в иноязычной среде, в том числе с использованием опыта организации международных программ стажировок, предлагаемых на рынке туристского бизнеса Казахстана.

Задачи данной работы:

- анализ необходимости получения международного опыта;
- выявить требования, предъявляемые к студентам, для прохождения зарубежной практики;

- исследование необходимых составляющих для реализации зарубежной практики;
- выявить существующие международные программы стажировок в сфере туризма за рубежом, опыт организации которых можно использовать для реализации практической подготовки студентов специальности «Туризм»;
- исследование проблем и рисков прохождения зарубежной практики.

Для достижения цели и решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**: анализ нормативно-правовых документов, научных и методических работ по изучаемой проблеме, анализ туристского рынка, анкетирование и интервьюирование, логическое обоснование выводов.

Результаты исследования. Согласно государственного общеобязательного стандарта образования Республики Казахстан по специальности «Туризм», профессиональная деятельность бакалавра туризма направлена на совершенствование процесса управления туристскими предприятиями и организациями в условиях становления индустрии туризма в Казахстане, изучение туристских возможностей нашей страны и зарубежного рынка туристских услуг с целью оптимизации системы текущего и перспективного планирования, внедрение современных методов туристского обслуживания и информационных технологий, повышение качества туристского продукта [2]. При этом готовность будущего специалиста должна обеспечиваться не только теоретическими, но и практическими знаниями и навыками опираясь на опыт ведущих зарубежных стран в области туристского и гостиничного бизнеса, чье лидерство в данной сфере услуг неоспоримо.

Для сравнения систем туристского образования были выбраны такие страны, как США, Швейцария, Великобритания, Германия, Франция, Нидерланды, Испания, Турция и др., где туризм является одним из главных отраслей экономики страны. Был рассмотрен опыт ведущих зарубежных учебных заведений [3] в исследуемой сфере, например, Швейцарский институт отельного и туристского менеджмента HTMi, Queen Margaret University College (Edinburgh), Swiss-American Hospitality Institute, Fachhochschule Muenchen и Fachhochschule Heilbronn, в Голландии Christelijke Hogeschool Noord - CHN University of Professional Education. Анализ показал приоритеты практической подготовки над теоретической с проведением стажировок на туристских предприятиях в реальном бизнесе в объеме в среднем 50% от общего объема подготовки. Причём, ежегодно студенты данных учебных заведений в среднем имеют до 5-6 месяцев оплачиваемой практики, хотя и с определёнными требованиями допуска. При этом в нашей системе образования по специальности «Туризм» мы имеем лишь 3-4 недели ежегодной практики, что составляет лишь 10%.

Согласно проведённого в исследовании анализа, нами были выделены основные возможные пути, направления и преимущества участия в программах международных туристских стажировок. Так, среди преимуществ были выделены:

- навыки коммуникативного и делового общения на иностранном языке;
- умение работать в иноязычном коллективе;

- знакомство с различными культурами и народностями, новыми людьми, страной и приобретение новых деловых связей;
- получение практического опыта процесса работы в иностранных фирмах, соответствующих международным стандартам качества и обслуживания;
- знакомство, изучение и умение работать с международными системами бронирования в отелях, аэропортах и других отраслях, смежными с туризмом;
- получение новых идей и уникального опыта использования теоретических знаний в новой практической среде на рабочем месте;
- получение сертификата о прохождении стажировки или рекомендательного письма от иностранного работодателя, что даёт приоритет при дальнейшем устройстве на работу и определении уровня заработной платы;
- возможность получить стаж работы, заработать, так как большинство стажировок за границей оплачиваемые;
- развитие туристской и гостиничной отрасли в Казахстане, соответствующей международным стандартам обслуживания, установление дружественных и партнерских отношений между странами, что благоприятно отражается на имидже страны в целом.

Анализ предъявляемых требований к уровню подготовленности студентов, претендующих на прохождение практики за рубежом, исходя из требований работодателей, агентов программ международных туристских стажировок, личного опыта, позволил определить следующие критерии:

- владение иностранным языком на уровне Intermediate и выше (знание двух и более языков приветствуется);
- умение быстро адаптироваться и ориентироваться в новой незнакомой для себя среде, самостоятельность и организованность;
- владение навыками делового общения на иностранном языке;
- умение вести телефонные переговоры на иностранном языке;
- способность быстро воспринимать полученную информацию и применять ее на практике;
- восприятие культуры разных стран и народов;
- хорошая успеваемость в процессе всего срока обучения;
- физическое и психическое здоровье, готовность к экстренным ситуациям.

К этим требованиям могут еще добавиться несколько специфических в зависимости от критериев отбора персонала фирмы, которая предоставляет работу.

При определении необходимых составляющих для реализации зарубежной практики были обозначены компоненты, представленные на рисунке 1. Наличие студента, отвечающего всем требованиям для участия в данных программах - как основной из основных составляющих реализации зарубежной практики, определило направление одного из компонентов данного исследования, в результате чего были получены следующие результаты.

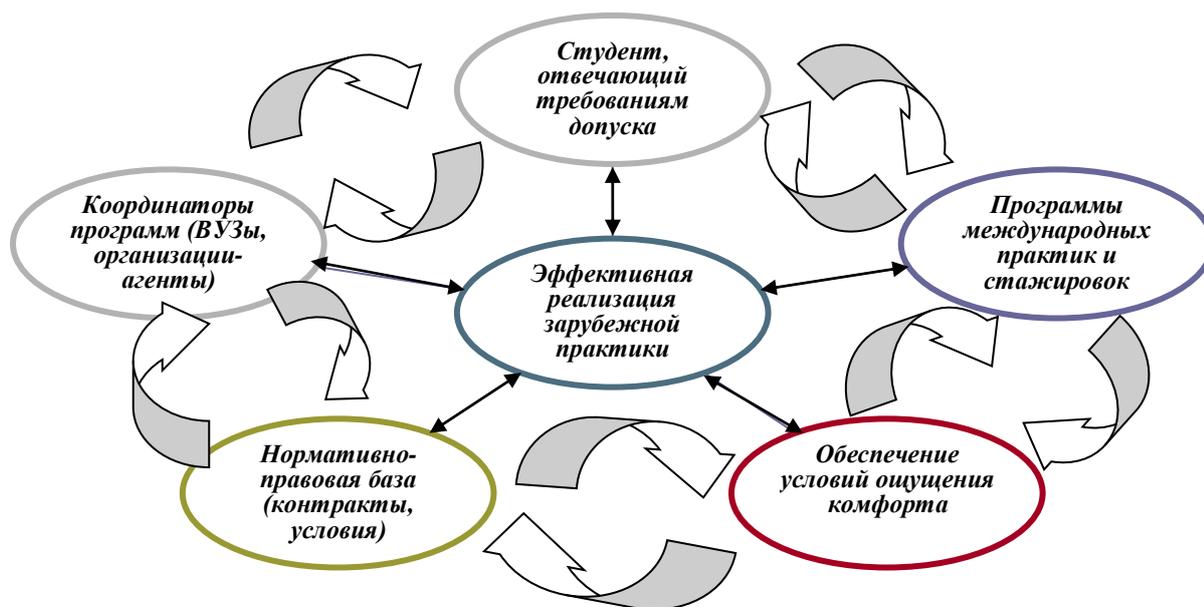


Рисунок 1 - Основные составляющие реализации зарубежной практики

В исследовании принимали участие студенты ($n = 88$), обучающиеся на 1-3 курсах по специальности «Туризм» в Костанайском государственном педагогическом институте. Полученные данные отразили их приоритеты, возможности и информированность (таблица 1).

Таблица 1 - Результаты исследования студенческого контингента на возможность участия в международных туристских практиках

Критерии анализа	1-3 курс (88 человек)
1	2
Владение иностранным языком: - английский язык на базовом и разговорном уровне; - английский язык на уровне Intermediate и выше; - другие иностранные языки	48% (42 чел.) 29% (25 чел.) 23% (21 чел.)
Желание пройти международную практику	100% (88 чел.)
Предпочитаемые цели стажировки:	- профессиональные навыки - 65% (57 чел.) - языковая практика - 77% (68 чел.) - культурный обмен - 30% (27 чел.) - путешествие - 49% (43 чел.)
Предпочитаемый период стажировки	- 2-3 недели - 22% (19 чел.) - 1 месяц - 39% (34 чел.) - 2 месяца - 22% (19 чел.) - 3 месяца и более - 25% (22 чел.)
Стоимость программы, которую готовы оплатить студенты	- до 1000\$ - 14% (12 чел.) - 1000-1800\$ - 70% (62 чел.) - 2000-2600\$ - 13% (11 чел.) - 3000-3500\$ - 3% (3 чел.)

1	2
Информированность студентов о международных программах	<ul style="list-style-type: none"> - Work & Travel USA («Работа и путешествие США») - 100% (88 чел.) - Camp & Travel USA («Лагерная программа в США») - 8% (7 чел.) - Internship in Turkey («Стажировка в Турции») - 13% (11чел.) <li style="padding-left: 20px;">- языковые курсы - 20% (18 чел.) - International volunteer programs (волонтерские программы) - 3% (3 чел.)

При анализе представленных на рынке туризма Казахстана международных стажировок и программ, отвечающих требованиям темы исследования, нами было изучено более 100 сайтов фирм, занимающихся международными стажировками. Отобрано и проанализировано более 40 программ, соответствующих пожеланиям и возможностям студентов и условиям образовательной системы. При этом учитывались сроки проведения, уровень безопасности, стоимость и условия, предоставляемые работодателями (питание, проживание, заработная плата). Опрошено 14 туристских агентов, имеющих возможность организации практики для наших студентов. Были выделены направления: Греция, Турция, Чехия, Тунис, Египет, Франция, США. По мнению авторов, заслуживают внимание следующие международные программы:

1. «International volunteer programs» (Международные волонтерские лагеря), которые являются малобюджетными: стоимость программы 30000 тенге с предоставлением питания и проживания, без авиа-перелета.

2. Стажировки в Турцию (60000 тенге с предоставлением питания, проживания и авиа-перелета: 4-6 месяцев, вознаграждение).

3. Стажировка в Египет, Тунис (60000 тенге с питанием и проживанием, без авиаперелета; 4-6 месяцев, вознаграждение).

4. Профессиональная стажировка в Чехии (198210 тенге, не включая консульский сбор, авиа перелет, страховку; период от 1 до 3-х месяцев, направление из института о прохождении практики).

5. «Camp & Travel USA» (Лагерная программа в США) - 178000тенге с авиа перелетом, питанием и проживанием; вознаграждение.

6. «Work & Travel USA» (Работа и путешествие в США) - 111000 тенге, не включая стоимость авиаперелета, консульский сбор, визу, но с заработной платой.

7. Стажировка в Грецию (185 000 тенге, направление из института о прохождении практики, не включая авиаперелет, визу, консульский сбор, с предоставлением питания и проживания; вознаграждение).

8. «Internship in France» (226000 тенге, без стоимости авиа-перелета, страховки, визы, консульского сбора, но стажировка и заработная плата)

При этом, опираясь на исследование литературных данных, опрос организаторов и участников данных программ, личный опыт, были выделены следующие проблемы и риски, сопровождающие прохождение практики за

рубежом:

1. Риски в социальной среде (от обычного воровства и отсутствия правовой защиты при незнании местных законов до актов терроризма).

2. Личные факторы риска (участники программ могут создавать проблемы, как в отношении своей безопасности, здоровья, так и серьезных хлопот принимающей стороны).

3. Природные и экологические риски.

4. Культурный шок (чаще от незнания чужой культуры, традиций и быта местного населения), проблема адаптации студентов в чужой стране.

5. Трудности межэтнического взаимопонимания, языковой барьер.

6. Несогласованность с графиками учебного процесса (большинство международных программ в индустрии туризма и гостеприимства рассчитаны на период с мая по октябрь, когда у студентов идет учебный процесс).

7. Нарушение условий контракта работодателем или компанией, организующей поездку.

Выводы. Для реализации международной практики, как одного из компонентов качественной подготовки специалистов сферы туризма, необходимо обратить внимание: а) на возможность прохождения практики в сфере туризма за рубежом посредством участия в программах обмена студентами в рамках академической мобильности; б) на необходимость корректировки Государственного общеобязательного стандарта образования по изменению требований к объёму прохождения практики в соответствии с опытом ведущих стран в сфере туристского бизнеса; в) на участие в международных программах туристских стажировок, предлагаемых на рынке туризма в Казахстане по желанию студентов, по согласованию и при поддержке высших учебных заведений, где обучаются данные студенты.

Литература

1 *Концепция академической мобильности обучающихся высших учебных заведений Республики Казахстан (Расширенная Коллегия Министерства образования и науки РК от 19 января 2011 года).* -Астана, 2011.

2 *Государственный общеобязательный стандарт образования Республики Казахстан 3.08.368 -2006.*

3 <http://h-edu.ru> «Education York Service», *Высшее образование за рубежом*, <http://www.ucheba.ru>.

Түйін

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДАҒЫ ТУРИЗМ САЛАСЫНЫҢ
МАМАНДАРЫН ДАЙЫНДАУ ҮШІН ІС-ТӘЖІРИБЕДЕН ӨТУДІҢ
ХАЛЫҚАРАЛЫҚ БАҒДАРЛАМАСЫН ҚОЛДАНУ МҮМКІНДІКТЕРІН
ТАЛДАУ

П.ғ.к. Н.А.Огиенко; И.Ж. Жунусова

Қостанай мемлекеттік педагогикалық институты

Бұл мақалада жоғары оқу орындарындағы туризм саласы мамандарын дайындау үшін халықаралық іс-тәжірибе бағдарламасын қолдану мүмкіндіктері

туралы мәселелер қарастырылған. Тәжірибенің маңыздылығы мен қажеттілігі көрсетіліп, оларды ЖОО-да қолдану бойынша талдау жасалған. Студенттерге халықаралық тәжірибе жинау үшін қажеттілікті құрайтын талаптар талданған, сондай-ақ шетелдік тәжірибеден өту мәселелері анықталған.

Resume

ANALYSIS OF USING OF INTERNATIONAL INTERNSHIP PROGRAMS FOR TRAINING TOURISM'S SPECIALISTS IN THE HIGHER EDUCATION

N.A. Ogienko, Ph.D.; I.Zh. Zhunussova

Kostanay State Pedagogical Institute

The article discusses the possibility of using of international internship programs for training of specialists in tourism sphere in the higher education. The author has analyzed opportunity of their using in the higher education and has identified their needed and importance. The requirements for taking part in the international programs to the student and the necessary components for realizations of practice have been studied also have been identified risks and problems of participation in international practice.

ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ И ИХ ОЦЕНКА

М.Т. Дауленбаев,

кандидат педагогических наук, доцент КазАСТ **Р.А. Дюсупова;**

доктор биологических наук, профессор **Л.Р. Кудашова**

Казахская академия спорта и туризма

Анализируя проблему индивидуализации подготовки спортсменов, следует сконцентрировать внимание на понятии флуктуации. Fluctuatio - колебание - термин, характеризующий любое колебание или любое периодическое изменение. Все биологические системы содержат подсистемы, для которых характерно постоянное флуктуирование [1]. Причиной разброса параметров может явиться асимметричный и изначально хаотический характер колебательных процессов, имеющих разную природу.

При оценке временных характеристик используют биоритмический подход основанный на исследовании колебаний биологических показателей в различном интервале времени. По концепции Г. Свободы и Б. Флисса, жизнедеятельность человека регулируется тремя периодическими циклами биоритмов, которые представлены 23 - дневным - физическим, 28 - дневным - эмоциональным и 33 - дневным - интеллектуальным. Считается, что первая половина физического биоцикла (11,5 дней) характеризуется повышенной физической активностью, а во вторую половину спортсмен становится менее энергичен. Аналогичные изменения смены фазности с положительной на отрицательную происходят с многодневными эмоциональным и интеллектуальным биоритмами. Для эмоционального биоритма протекающего 28 дней характерно повышение возбудимости к 14 дню, а для интеллектуального - 33 дня, с достижением пика к 16,5 дню, когда творческая активность человека достигает максимума с последующим снижением.

Фазы данных трех видов биоритмов проходят в различные дни, и они могут либо усиливать, либо ухудшать состояние организма. В связи с этим актуализируется проблема выяснения влияния биоритмов на спортивную деятельность. Данная проблема остается дискуссионным направлением в спорте.

Гипотеза исследования связана с установлением влияния многодневных биоритмов на спортивную деятельность, если будет установлена их связь с успешностью выступления на соревнованиях, то это даст возможность учитывать данный фактор для более дифференцированного подхода к тренировочному процессу.

Цель работы заключалась в определении влияния многодневных биоритмов на успешность выступления на соревнованиях кикбоксеров высокой квалификации.

Таблица 1- Итоги выступления на международных спортивных соревнованиях в 2010-2011 г. Павла Журавлева (Украина)

Дата	Результат	Противник	Турнир	Место проведения	Способ	Раунд	Время	Биоритмы, день		
								Физический	Эмоциональный	Интеллектуальный
2011-11-19	Поражение	Измаил Лондт	SuperKombat World Grand Prix Final	Дармштадт Германия	Раздельн. решение доп. раунда		3:00	4	10	10
2011-10-01	Победа	Себастьян ван Тилен	K-1 Super Kombat World Grand Prix III	Брэила , Румыния	Единогласное решение судей		3:00	2	17	20
2011-10-01	Победа	Рикардо ван ден Бос	K-1 SuperKombat World Grand Prix III	Брэила , Румыния	Единогласное решение судей		3:00 2		17	28
2011-05-28	Поражение	Игорь Журкович	Ultimate Glory 2010—2011 Final Round	Москва Россия	ТКО		3:00	18	5	2
2010-12-16	Победа	Алексей Кудин	KOK World GP 2010 in Moscow	Одинцово Россия	Раздельное решение 2 дополнительный . раунд		3:00	20	12	4
2010-12-16	Победа	Евгений Орлов	KOK World GP 2010 in Moscow	Одинцово Россия	ТКО		3:00	20	12	4
2010-12-16	Победа	Принц Али	KOK World GP 2010 in Moscow	Одинцово Россия	ТКО			20	12	4
2010-09-19	Поражение	Nathan Corbett	Domination 5	Перт , Австралия	Нокаут (удар коленом)			4	23	17
2010-04-17	Ничья	Алексей Кудин	Big8 Grand Prix "European Selection"	Харьков , Украина			3:00	14	23	26
2009-10-31	Победа	Mourad Bouzidi	W5 Grand Prix 2009 Ryazan	Рязань , Россия	Единогласное решение судей		3:00	12	28	23

Следующий кикбоксер Константин Глухов (Латвия), 1980 года рождения, рост 190 см Для сведения о его достижениях спортсмена представлена следующая статистика участия выступлений на международных соревнованиях: боёв - 41, побед-29, побед нокаутом – 11, побед решением судей -18, поражений-11. Он выиграл отборочный турнир мирового гран-при K-1 2010 года, выигрывает турнир РКР Oriental Rules Kickboxing, этап мирового гран-при K-1 2008 года в Риге, второй Draka European Championships

в категории +90 кг. На рисунке 3 даны расчеты коэффициента корреляции между успешностью выступления кикбоксера К. Глухова и днями физического, эмоционального и интеллектуального биоритмов.

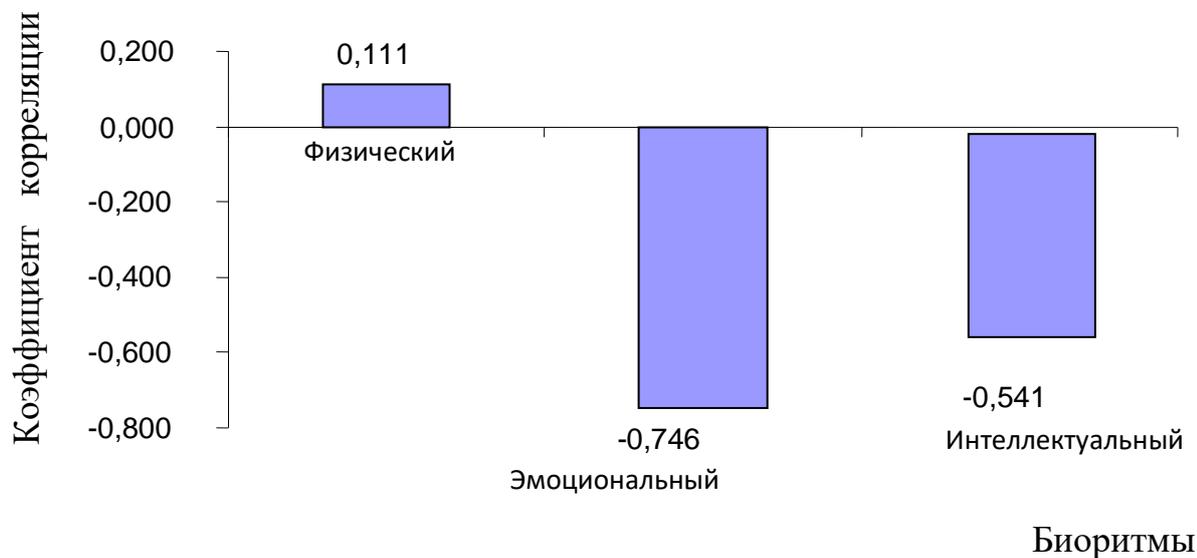


Рисунок 2 - Коэффициент корреляции между днями биоритмов и успешностью вступления на международных соревнованиях Павла Журавлева (Украина)

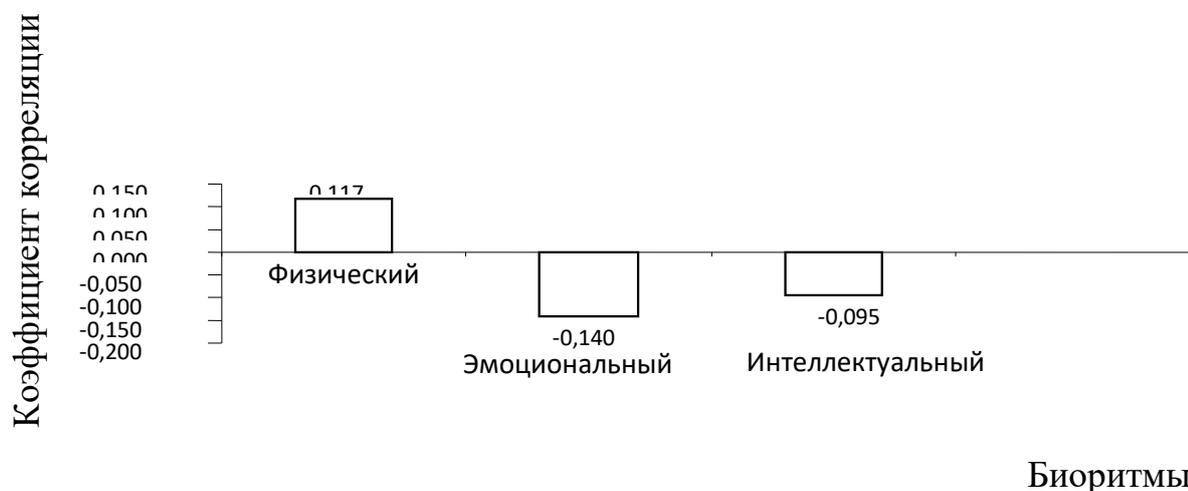


Рисунок 3 - Коэффициент корреляции между днями биоритмов и успешностью вступления на международных соревнованиях К. Глухова (Латвия)

Анализ полученных данных показал, что связь успешности выступления К. Глухова от эмоционального значительно меньше, чем у П. Журавлева до -0,140 (рисунок 2), а от интеллектуального биоритмов практически отсутствует -0,095.

Таким образом, сравнивая двух этих высококвалифицированных кикбоксеров можно констатировать различную зависимость высокую у П. Журавлева и низкую у К. Глухова.

В следующем рисунке 4 представлен показатель коэффициента корреляции между успешностью выступления в боях Михалис Замбидис (Греция) 1980 г., рост 167 см.

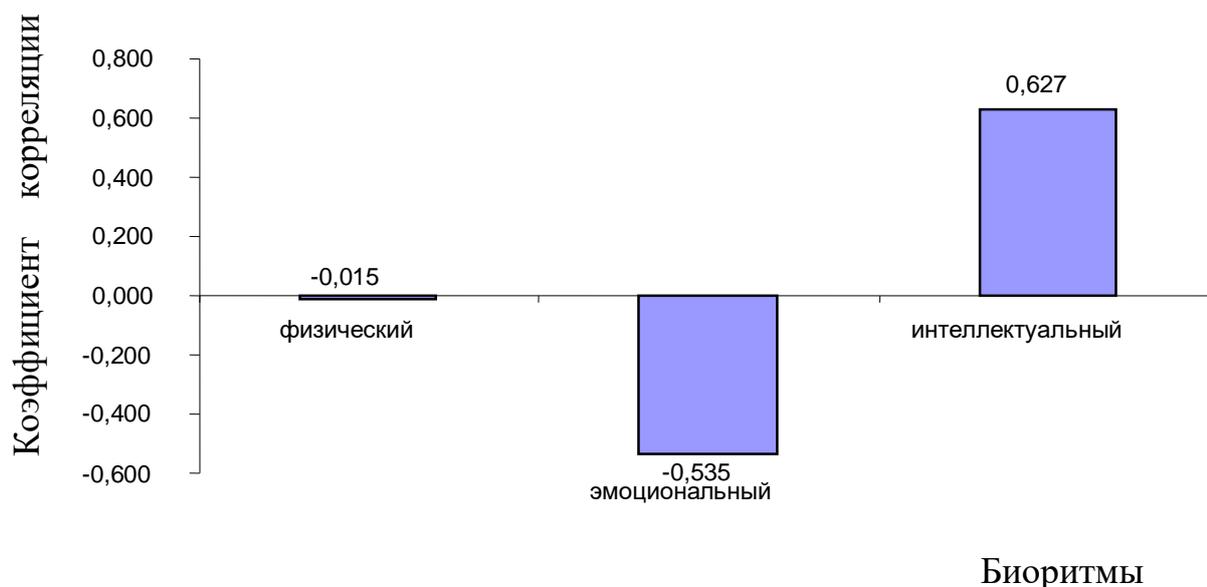


Рисунок 4 - Коэффициент корреляции между днями биоритмов и успешностью вступления на международных соревнованиях М.Замбидис (Греция)

Профессиональная карьера у него успешна, он провел 167 боёв, из них побед 147, побед нокаутом - 85, поражений - 20. У него выявлена выше средней зависимость успешности выступления от интеллектуального биоритма ($r=0,627$) и отрицательная от эмоционального биоритма ($r=-0,535$).

Выводы:

1 Установлено наличие высокой зависимости успешности выступления кикбоксеров в международных турнирах от фаз эмоционального и интеллектуального биоритмов и низкая - от физического биоритмов.

2 Проведенные исследования позволяют говорить о том, что у отдельных спортсменов зависимость успешности выступления на соревнованиях от многодневных биоритмов очень слабая, что следует учитывать в тренировочном процессе.

Литература

1 Толковый словарь русского языка: В 4 т./ Под ред. Д.Н. Ушакова. — М.: Гос. ин-т "Сов. Энцикл, 1940.

Түйін
СПОРТШЫЛАРДЫҢ ЖЕКЕ БАС ПОТЕНЦИАЛДЫ МҮМКІНДІКТЕРІ
ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ БАҒАЛАНУЫ

М.Т. Дәуленбаев; п.ғ.к., ҚазСТА доценті Р.Ә. Дүсіпова
б.ғ.д., профессор Л.Р. Құдашова

Қазақтың спорт және туризм академиясы

Жұмыс мақсаты – жоғары дәрежелі кикбоксерлердің табысты өнер көрсетуіне көпкүндік биоритмдердің әсер етуін анықтау болып табылады.

Кикбоксерлердің халықаралық турнирлерде өнер көрсетудегі жетістігінің жоғарғы тәуелділігі белгіленген, ол интеллектуалды және сезімдік биоырғақ сатысынан басталып, төменгі және дене биоырғағына дейінгі сатылар.

Жүргізілген зерттеу жұмыстарында жеке спортшылардың көпкүндік биоырғақтар тәуелділігі өте төмен болатындығы айқындалды және оны жаттығу процесінде ескеру қажет.

Abstract

INDIVIDUAL POTENTIAL OPPORTUNITIES OF SPORTSMEN AND
ESTIMATION

M.S. Daulenbayev; R.A. Dusupova, Ph.D.; L.R. Kudashova, Dr.Hab., professor
Kazakh academy of sport of tourism

It was set up the presence of high dependence of successful performers kiboxers it the international tournaments from the phase of emotional end intellectual biorhythms and low from biorhythms.

Conducted researches allow us to speak about that separate sportsmen`dependence from many days biorhythms very weak, it should be taken into account during the training process.

**СПЕЦИФИЧЕСКИЕ МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
КИКБОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Дауленбаев М.Т.

Актуальность исследования. Успешность выступления кикбоксера на соревнованиях связана со многими факторами, которые необходимо тренеру установить в процессе тренировочного процесса и знать спортсмену. Физическая подготовленность является базой для других сторон подготовки в многолетнем тренировочном процессе кикбоксера. Физическая подготовка должна быть ориентирована на развитие индивидуальных особенностей спортсмена и специфических качеств, необходимых для кикбоксинга. Управление подготовленностью спортсменов следует осуществлять с учетом модельных характеристик и нормативных требований к спортивной подготовке с учетом разных весовых категорий, тактического амплуа и уровней мастерства.

На этапе высших спортивных достижений значимым фактором повышения эффективности учебно-тренировочного процесса является его научно-обоснованное программирование, базирующегося на организации контроля и учета индивидуального реагирования организма на предъявляемые тренирующие воздействия, и чем выше степень этого соответствия, тем больше вероятность полного раскрытия спортивного потенциала личности и достижения высоких соревновательных результатов.

Тренеры в кикбоксинге испытывают трудности в реализации индивидуального подхода, если в процессе спортивной подготовки спортсменов отсутствуют научно-обоснованные методические рекомендации по программированию и организации тренировочного процесса. Имеющиеся литературные данные в большей степени касаются исследований в боксе и очень мало их в кикбоксинге.

Выполнение технико-тактических движений и приемов, используемых в кикбоксинге, должно связываться как с технико-тактическими, так и с морфологическими, физиологическими и психологическими особенностями спортсменов, которые интегрированы в качество спортивных достижений. Проявление индивидуальных способностей спортсменов характеризуется определенной вариативностью, степень значимости которой необходимо установить, чтобы тренировочный процесс можно было поставить на более совершенную ступень, позволяющую достичь оптимального эффекта в спортивных достижениях кикбоксеров. Управление спортивной подготовкой, являясь сложным процессом, требует глубоких знаний и научных исследований по определению индивидуальных специфических морфофункциональных особенностей кикбоксеров разной квалификации, что и явилось проблемой нашего исследования.

Цель настоящей работы – определить релевантные морфофункциональные показатели кикбоксеров высокой квалификации для использования их в тренировочном процессе и выяснения особенностей специфической адаптации к нагрузкам в кикбоксинге.

Методика исследования. Для реализации поставленной цели в работе использовали антропометрические измерения продольных размеров тела у 10 боксеров высокой квалификации (кандидаты в мастера спорта, первый разряд и один мастер спорта международного класса). По антропометрическим показателям определяли весо - ростовой индекс Кетле: вес (г) / рост (см); средний показатель - 370-400 г на 1 см роста у мужчин, Индекс скелии по Мануври характеризует длину ног. $ИС = (длина\ ног / рост\ сидя) \times 100$; величина до 84,9 свидетельствует о коротких ногах, 85-89 - о средних, 90 и выше - о длинных [1]; по соотношению роста и веса по методике США «Metropolitan Life Insurance Company» (1983) определяли тип телосложения.

Полученные данные статистически обработаны и представлены на рисунках 1-5, на которых представлены средние антропометрические показатели продольных размеров частей тела. Кандидаты в мастера спорта были разделены на 2 группы с учетом веса, в первой группе вес составлял в среднем 67,5 кг, во второй - 54,8 кг (рисунок 1).

Результаты исследования. Анализ полученных расчетов показателей соотношения роста и веса кикбоксеров и сравнения их со статистическими данными таблиц индивидов, разработанными в США «Metropolitan Life Insurance Company» (1983) и адаптированными под метрическую систему для возраста 25-59 лет, показал, что из 10 наблюдаемых кикбоксеров 66,7% были астенического сложения, 22,2 % - нормостенического и 11,1 - гиперстенического. Росто-весовой индекс Кетле у спортсменов 1 разряда и КМС 1 группы составил 0,393 и 0,383 г/см, что соответствовало средним значениям, а у КМС 2 группы и у МСМК - ниже средних значений, соответственно 0,313 и 0,353 г/см.

Все обследованные кикбоксеры имели короткую длину нижних конечностей Индекс Мануврие, находился в пределах 80,4 у спортсменов 1 разряда, 70,4 у КМС 1 группы, 82,6 у КМС 2 группы и 82,7 у МСМК (рисунок 1).

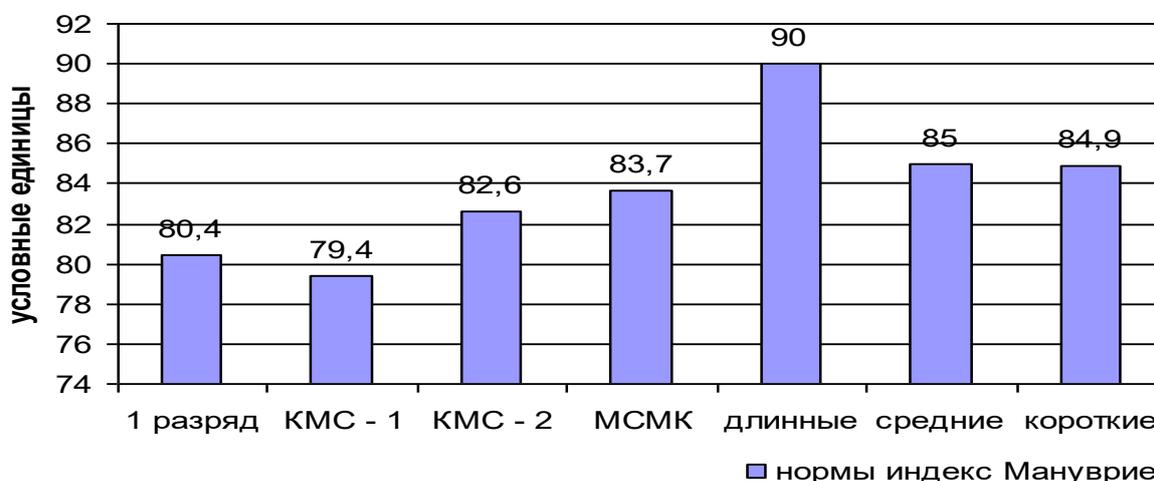


Рисунок 1 - Средние показатели, характеризующие длину нижних конечностей у кикбоксеров высокой квалификации

Выявлено, что спортсмены 1 разряда и КМС 2-х групп значительно не различались по показателям роста, а рост МСМК был ниже, чем в вышеперечисленных группах (рисунок 2).

Длина нижних конечностей на 2 см была больше у кикбоксеров 1 разряда, по сравнению с группой КМС- 1, имеющей большую массу тела, и на 5 см больше по сравнению со 2-й группой КМС, имеющей на 12,3 кг меньшую массу тела. Длина бедра у кикбоксеров 1 разряда больше на 3 см, а голень на 2 см, чем у группы КМС 2 и на 4 см больше, чем у МСМК (рисунок 3). Выявлена меньшая длина плеча у кикбоксеров КМС - 2, имеющих меньший вес, чем у КМС-1 и на 1-1,5 см меньше длина предплечья и кисти (рисунок 4).

Выявлена высокая положительная зависимость длины верхних конечностей $r=0,788$ от роста и массы тела, длины плеча $r=0,732$ и выше средней зависимость длины нижних конечностей $r=0,699-0,684$ и бедра $r=0,695-0,689$ (рисунок 5).

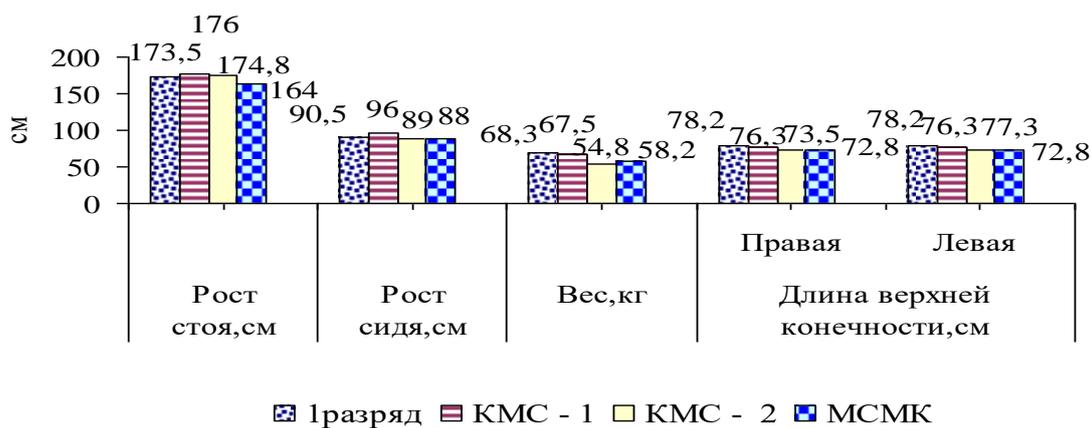


Рисунок 2 - Средние росто-весовые показатели кикбоксеров

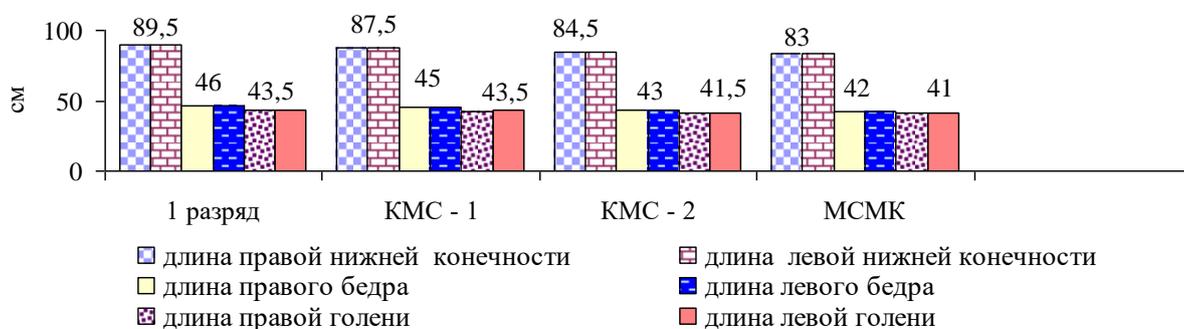


Рисунок 3 - Средние показатели длины нижних конечностей кикбоксеров высокой квалификации

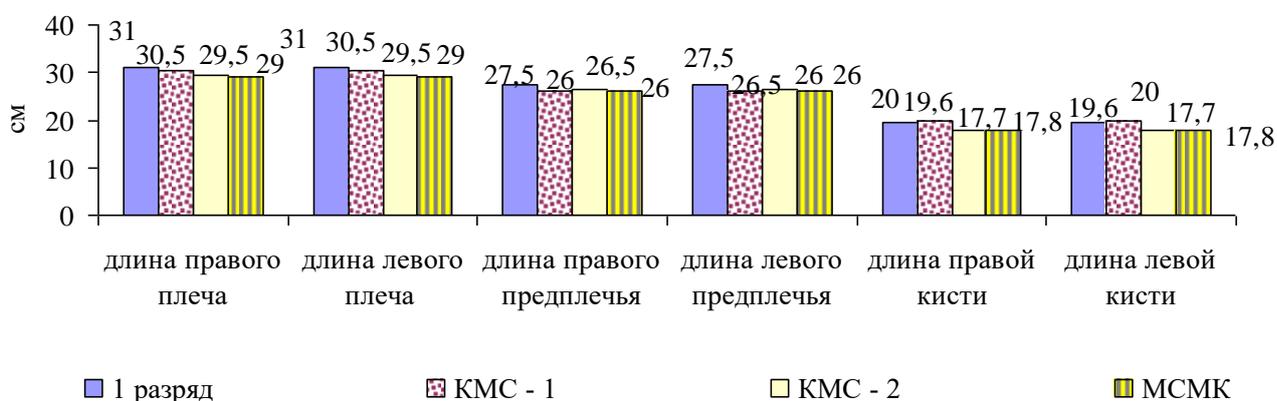


Рисунок 4 - Средние показатели длины верхних конечностей кикбоксеров высокой квалификации

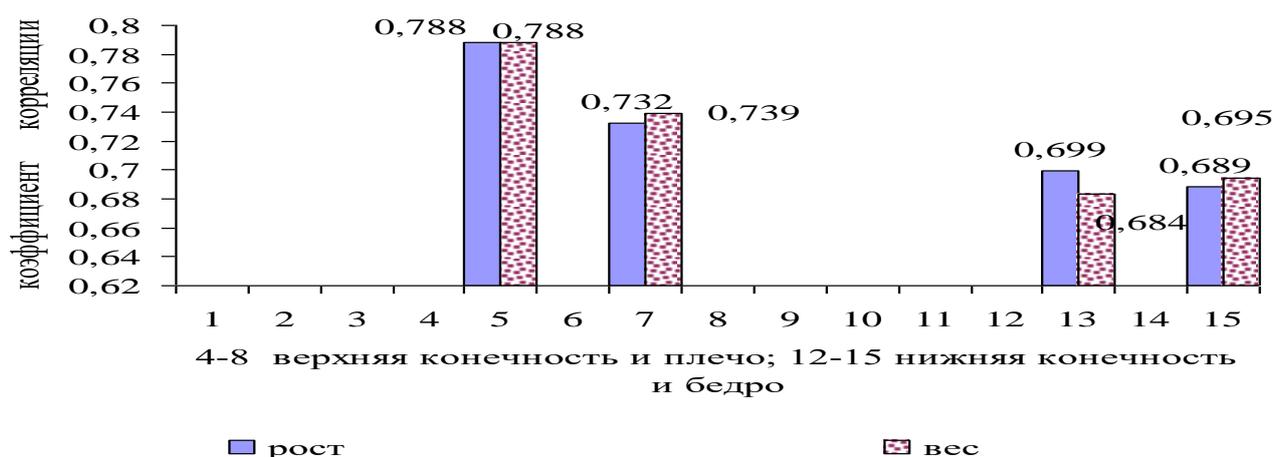


Рисунок 5 – Коэффициент корреляции между показателями роста, массы тела, длины верхней и нижней конечности

Установлено, что у кикбоксеров различные антропометрические показатели длины частей тела, влияют на проявление физических качеств (таблица 1).

Таблица 1 - Коэффициент корреляции между уровнем физической подготовленности и антропометрическими показателями кикбоксеров

Показатель	Рост стоя	Рост сидя	Вес	Длина				
				правой верхней конечности	правого плеча	правого предплечья	правой кисти	правой нижней конечности
Бег на 2400м	-0,8	-0,5	-0,7	-0,9	-0,8	-0,1	-0,1	-0,8
Бег на 100м	-0,5	0,0	-0,2	-0,7	-0,5	-0,2	-0,1	-0,5
Перекладина, к-во подтягиваний	0,5	0,0	0,3	0,9	0,5	0,2	0,1	0,5
Брусья, к-во сгибаний и разгибаний	0,8	0,6	0,7	0,9	0,8	0,2	0,2	0,8
Подъем переворотом	0,5	0,3	0,4	1,0	0,5	-0,2	-0,2	0,5

Скорость бега на выносливость имеет высокую отрицательную зависимость ($r=0,8$) от роста и отрицательную - от показателей длины туловища верхних и нижних конечностей.

Высокая отрицательная зависимость выявлена у кикбоксеров в беге на выносливость (2400 м) с показателями роста, веса, длиной верхней и нижней конечностей, то есть, чем больше антропометрические показатели, тем выше

скорость бега. Скоростные качества в беге на 100 м имеют отрицательные средние связи от роста и длины конечностей. Силовая физическая работа у кикбоксеров, связанная с количеством, подтягиваний на перекладине, подъемов туловища с переворотом и сгибаний и разгибаний на брусьях, имеет положительную высокую и среднюю связь с ростом, длиной верхних и нижних конечностей и очень слабую взаимосвязь с показателями длины предплечья и кисти.

Выводы:

1 Установлено, что для большинства кикбоксеров высокой квалификации характерно астеническое телосложение (66,7%), нормостеническое телосложение у меньшего процента (22,2 %) и гиперстеническое только у 11,1%.

Росто-весовой индекс Кетле, отражающий границы нормального веса, показал, что для кикбоксеров обследованной группы 1-го разряда и КМС - 1 группы с весом 66,9 кг характерен нормальный уровень (индекс 0,393 и 0,383 г/см); у группы КМС - 2 - низкая масса тела (индекс 0,313 г/см) и у МСМК ниже средних значений (0,353 г/см).

Для кикбоксеров характерна короткая длина нижних конечностей, оцениваемая по индексу Манувриэ, от 80,4 у спортсменов 1 разряда - до 82,6 у КМС - 2 группы и 82,7 у МСМК; и очень низкие значения индекса у группы КМС - 1, имеющих низкую массу тела - до 70,4.

2 Неоднозначны размеры длины конечностей и их составных частей, которые зависят от массы тела. У кикбоксеров - кандидатов в мастера, имеющих выше массу тела, наблюдается больше на 2 см длина нижних конечностей, по сравнению с группой КМС - 1, и на 5 см по сравнению со 2-ой группой КМС, имеющих на 12,3 кг, меньше массу тела. Длина бедра у кикбоксеров 1 разряда больше на 3см, а голень на 2 см, чем у группы КМС - 2 и на 4 см по сравнению с МСМК. Выявлена на 1 см меньшая длина плеча у кикбоксеров КМС - 2, имеющих меньший вес, чем у КМС - 1 и на 1-1,5 см меньше длина предплечья и кисти.

Литература

1 Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Владос, 1998.-С.38-66.

2 www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/physical_growth.htm

Түйін

ЖОҒАРЫ ДӘРЕЖЕЛІ КИКБОКСЕРЛЕРДІҢ ЕРЕКШЕ МОРФОЛОГИЯЛЫҚ МІНЕЗДЕМЕСІ

М.Т. Дәуленбаев

Бұл жұмыста жоғары дәрежелі кикбоксерлердің релевантты морфофункционалды көрсеткіштері анықталды, кикбоксингтегі жүктемелерге өзіндік бейімделу ерекшеліктері белгіленді.

Жоғары дәрежелі кикбоксерлердің көпшілігіне, 66,7 пайызына дейін, салмағы орташадан төмен – астеникалық дене келбеті тән деп ұйғарылған. Аяқтарының қысқа ұзындықты болуы кикбоксерлердің өзіндік ерекшелігі

болып саналады. Олардың аяқ ұзындықтарының мөлшері, құрылымдық бөліктері біркелкі емес, ал олар дене салмағына және бой ұзындығының көрсеткіштеріне байланысты.

Abstract

SPECIFIC MORPHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF HIGHLY QUALIFIED KICKBOXERS

M.S. Daulenbayev

Kazakh academy of sport of tourism

In this research determined relevant morpho-functional indexes of highly qualified kickboxers explained specific peculiarities of adaptation to the loads in kickboxing.

It was set up that for majority of highly qualified kickboxers it is typical austere bodybuilding (up to 66,7%), and the weight is lower of average meanings.

It is typical for kickboxers the short length of lower limbs. Non synonymous the single of the limbs length and their constituent parts, depend of mass of the body which and indexes of the growth.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ РЕЧИ ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Г.Д. Шамканова

Кыргызский государственный университет им. Арабаева

Цель исследования – выявить влияние физической культуры на формирование речи детей.

Формирование речевой культуры дошкольников связано с необходимостью эффективного решения задач, связанных с укреплением их здоровья, оптимальным развитием двигательных умений, развитием психических и умственных процессов. Психические процессы у ребенка – восприятие, память, внимание, воображение, мышление, целенаправленное поведение - развиваются с участием речи. Каждое движение совершается в определенном ритме. Построенная на связи движения с музыкой ритмика является составной частью физического и художественного воспитания, особенно в детском возрасте. Она способствует всестороннему физическому развитию, развитию музыкального слуха, музыкальной памяти, выразительности движений, знакомит детей с музыкой, танцами, учит в движениях выражать характер и темп музыкального произведения.

Научная основа ритмики складывается из комплекса специализированных дисциплин: биологического, психолого-педагогического и музыкального цикла.

Биологические и смежные естественно-научные дисциплины - физиология, невропатология, гигиена физических упражнений, лечебная физическая культура - изучают процессы биологического развития человека, закономерности его возрастных изменений, а также тех изменений и

нарушений, которые возникают в организме под воздействием внешних и внутренних факторов и их комбинации.

Движения с музыкальным сопровождением положительно влияют на развитие слуха, внимания, памяти, воспитывают временную ориентировку, т.е. способность уложить свои движения во времени в соответствии с различным метроритмическим рисунком музыкального произведения. Определенная метрическая пульсация, с которой связаны движения детей и взрослых, вызывает согласованную реакцию всего организма человека (дыхательной, сердечной, мышечной деятельности), а также эмоционально-положительное состояние психики.

Музыкально-ритмические движения способствуют у детей и взрослых переживанию чувств, выраженные в музыке. При этом эмоциональная отзывчивость различна, в младшем дошкольном возрасте она выражается в непроизвольных движениях: меняется мимика, непроизвольно двигаются руки, ноги, туловище; в старшем возрасте эмоциональная отзывчивость проявляется посредством произвольных движений в процессе игры [5].

При изучении формирования у детей чувства ритма, как сложной сенсорной способности, было отмечено, что при переходе от быстрого темпа к медленному многие дети не могут сразу сбивать темп и некоторое время продолжают работать в быстром темпе. Под влиянием отрицательного словесного подкрепления они постоянно снижают темп и в конце концов подстраиваются к эталону. Процесс перестройки проходит на фоне высокой ориентировочной биоэлектрической активности мышц. Этот факт можно рассматривать, по-видимому, как проявление инертности нервных процессов.

Значение ритмического воздействия на людей подчеркивали многие ученые. Выделяют следующие цели ритмического воздействия: выявить ритмические рефлексy, приспособить организм ребенка отвечать на слуховые и зрительные раздражители, установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденных и растормозить заторможенных, урегулировать неправильные и лишние движения. Большое значение придается использованию этого факта в работе с детьми, у которых развитие речи задерживается.

Экспериментально было установлено, что персеверации более характерны для тех детей, у которых отмечаются трудности переключения (инертность) как в речи, так и в других видах деятельности. Такие дети с трудом воспроизводят предложенный им ряд последовательных звуков, например, Т.П.К. У них же наблюдаются затруднения в воспроизведении неречевых ритмов, отмечаются трудности в переключении с одного вида деятельности на другой. Таким образом, у детей наблюдается нарушение последовательности кинетического акта и в речи, и в неречевой деятельности.

В литературе описаны отдельные приемы по развитию моторики у детей с задержкой речевого развития [1]. Обычно у тех детей, у которых недостаточно сформирована артикуляционная моторика, бывает также недостаточно развита и скоординирована мелкая моторика рук. Если посмотреть на карту головного мозга, то бросается в глаза, что речевая область расположена совсем рядом с

двигательной областью. Более того, около 1/3 всей площади двигательной проекции занимает проекция кисти руки, расположенная очень близко от речевой моторной зоны.

Анализируя экспериментальные данные, свидетельствующие о тесной связи функции руки и речи, в том числе и данные электрофизиологических исследований, М.М. Кольцова подчеркивает, что «влияние проприоцептивной импульсации мышц руки так значительно только в детском возрасте, пока идет формирование речевой моторной области [2]. Оказалось, что если ребенок производит ритмические движения пальцами правой руки, то в левом полушарии мозга у него возникает усилие согласованных электрических колебаний именно в лобной и височных зонах. Движения пальцев левой руки вызвало такую же активацию в правом полушарии. Уже на начальном этапе онтогенеза двигательные функции руки развиваются в единстве с ее сенсорными функциями, и лишь в 4-5 лет осязание проявляется в процессе употребления предмета и превращается в познавательный акт. У маленьких детей решающее значение в процессе исполнительной деятельности имеет двигательная ориентировка в обстоятельствах. Они следят глазами за раздражителями, но не могут еще в результате такого зрительного ознакомления с ситуацией приобрести знания о том, что и как нужно делать.

Только решение задачи с помощью осязающей руки может помочь им ознакомиться с ситуацией и повлиять на процесс формирования навыка.

Система ориентировок, соответствующая свойствам объекта, складывается у младших детей первоначально как система тактильно-двигательных ориентировочных реакций. Хотя глаз и участвует во всех их действиях, однако на первых порах лишь осязающая рука может выяснить действительные особенности объекта. Позже появляется движение руки без касания предмета, и, наконец, глаз, следовавший все время за рукой, аккумулировавший ее опыт, приобретает способность выполнять ориентировочную функцию уже самостоятельно. В силу образовавшихся в прежнем опыте связей зрительные впечатления сразу же вызывают соответствующие тактильно-кинестические ассоциации. Таким образом, уже в раннем детстве именно «рука учит глаз», а не наоборот.

Этап мануальных манипуляций с предметами важен для ребенка, так как при этом он приобретает опыт различных действий и их обобщений, что в свою очередь, является генетическими корнями мышления и речи.

Овладение ребенком предметными манипуляциями создает необходимую основу для усвоения их словесных заменителей и придает им более точное и определенное значение. Манипуляции с предметами совершаются сначала равномерно одной или другой рукой. Однако правая рука и левая рука, будучи парными органами, совсем не одинаковы. Их отличия заключаются в двух разных аспектах. Первое состоит в том, что в осязательном комплексе правой руки чаще доминирует кинестетическая, а в левой – тактильная чувствительность. Движения рук первоначально регулируются соответствующими полушариями головного мозга. Формирование ведущей

руки обычно связывают с формированием речевых центров в левом полушарии, контролирующем правую руку.

У ребенка на ранних этапах онтогенеза первые координационные двигательные навыки легко образуются как правой, так и левой рукой. С семи месяцев уже возможно выявление ведущей руки, а четкое правшество формируется обычно к 4 годам. Одновременно с 7-9 месяцев жизни манипуляции предметами сменяются постепенно осмысленной предметной деятельностью, связывающей воедино формирование в онтогенезе речи и ведущей руки. Именно речь является решающей основой пространственных отношений в осязательном восприятии, тогда как чувственные знания о предмете, образующиеся посредством координаторной системы рук, служат лишь материалом для такого обобщения.

Используя корреляционный анализ экспериментальных групп, ученые показали особенности межцентральных взаимосвязей проекционных и ассоциативных зон мозга, позволяющих ему работать как целостной функциональной системе. При осуществлении детьми ритмических движений, сжимания и разжимания пальцев руки наблюдались изменения в частотном спектре и характере текущих биоэлектрических процессов в различных исследованных областях мозга, особенно в проекционных зонах двигательного анализатора и ассоциативных (нижнетеменных и лобных) структурах преимущественно правого полушария.

И.П. Павлов высказывал мысль о том, что развитие функций обеих рук и связанное с этим формирование речевых «центров» в обоих полушариях дают человеку преимущество в интеллектуальном развитии, поскольку речь теснейшим образом связана с мышлением [3].

Дети с недостаточно развитой мелкой моторикой требуют повышенного внимания во время занятий по физической культуре (особенно, когда проводятся упражнения на выработку координации движений, музыкальные занятия, музыкально-ритмические движения). Систематические упражнения по тренировке пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности мозга, навыки легко образуются как правой, так и левой рукой. Отсюда следует, что одним из аспектов становления речи в детстве является целенаправленное воздействие на развитие координированности пальцев рук.

Таким образом, все стремления научить ребенка как можно быстрее стать «умным», в конечном счете, сводятся к тому, что ребенок становится пассивным, он устает учиться уже в детстве. Мы забываем о том, что ребенок хочет постоянно двигаться, фантазировать. Именно творческая и двигательная активность позволяет в будущем добиться успехов в любой сфере деятельности.

Литература

1 Активизация темпов физического развития детей 4-5 летнего возраста // *Физическая культура, воспитание, образование, тренировка*. – М.: 1996. - №3. – С. 55-56.

2 Кольцова М.М. Движение и развитие моторной речи // Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. –М., 1973. – С. 98-108; 129-130.

3 Павлов И.П. Полное собрание трудов. –М., Л.: АН СССР, 1949. – Т.3. – С. 568.

Түйін

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫ АРҚЫЛЫ 3-5 ЖАС АРАСЫНДАҒЫ
БАЛАЛАРДЫҢ СӨЙЛЕУ МӘДЕНИЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Г. Д. Шамқанова

Арабаев атындағы Қырғыз мемлекеттік университеті

Мектепке дейінгі балалардың сөйлеу мәдениетінің қалыптасуы әуенге және қозғалысқа байланысты, олардың жан-жақты нығайып өсуіне, музыкалық бейімді болуына және қозғалыстық мәнерлілігінің дамуына себепші болады.

Бірғақты дене жаттығуларын пайдалану мектепке дейінгі балалардың сөйлеу әрекетінің мәдениетін тездетеді.

Abstract

FORMATION OF SPEECH CULTURE OF CHILDREN 3-5 YEARS WITH
A HELP OF PHYSICAL EXERCISES

G.D. Shamkanova

Kyrgyz State University named after I. Arabaev

Formation of speech culture of preschool children is connected with music and movement, therefore it promotes all-round, physical development, of ear for music, `expressiveness of movements.

Thus, application rhythmic and physical exercises make active culture of speech activity of the preschool child.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Доктор педагогических наук, профессор **Т.А. Ботагариев**;

кандидат педагогических наук **С.С. Кубиева**;

магистрант **А.Б. Габдуллин**; магистр **Н.О. Отегенов**

Актюбинский государственный педагогический институт

Актуальность темы. Известно, что одним из критериев эффективности реализации физического воспитания в вузе является оптимальный уровень физической подготовленности студентов. Но практика физического воспитания показывает, что уровень их физической подготовленности недостаточно соответствует требованиям программы по физическому воспитанию. Сегодняшний студент большую часть своего времени должен уделять самостоятельной работе, работать в библиотеке и т.п. В связи с этим меняется его двигательный режим. Среди студентов наблюдается повышенная заболеваемость. По мнению Г.Д. Иванова [1], физическая культура и спорт в жизнедеятельности студентов должны занимать очень важное место.

Проблема исследования заключается в противоречии между, с одной стороны, необходимостью повышения уровня физической подготовленности студентов, рационализацией их двигательного режима, совершенствованием их мотивации к физической культуре и спорту, а с другой стороны, недостаточностью научно обоснованных подходов к взаимосвязанному решению отмеченных направлений.

Цель исследования - раскрыть особенности взаимосвязи двигательного режима, физической подготовленности и мотивационно-ценностного отношения студентов педагогического института к физической культуре.

Задачи исследования. Указанная цель достигалась посредством решения следующих задач.

1. Проанализировать понятийный аппарат, касающийся темы исследования.
2. Определить особенности двигательного режима студентов.
3. Изучить характерные черты мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре.
4. Выявить уровень физической подготовленности студентов.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетный опрос, контрольные испытания, методы математической статистики.

Результаты исследования. Анализ понятий «мотивационно-ценностное отношение к физической культуре», «ценности физической культуры», «двигательная активность», «физическая подготовленность» показал следующее.

Термин «мотивация» представляет собой более широкое понятие, чем термин «мотив». Слово «мотивация» используется в современной психологии в двойном смысле: как обозначающее систему факторов, детерминирующих поведение, и как характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне. Мотивация объясняет целенаправленность действия, организованность и устойчивость деятельности, направленной на достижение определенной цели. Мотив в отличие от мотивации – это то, что принадлежит самому субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий [2].

По мнению Л.И. Лубышевой [3] личностный уровень освоения ценностей физической культуры определяется знаниями человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью.

По данным Ю.П. Кобякова [4] в иерархической структуре двигательной активности (ДА) студентов можно выделить четыре относительно самостоятельных уровня, отличающихся друг от друга характером двигательных режимов. Первый уровень ДА определяется как "низкий уровень двигательной активности". Он навязан условиями повседневной учебной и бытовой деятельности студентов, в нем отсутствуют элементы целенаправленного использования физических упражнений. Второй уровень ДА, в котором помимо локомоций, обусловленных повседневной деятельностью студентов, присутствуют обязательные формы ДА, в основном в виде уроков физической культуры. Третий уровень ДА объединяет в себе два предыдущих вида моторики плюс объем двигательных действий, получаемых в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также в спортивных секциях и мероприятиях выходного дня.

Четвертый, самый высокий в рамках базовой физической культуры, уровень ДА, присущий помимо студентов выпускных курсов, у которых уже нет обязательных занятий по физическому воспитанию, всем поборникам здорового образа жизни, включает в себя только два вида ДА: повседневные локомоции и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Двигательный режим учащихся определялся по методике, апробированной ранее специалистами [5].

У юношей наблюдалось превалирование динамического компонента двигательного режима по отношению к статическому. У студентов первого курса по отношению ко второму данная тенденция преобладала. Так, если у студентов первого курса соотношение динамического и статического компонентов было 27,8% и 72,2%, то на втором курсе оно составляло 23,6% и

76,4% (первый показатель – статический компонент, второй – динамический). Это связано с тем, что у студентов 2 курса объём и интенсивность учебной нагрузки повышается, вследствие чего они снижают свою физическую активность. Об этом свидетельствует уменьшение времени, затрачиваемого ими на физическую деятельность в рамках уроков физкультуры и спортивных занятий (от 130 до 110 минут), и увеличение времени на умственную работу (от 295 до 450 минут). У девушек выявлены аналогичные тенденции.

Для определения мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре была разработана анкета [6]. Анализ результатов участия первокурсников в физкультурно-спортивной деятельности до поступления в институт показал следующее. Среди поступивших в вуз очень мало спортсменов-разрядников (13,7%). Из них юношеские разряды имеют 10,4%, 3-й взрослый разряд – 2,4%, 2-й взрослый разряд – 0,9%. Студентов, имеющих первый взрослый разряд, не оказалось.

Среди не регулярно посещавших уроки физической культуры больше оказалось девушек, чем юношей (17,6% против 10,6%). Одной из причин этого, видимо, является то, что девушки в большей степени, чем юноши, были не удовлетворены постановкой физического воспитания в их школе (30% против 22%).

Далее мы выявляли мотивационно-ценностную направленность в сфере физической культуры и спорта. Частота занятий физическими упражнениями и спортом, кроме учебных занятий у студентов выглядит следующим образом.

Среди 1 курса практически ежедневно занимается 10,8% опрошенных нами юношей и 5,2% - среди девушек; 3-4 раза в неделю – 15,6% и 10,8%; 1-2 раза в неделю – 29,4% и 15,6%; 1-2 раза в несколько месяцев – 24,6% и 30,0%; вообще не занимаются – 19,6% и 38,4% соответственно. Как видно, у студенток 1 курса изученные показатели занятости в физкультурно-спортивной деятельности относительно ниже, чем у юношей.

Следует обратить внимание на тот факт, что девушек, вообще не занимающихся спортом и физическими упражнениями, кроме учебных занятий, почти в два раза больше, чем юношей (38,4% против 19,6%).

Среди факторов, ограничивающих физкультурно-спортивную деятельность студентов первого и второго курсов, доминирующими оказались следующие: отдаленность спортивных сооружений от места проживания; занятость учебной деятельностью; среди видов спортивной секции отсутствуют те, которыми хотелось бы заниматься.

Наряду с этим, в связи с несформированностью мотива, у них наблюдается и слабая мотивация к физкультурной деятельности. Вместе с тем, анализ запросов студентов основного отделения по предмету "Физическая культура" показал их позитивное стремление к получению знаний, умений и навыков в физкультурной деятельности. Так, на вопрос: "Считаете ли Вы обязательным включение предмета "Физическая культура" в образовательный стандарт?" - 75,7% респондентов ответили положительно, 20,6% - сомневаются и 3,7% - отрицательно. На вопрос: "Какой направленности учебную программу Вы предпочитаете?" - студенты ответили следующим образом: 17,1% -

оздоровительной направленности, 1,8% - профессионально-прикладной, 81,1% - спортивной.

Анализ уровня физической подготовленности студентов 1 и 2 курса в сопоставлении с требованиями типовой программы по предмету «Физическая культура» [7] показал следующее.

В беге на 100 м (скоростные качества) девушки 1 и 2 курса показали результаты на оценку «удовлетворительно» (17,6 и 17,5 с соответственно, $P > 0,05$). При этом результаты студентов очень сильно варьируют внутри группы, о чем свидетельствуют коэффициенты вариации - 17,6 % и 17,1%.

В беге на 1000 м (выносливость) девушки 1 курса показали результаты, соответствующие оценке «неудовлетворительно» (5 мин 48 с), 2 курса – «удовлетворительно» (5 мин 14 с). Наблюдается также относительная вариабельность результатов (коэффициенты вариации равны соответственно 10,5% и 11,4%).

Различия между результатами студенток 1 и 2 курса статистически недостоверны ($P > 0,05$).

По прыжку в длину с места (скоростно-силовые качества) результаты студенток обеих курсов были адекватны оценке «удовлетворительно» (165,3 см и 164,2 см) при низкой их вариации внутри групп (8,04 % и 7,42%).

По подниманию туловища девушки обеих групп имели результаты, соответствующие оценке «неудовлетворительно» (25 и 24 раза) при высокой вариации результатов (25,2% и 22,5%). Результаты между группами статистически недостоверны ($P > 0,05$).

У юношей наблюдалась аналогичная тенденция с незначительными своими особенностями.

Таким образом, как показывает анализ вышеотмеченных результатов, физическая подготовленность студентов находится на низком уровне. Причинами этого мы считаем низкий уровень их отношения к физической культуре до поступления в институт и недостаточный двигательный режим.

Выводы:

1. По уровню двигательной активности студенты первых курсов могут быть отнесены к третьему, а студенты вторых курсов ко второму уровню ДА.

2. У студентов, с одной стороны, отмечается позитивное отношение к физической культуре и спорту, но, с другой стороны, имеются сдерживающие факторы для включения их непосредственно в процесс физкультурной деятельности.

3. У студентов констатирован недостаточный в соответствии с требованиями программы уровень физической подготовленности. Основными факторами этого являются недостаточные их двигательный режим и физкультурная активность до поступления в вуз и во время обучения в вузе.

4. Отмеченные факты требуют внесения коррекции в процесс физического воспитания студентов на основе применения активных методов и концепций в частности, спортивно-ориентированного физического воспитания, на которое они больше всего акцентировали свое внимание.

Литература

1 Иванов Г.Д. *Активизация учебно-воспитательного процесса в вузах формами и средствами физического воспитания: автореф. ... докт. пед. наук: 13.00.04. –СПб., 1992. – 51 с.*

2 Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. *Формирование мотивации учения: книга для учителя. – М.: Просвещение, 1990. - 192 с.*

3 Лубышева Л.И. *Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 6. – С. 10-15.*

4 Кобяков Ю.П. *Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 5. - С.14-19.*

5 Сухарев А.Г. *Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1991. - 272 с.*

6 *Как провести социологическое исследование // Под ред. М.К.Горшкова и Ф.Э. Шереги. – М.: Политиздат, 1985. – 223 с.*

7 *Типовая программа «Физическая культура (включая валеологию)» (по всем специальностям и направлениям). – Астана, 2002. – 35 с.*

Түйін

СТУДЕНТТЕРДІҢ КОЗҒАЛТҚЫШ ТӘРТІБІНІҢ, ДЕНЕ ДАЙЫНДЫЛЫҒЫНЫҢ ЖӘНЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӨНІНДЕ МОТИВАЦИЯЛЫҚ-ҚҰНДЫЛЫҚ КӨЗҚАРАСЫНЫҢ БАЙЛАНЫСЫ

П.ғ.д., профессор Т.А. Ботағариев; п.ғ.к. С.С. Кубиева;

магистрант А.Б. Габдуллин; магистр Н.Ө. Өтегенов

Ақтөбе мемлекеттік педагогикалық институты

Мақалада студенттердің қозғалтқыш тәртібінің, дене дайындылығының және дене шынықтыру жөнінде мотивациялық-құндылық көзқарасының ерекшеліктері анықталған. Алынған нәтижелерге сүйене отырып дене тәрбиесі процесіне өзгерістерді кіргізудің бағыты ұсынылған.

Abstract

INTERRELATION OF THE MOTOR REGIME, PHYSICAL ORGANIZATION AND THE MOTIVATION VALUABLE RELATION OF STUDENTS TO PHYSICAL TRAINING.

T.A. Botagariev, Dr.Hab., professor; S.S. Kubiyeva, Ph.D.;

A.B. Gabdullin, under graduator of student; N.U. Utegenov, under graduator

State Pedagogical Institute of Aktobe

The feature interrelation of the motor regime, physical organization and the motivation valuable relation of students to physical culture to present in this article. The direction of correction ways of physical education of students receipt results.

АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор
В.А. Кашуба; кандидат медицинских наук, доцент **С.М. Футорный**;
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент
Е.В. Андреева

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Постановка проблемы. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. На сегодняшний день только звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода» [1]. Все множество факторов, отрицательно влияющих на здоровье студентов, условно можно разделить на две группы:

1. Объективные, связанные с организацией условий жизни (продолжительность учебного дня; плотность нагрузки, обусловленная расписанием; питание и его регулярность; сон и его достаточная величина; организованная двигательная активность и другие).

2. Субъективные, личностные характеристики (организованность и дисциплинированность; мотивированность здорового образа жизни; соблюдение оптимального режима дня; наличие вредных привычек; сформированность физической культуры личности и реализация ее деятельного компонента) [2, 3].

На современном этапе развития общества активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой и ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки с последующим снижением работоспособности. Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни сегодня имеют приоритетное значение [4]. Неслучайно педагоги в последнее время проявляют глубокий интерес к проблеме здоровья студентов, воспитания у них ответственного отношения к своему здоровью, к здоровью окружающих и здоровью будущих поколений. К причинам, вызывающим ухудшение здоровья студентов, относятся высокие умственные нагрузки, интенсификация учебного процесса и существующая его ориентация, основанная на преобладании статических нагрузок, что способствует искусственному сокращению у них объема произвольной двигательной активности, распространённость среди молодёжи курения и употребления алкогольных напитков [5].

Как свидетельствуют статистические материалы Министерства здравоохранения Украины, наблюдается тенденция к росту общей заболеваемости студенческой молодежи и увеличению распространенности неинфекционных хронических заболеваний. По данным выборочных исследований 70% студентов имеют низкий и ниже среднего уровни физического здоровья, более половины (52,6%) из них имеют морфо-функциональные отклонения разного характера, а у 36–40% отмечаются хронические неинфекционные заболевания [6]. Стабильно увеличивается количество студентов, которые относятся к специальной медицинской группе. В связи с этим, возникает необходимость внедрения системы мер по повышению уровня здоровья студентов и организации их надлежащего отдыха в течение учебного года с учетом рисков для здоровья молодежи, характерных для Украины.

Общеизвестно, что степень высшего образования является базисом любой целостной образовательной системы. На этом уровне закладываются основы интеллектуального, физического, духовно-нравственного, а, в целом, культурного становления и совершенствования личности. Между тем качество образования не может рассматриваться вне контекста здоровья субъектов образовательного процесса. Нет смысла в образовании, если система наносит вред здоровью человека. Между тем многочисленные результаты исследований демонстрируют, что лишь около 15% выпускников школ можно считать практически здоровыми. Ситуация со здоровьем у выпускников школ в Украине продолжает оставаться главной стратегической проблемой в области образования. Снижение уровня здоровья студенческой молодежи актуализирует поиск новых форм здоровьесберегающего образования и выявление теоретико-методологических подходов в проектировании здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи.

Актуальность проблемы формирования здоровья у студенческой молодежи обусловлена тем, что до сего времени практически отсутствуют программно-методическое обеспечение, научно-теоретическая и методологическая база основных его педагогических аспектов [7, 8].

Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни возможно при следующих организационно-педагогических условиях:

- всестороннем использовании нравственного потенциала физической культуры и спорта как средств формирования культуры здоровья личности;
- единстве формирования знаний, умений, навыков, убеждений и ценностных ориентаций;
- сохранении индивидуальных приоритетов в создании для каждого собственной здоровьесберегающей траектории, профилактики и укрепления здоровья в социуме [9, 10].

Наблюдения за состоянием здоровья студентов позволяют сделать вывод о том, что у них недостаточно выработаны установки и ценностные ориентации на самосовершенствование в области физической культуры. Ученые указывают на ухудшение состояния здоровьесформирующей функции физического

воспитания в высшем учебном заведении. Занятия по физическому воспитанию не обеспечивают прочной базы для формирования здоровья студента [11].

По мнению Т.Е. Труфановой [12], процесс физического воспитания в высшем учебном заведении, реализация его здоровьесформирующей функции должны быть направлены не столько на повышение физической подготовленности, сколько на формирование знаний в области физического воспитания как основы появления осознанных мотивов и нужности в собственном здоровьесформировании и в телесно-двигательном совершенствовании.

Одним из основных путей конструирования профессионального здоровья следует считать формирование специальных знаний в процессе общего высшего образования в области физического воспитания. Образовательная система высших учебных заведений должна стать иммунным барьером сохранения индивидуального здоровья и способствовать формированию культуры профессионального здоровья студентов [32].

В.А. Кашуба [8] считает, что выраженное ухудшение здоровья студентов требует поиска новых эффективных средств и методов для решения проблемы укрепления физического и духовного здоровья молодежи и формирования здорового образа жизни. Известно, что одним из определяющих факторов здоровья человека является его двигательная активность. Однако, как отмечают некоторые исследователи, наблюдается повсеместное снижение физической активности. Наиболее резкое ее падение наблюдается в период от 15 до 25 лет [13, 14].

Непонимание благоприятного влияния физкультурной деятельности на состояние здоровья, невысокая мотивация к занятиям физической культурой, неразвитость навыков самоконтроля и во многом неадекватное восприятие состояния собственного организма приводят к формальному отношению студентов к своему здоровью, его сохранению и укреплению. В связи с этим перед системой физического воспитания ставится задача обоснования содержания, средств и методов, способствующих эффективному формированию готовности студентов к здоровьесберегающей физкультурной деятельности и повышению двигательной активности как ведущих факторов физического воспитания оздоровительной направленности [15].

Связь с научными программами, планами, темами. Работа выполняется согласно Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 г.г. 3.7 «Совершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей моторики человека», номер государственной регистрации 0111U001734.

Цель работы - провести анализ современных данных специальной научно-методической литературы об использовании здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студентов.

Результаты собственных исследований. Здоровьесберегающие технологии в образовании - способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса и реализации образовательных

программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья учащейся молодежи, особенностей ее возрастного, психофизического, духовно-нравственного состояния и развития.

По мнению Г.М. Соловьева [16], суть здоровьесберегающих технологий в образовании заключается в самой педагогической системе, а именно: в педагогических технологиях, обеспечивающих психофизический и социально-духовный комфорт субъектам образовательного процесса, интеллектуальную и физическую работоспособность, побуждают активность, интересы и потребности в познании. К таким здоровьесберегающим технологиям можно отнести многие известные сегодня инновационные педагогические технологии, основанные на принципах гуманизации, демократизации и сотрудничества, например: личностно-ориентированного обучения; личностно развивающие (интенсивного плана) игровые; проблемного обучения; перспективно-опережающие с использованием опорных схем при комментируемом управлении; концентрированного и опережающе-концентрированного обучения; дифференцированного обучения; индивидуализации обучения; саморазвивающего обучения; программированного обучения; формирование физической культуры личности, культуры здорового образа жизни и т.д. [7, 16].

В совокупности основных элементов здоровьесберегающих технологий отмечают три составляющие:

- информационную, отражающую содержание и принципы;
- инструментальную, включающую материально-техническое и учебно-методическое обеспечение;
- социальную, включающую компетентность и готовность преподавательского и учебно-вспомогательного персонала к реализации здоровьесберегающей технологии [16].

Главными направлениями здоровьесберегающей деятельности высших учебных заведений являются:

- рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;
- проведение ежегодной диспансеризации студентов;
- рациональная организация двигательной активности студентов, включающая предусмотренные программой занятия по физическому воспитанию, динамические изменения и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовую работу;
- организация рационального питания студентов;
- система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;
- создание службы психологической поддержки студентов;
- организация доврачебного выявления факторов и групп риска по девиантному поведению, в том числе потреблению психоактивных веществ среди студентов (популяционный скрининг и мониторинг) с применением медико-технических технологий [17].

Существует несколько подходов к классификации здоровьесберегающих технологий. Наиболее распространенной и используемой в высших

образовательных учреждениях является классификация, предложенная Н.К. Смирновым [18]. Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в высших образовательных учреждениях, автор выделяет несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные формы работы.

К первой группе относятся медико-гигиенические технологии. Это совместная деятельность педагогов и медицинских работников. Также к медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий. Медицинский кабинет осуществляет проведение прививок студентам, консультативной и неотложной помощи, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению студентов и преподавательского состава, организует профилактические мероприятия накануне эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы. Ко второй группе относятся физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие. Они реализуются на занятиях по физическому воспитанию и секциях, на внеурочных спортивно-оздоровительных мероприятиях. К третьей группе относятся экологические здоровьесберегающие технологии, направленные на создание экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных отношений с природой. К четвертой группе относятся технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. Их реализуют специалисты по охране труда и защиты в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители (учебных корпусов), инженерно-технические службы. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как сохранение жизни, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. К пятой группе относятся здоровьесберегающие образовательные технологии, которые делятся на три подгруппы: а) организационно-педагогические, определяющие структуру учебного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления и гиподинамии; б) психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой на занятиях по физическому воспитанию. Сюда же входит и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса; в) учебно-воспитательные технологии, которые включают в себя программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья студентов, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, которые предусматривают также проведение организационно-воспитательной работы со студентами после занятий.

М.А. Крикунова [19] предлагает к рассмотрению базовую модель системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья в высшем учебном заведении. Она состоит из шести блоков:

I блок - здоровьесберегающая инфраструктура образовательных учреждений. Блок включает: состояние и содержание учебных корпусов и помещений учреждения образования в соответствии с гигиеническими нормами; оснащенность спортивных залов необходимым оборудованием и

инвентарем; наличие и надлежащее оснащение медицинского кабинета; наличие и надлежащее оснащение студенческой столовой; - организацию качественного питания; необходимый (в расчете на количество студентов) и квалифицированный состав преподавателей и специалистов. Ответственность и контроль за реализацией этого блока лежит на администрации высших учебных заведений.

II блок - рациональная организация учебного процесса. Блок включает: соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки на всех этапах обучения; использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся; введение любых инноваций только под контролем специалистов; строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства); рациональную и соответствующую требованиям организацию занятий активно-двигательного характера; индивидуализацию обучения (учет индивидуальных особенностей организма), работу по индивидуальным программам. Реализация этого блока создает условия для снятия переутомления, нормального чередования труда и отдыха, повысит эффективность учебного процесса, снимая при этом чрезмерное функциональное напряжение и усталость.

III блок - организация физкультурно-оздоровительной работы. Блок включает: полноценную и эффективную работу во всех группах здоровья (на занятиях по физическому воспитанию, секциях); организацию ЛФК; создание условий для работы спортивных секций; регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий. Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой рациональной организации двигательного режима студентов, способствовать нормальному физкультурному развитию и двигательной подготовленности студентов всех факультетов, позволит повысить адаптационные возможности организма, станет средством сохранения и укрепления здоровья студентов.

IV блок - просветительско-воспитательная работа со студентами, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. Блок включает: образовательные программы, направленные на сохранение и сбережение здоровья; лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения здоровья и профилактики вредных привычек; проведение «Дней здоровья»; создание общественного совета по здоровью, который включает представителей администрации и студентов.

V блок - организация системы просветительской и методической работы с преподавателями и специалистами для повышения квалификации работников высшего учебного заведения. Блок включает: лекции, семинары, консультации, курсы по здоровьесбережению; приобретение и использование научно-методической литературы; привлечение преподавателей и кураторов к совместному проведению спортивных соревнований.

VI блок - профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья. Блок включает: использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения

врача (витаминоизация, профилактика нарушений осанки и зрения); регулярный анализ и обсуждение на заседании кафедры физического воспитания состояния здоровья студентов; регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья студентов; создание системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи студентам; привлечение медицинских работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья студентов.

Основываясь на предложенной модели, коллектив каждого высшего учебного заведения может разрабатывать свои технологии по здоровьесбережению студенческой молодежи [19].

Заключение. Становится очевидным, что культурный уровень человека - это единственный здоровьесберегающий путеводитель при выборе форм человеческих потребностей. Чем выше интеллект, тем выше защитные функции перед наркотической, алкогольной и другими зависимостями, негативно влияющими на состояние здоровья человека. В связи с этим для положительного решения проблемы формирования и сохранения здоровья студента необходима такая система образования, в которой, на основе глубоких фундаментальных знаний об особенностях профессиональной деятельности, оздоровительных функций процесса физического воспитания, можно создать личную установку на здоровье, уверенность в себе и своих возможностях.

Здоровьесберегающие технологии в образовании представляют собой способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья молодежи, особенностей ее возрастного, психофизического, духовно-нравственного состояния и развития. Доказанное снижение уровня здоровья студенческой молодежи актуализирует поиск современных форм здоровьесберегающего образования.

Учитывая вышеизложенное, в дальнейших исследованиях становится необходимым и значимым разработка новых составляющих и видов здоровьесберегающего образования, обоснование теоретико-методологических подходов в проектировании здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи.

Литература

1 Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. ... докт. пед. наук. - Краснодар, 1998. - 39 с.

2 Викторов Д.В. Особенности организации занятий по физической культуре в вузе // Материалы V международной научно-практической конференции «Физическая культура и здоровье студентов вузов» 23 января 2009 года. Санкт-Петербург. Россия. - Санкт-Петербург: СПбГУП, 2009 – С. 138 – 139.

3 Рыбачук Н. А. Теория и технология формирования культуры здоровья студентов: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.08. - Краснодар, 2003. – 519 с.

4 Державна цільова соціальна програма "Молодь України" на 2009-2015 роки. – Кабінет Міністрів України. – Постанова від 28 січня 2009. - р. N 41.

5 Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту України. – К., 2004. – 9 с.

6 Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. наук по физ. Воспитанию и спорту: 24.00.02. – К.: НУФВСУ, 2008. – 23 с.

7 Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. - М.: Академия, 2009. - 336 с.

8 Кашиба В.А. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В.А. Кашиба, С.М. Футорный, Н.Л. Голованова // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. – Харків: ХДАФК, 2011. - №4, - С. 157-163.

9 Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.

10 Троценко Н.Н. Высокий уровень образованности студента в области физической культуры как необходимый элемент становления его личности и формирования культуры здорового образа жизни // Материалы Междунар. науч.-практич. конф. „Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации”, 8-10 апр, 2009 г. Минск: БГУФК. 2009. – Т. 3., Ч. 2. – С. 275-278.

11 Курьсь В.Н. Формирование знаний по физической культуре в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В.Н. Курьсь, Т.Е. Труфанова // Физическая культура в пространстве культуры Ставропольского края: материалы III науч.-практ. конф. – Ставрополь: СтГАУ «АГРУС», 2003. – С. 151-158.

12 Труфанова Т.Е. Профессионально-ориентированные здоровьесберегающие технологии физической культуры студенческой молодежи // Материалы Междунар. науч.-практич. конференции «Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации» 8–10 апр. 2009 г., Минск: БГУФК. – 2009. – Т. 3., Ч. 2. – С. 278 – 289.

13 Медведев В.А. Оздоровление студенческой молодежи средствами физической культуры / В.А. Медведев, О.П. Маркович // Сб. науч. ст.: к 55-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ. - 2003. – С. 52 – 60.

14 Горелов А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, В.А. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008. - Вып. 6.- С. 28-33.

15 Седуянов Н.В. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: СпортПресс. – 2001. – 150 с.

16 Здоровьесберегающие технологии в системе общего образования Ставропольского края / Под ред. Г.М. Соловьева. – Ставрополь: Сервисшкола, 2003. – 496 с.

17 Бондин В.И. Проектирование здоровьесберегающих педагогических систем // Теоретические и методические проблемы физической культуры: юбилейный сб. науч. трудов, посвящ. 55-летию Института физ. культуры РГПУ. – Ростов-на-Дону: РГПУ, 2004. – С. 13-14.

18 Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы - М.: АРКТИ, 2003. - 272 с.

19 Крикунова М.А. Мотивация занятий физической культурой и спортом: методическое пособие / М.А. Крикунова, Е.Г. Саламатова, Т.В. Корсакова. - Саратов: СГУ, 2010. – 94 с.

Түйін

СТУДЕНТ ЖАСТАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ БАРЫСЫНДАҒЫ
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАҒЫШТЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ҚОЛДАНУ
САРАПТАМАСЫ

В.А. Кашуба, С.М. Футорный, Е. В. Андреева

Украина ұлттық дене шынықтыру және спорт университеті

Студент жастардың дене тәрбиесі барысындағы денсаулық сақтағыштық технологияларын қолдану және өңдеу қажеттігі жайлы сұрақ қарастырылған. Студенттердің салауатты өмір салты негіздері және денсаулықтың қалыптасуы жайлы мәселелер бойынша заманауи ғылыми әдебиеттерде келтірілген мәліметтерге талдау жүргізілген. Студенттердің дене тәрбиесі барысында денсаулық сақтағыштық жобалауын теоретикалық-әдістемелік зерделеу тәсілдемесі және денсаулық сақтағыштық білім берудің жаңа түрлерін қарастыру қажеттігі анықталған.

Abstract

ANALYSIS OF THE USE OF HEALTHSAVING TECHNOLOGY IN THE
PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

V. Kashuba, S. Futorny, E. Andreeva

National University of Physical Education and Sports of Ukraine

Analysis of the use of health-technology in physical education students. The question of the need for the development and use of health-technology in physical education students. The analysis of the data of modern scientific literature on the formation of health and the foundations of a physical fitness among students. The necessity of finding new forms of health-education, the study of theoretical and methodological approaches in the design of health-technology in physical education students.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ-СПОРТСМЕНОВ

Доктор педагогических наук, профессор **И.И. Портнягин**
*Институт физической культуры и спорта Северо-Восточного
федерального университета*

Цель исследования – выявить социальные, психолого-педагогические и профессиональные аспекты интеллектуального развития школьников-спортсменов в процессе их физического воспитания.

Проблема полноценного развития личности, проявления ее индивидуальности во благо общественным интересам – центральная проблема педагогической науки. Полноценное развитие человека возможно осуществить, начиная с детского возраста. В определенной мере синонимом понятия «полноценное развитие» может являться «разностороннее развитие» личности. Существует реальная проблема реализации этой цели воспитания при одностороннем проявлении способностей и мотиваций человека. В этой связи требуются специальные психолого-педагогические исследования компенсаторных механизмов и педагогических потенциалов, способствующих избежать деформации личности и стимулирующих ее к большим проявлениям возможности адаптироваться в многообразном социальном мире.

Гуманизация школьной жизни, ее ориентация на потребности и способности учащихся в настоящее время стали одними из важнейших приоритетов отечественной образовательной системы, которые привели в движение ее гуманизирующие и культуuroобразующие функции, реализация которых находит отражение в изменении содержания образования, в повышении требований к общекультурному развитию учащихся. В полной мере это относится и к физической культуре – сфере образования и воспитания учащихся. Реализация ее культуросозидающей функции предполагает в первую очередь самоопределение личности школьников в культуре физической, подчеркивает собственно культурную сторону организации их мышления, учения, быта, свободного времени, жизнедеятельности в целом [1].

Однако в физическом воспитании учащихся еще наблюдаются кризисные явления, характеризующиеся преобладанием старого над новым в освоении ценностей физической культуры, массового репродуктивного подхода над личностно-ориентированным. Это диктует необходимость внесения научно обоснованных изменений в физическое воспитание школьников, в его содержание процессуальные характеристики, выделения таких интегративных оснований личности, педагогические воздействия и самовоздействия на которые запустят механизм сознательной и активной деятельности учащихся в сфере физической культуры. Одной из таких характеристик выступает потребностно-мотивационная сфера, побуждающая, направляющая и регулирующая интеллектуальную активность личности в физической культуре и спорте [2].

Данное исследование, безусловно, является актуальным, поскольку занятия спортом, как правило, концентрируют основные силы и внимание ребенка на развитие физических способностей, обеспечивающих достижение поставленных целей в области спортивных интересов. Очевидной серьезной педагогической проблемой является развитие интеллектуальных способностей школьников-спортсменов, позволяющих им более успешно овладевать культурным потенциалом общества и, следовательно, иметь большие возможности для самореализации по завершении активной спортивной деятельности. Физическое воспитание объективно воздействует и на духовное развитие человека. Его средства и методы, закономерности обучения движениям, воспитание физических качеств позволяют эффективно решать задачи интеллектуального развития [3].

Анализ практики физического воспитания учащихся свидетельствует, что наиболее уязвимой его составляющей является низкий уровень интеллектуальной активности учащихся в этой сфере, слабое понимание учителями сущностных характеристик ее развития. Как следствие, отсутствует управление этим сложным личностным образованием, ограничивается освоение культурного содержания практической деятельности. Поэтому несомненна актуальность данного исследования, направленного на качественное преобразование ситуации, сложившейся в физическом воспитании учащихся. Необходимо определить возможности развития интеллектуальных способностей школьников, что требует выявления рациональных педагогических условий для развития умственных способностей детей с практическим (моторным) интеллектом.

Теоретическую основу данного исследования составляют идеи и положения, которые подчеркивают, что об интеллектуальном развитии детей с практическим (моторным) интеллектом можно судить не только по уровню развития мыслительных процессов, но и по качеству развития их двигательных возможностей. Для полноценного интеллектуального развития таких детей важно создание психолого-педагогических условий для формирования их познавательных способностей и умственных возможностей. Источником развития личности являются ее потребности, которые активизируются в сознании и оформляются в мыслительной деятельности. Мотивация является энергетической основой познания и мышления. Эффективность и характер мыслительной деятельности зависят от характера мотивов, включенных в эту деятельность.

Формирование личности школьника и его интеллектуальных качеств в процессе физкультурно-спортивной деятельности рассматривается как целостный процесс, как система, в которой все составные части находятся в определенных связях и отношениях. Личность школьника-спортсмена характеризуется определенным строем мыслей, чувств, поведения как характеристика его интеллектуальных качеств, предметом которых является отношение к себе, делу, окружающим. В этой системе правомерно различать внешние условия – физкультурно-спортивную деятельность в интеллектуальном развитии, характер единства мыслей, чувств, действий.

Изучение и формирование тех и других необходимо для решения поставленной проблемы [4, 5].

Из проблематики интеллектуального формирования личности школьника органично вытекает проблема ее субъектности, которая в контексте исследования есть потребность проявлять интеллектуальное отношение, «самостоятельно» мысля, чувствуя, действуя. Интеллектуальные качества рассматриваются как развивающиеся, обуславливаемые характером взаимодействия между собой структурирующих ее компонентов. Они обеспечивают не только их возникновение, но и реализацию.

Индивидуальная работа с юными спортсменами предполагает опережающее формирование следующих социальных качеств и черт личности: общественной направленности как совокупности социально значимых целей, идеалов, ориентации и мотивов поведения; самостоятельности, инициативности, творческой и познавательной активности, интеллектуальных качеств, обеспечивающих каждому подростку возможность проявлять свои способности и силы на основе социальной жизненной позиции; целеустремленности, общественной инициативы, ответственности, объективной самооценки и требовательности к себе и интеллектуальных качеств, от которых зависит единство сознания и поведения, разумное использование своих учебно-спортивных возможностей и способностей.

Занятия физической культурой и спортом для детей и юношества обладают большими потенциальными возможностями по воспитанию учащихся, ибо проводятся высококвалифицированными педагогами-тренерами, располагают необходимыми материальными условиями, положительными традициями, позволяют школьникам-спортсменам достигать высоких спортивных результатов, обеспечивают возможность бороться за честь класса, школы, города, улуса, республики. В процессе физкультурно-спортивной деятельности обнажаются как сильные, так и слабые стороны качеств человека. На начальной стадии работы с детьми она хорошо помогает выполнять диагностические функции в определении степени умственной зрелости детей. На более поздних этапах работы физкультурно-спортивная деятельность, сохраняя свои диагностические возможности, позволяет развивать те общественно значимые качества личности, которые отсутствуют у воспитанников или требуют своего совершенствования,

В традиционной системе образования господствующим является статистический, безличностный подход к ученику. Одно из его проявлений – стандарт образования, некий нормативный минимум для всех. Другое дело, что в установившейся системе обучения больше участвуют дети, способные проявить вербальную интеллектуальную активность. В невыгодном положении оказываются дети, у которых преобладает эмоционально-образное мышление или доминирует практический интеллект. Среди детей с практическим интеллектом особое место занимают дети с двигательным (моторным) интеллектом. Увлеченные спортом, они не все и не всегда показывают познавательную активность на уроках. И в школах отношение к таким детям не всегда благоприятствует их психическому комфортному состоянию. Не секрет,

что дети, увлеченные спортом, в основном развиваются односторонне. А одностороннее развитие обуславливает не всегда полноценное развитие личностных, гражданских качеств. В этой связи на основе проведенного исследования разработана концепция организационно-педагогического обеспечения интеллектуального развития школьников, увлеченных разными видами спорта. Целью ее создания стала необходимость преодоления одностороннего развития детей с двигательным (моторным) интеллектом в ущерб развитию других интеллектуальных качеств, мыслительных способностей, умственных сил и возможностей.

Вместе с тем надо иметь в виду, что не всегда спортивно-физкультурная деятельность может принести воспитательную пользу. При беспечном отношении педагогов-тренеров к вопросам умственного развития у юного спортсмена могут развиваться отрицательные качества, неспособность к получению знаний, поверхностный подход к учебной деятельности и т.д. Только специальная педагогическая инструментовка в проведении занятий, организации всей жизни и деятельности занимающихся позволяет воспитывать у них интеллектуальные качества. Интеллектуальная инструментовка должна обнажать у ребят их отрицательные качества и помогать в их преодолении. В ходе опытно-экспериментальной работы в процессе взаимодействия как обмену отношениями в педагогической системе «ученик-педагог-тренер-детский спортивный коллектив» оказалось возможным воспитание интеллектуальных качеств школьников [5].

Рассмотрение указанных функций интеллектуальных качеств в основном подтверждает необходимость действенной, согласованной взаимосвязи компонентов названных качеств личности, что является наибольшим выражением успешности ее интеллектуального воспитания в процессе спортивной деятельности. Возникающая при этом согласованность, взаимодополняемость компонентов интеллектуальных качеств, в свою очередь, обуславливает действенную интеграцию их составляющих как целостности. Научные факты, вскрывающие зависимость содержания, структуры компонентов интеллектуальных качеств, а также характера их динамики от особенностей взаимодействия школьников в педагогической системе «ученик-педагог-тренер-детский спортивный коллектив», позволяют утверждать правомерность рассмотрения названных качеств как сложного личностного образования. Сущность изучаемого процесса состоит в следующем. Превращение целей занятий в реально действующий мотив воспитанников означает вместе с тем воспитание у них интеллектуальных способностей как потребности в умственном развитии. Этот процесс, в свою очередь, является как бы «мотивационным» механизмом для становления интеллектуально ценных мыслей, чувств, действий юного спортсмена как важнейших компонентов его интеллектуальных качеств. Являясь по своему генезису вторичным в указанном процессе, перечисленные компоненты интеллектуальных качеств и их динамическое взаимодействие оказывают затем свое обратное, специфически формирующее влияние на спортивную деятельность личности школьника. Эти компоненты функционируют как более

сложное ценностно-смысловое образование, программирующее интеллектуальное развитие личности юного спортсмена по сравнению с конкретными мотивами деятельности. Появление указанных феноменов или их качественное изменение – показатель самодвижения взаимодействия и личности юного спортсмена. По характеру мыслей, чувств, действий можно судить об особенностях их взаимовлияния [5].

Принципиальными условиями, обеспечивающими продуктивность взаимодействия школьников-спортсменов в педагогической системе «ученик–тренер–спортивный коллектив», являются самостоятельные способы организации деятельности, когда воспитанники занимают субъективную позицию. Именно самодеятельность обеспечивает самоутверждение, самовыражение личности юного спортсмена в разнообразных делах и способах поведения, позицию школьника, действующего активно и самостоятельно, проявляющего общественную инициативу и независимость в ситуациях разной степени сложности. Собственно, такая организация ведет к субъективности личности юного спортсмена как социальному явлению, выступающему в качестве принципиального условия и результата интеллектуального воспитания школьников в спортивной деятельности. Интеллектуальные качества, сформированные в спортивной деятельности под непосредственным педагогическим руководством, затем приобретают способности к самосознательному проявлению и в других видах жизнедеятельности. Знание вскрытых закономерностей позволяет управлять процессом интеллектуального воспитания личности школьников в спортивной деятельности.

Выполненное исследование открывает возможность для разработки конкретных методик, направленных на организацию воспитания интеллектуальных качеств личности и деятельности, взаимодействия как обмена умственными отношениями, составляющими сущностную особенность физкультурно-спортивной деятельности, на изучение и корректировку каждого из основных интеллектуальных качеств.

Выводы:

- интеллектуальное развитие личности школьника в процессе спортивной деятельности представляет собой педагогически организованный поэтапный процесс, в ходе которого возникает и нарастает расширение мотивационной сферы школьников, определяющей их отношение к жизни, труду, себе, людям, за рамки узкоспортивных интересов для преодоления их одностороннего развития и осознания ими необходимости овладения разносторонними знаниями;

- источником противоречивых взаимосвязей компонентов развития интеллекта, ведущих к целостности, выступает доминирующее явление педагогического процесса, основанное на взаимодействии в системе «ученик-педагог-тренер-детский спортивный коллектив», которое обуславливает содержание спортивной деятельности, субъект-субъективные позиции воспитанников и педагога-тренера (стимулирование, содействие, взаимопонимание);

- уровень развития интеллекта школьников определяет саморегуляцию их поведения, которая является основой психологических механизмов обеспечения единства сознания и поведения личности; интеллектуальное развитие обуславливается широким применением на занятиях по физической культуре и спорту методов и приемов, развивающих наряду с моторикой индуктивное и дедуктивное мышление, логические рассуждения и абстрагирование, аналитические и синтетические способности и т.д.;

- высокий уровень развития интеллекта обеспечивает проявление личностно-социальной активности, соответствует целям воспитания и самовоспитания, способствует переходу внешней регуляции во внутреннюю саморегуляцию, повышает уровень творческого потенциала;

- эффективность процесса развития интеллекта личности школьника обусловлена его этапами, каждому из которых свойственны особые взаимосвязи компонентов, его составляющих, преодолением основных противоречий между разными по ценности мотивами деятельности и проявлением усилий для достижения поставленной цели;

- принципиальным условием, обеспечивающим продуктивность развития интеллекта школьника-спортсмена, являются самостоятельные способы ее организации, когда учащиеся занимают субъектную позицию. Увеличение потенциала самостоятельности в активной учебной, внеучебной и спортивной деятельности ведет к заинтересованности, к обогащению мотивации участников взаимодействия. Самостоятельность обеспечивает самоутверждение и самовыражение личности ребенка в разнообразных делах и способах поведения, позицию школьника, действующего активно и самостоятельно, проявляющего общественную инициативу и независимость в ситуациях разной степени сложности. Выделены следующие педагогические условия, обеспечивающие в своем комплексе развитие интеллектуальных способностей детей: мотивация детей, отношение их к другим учебным занятиям в школе, зависимость развития личности школьников от направленности занятий, активная жизненная позиция, рациональное проведение свободного времени, их профессиональная ориентация. Такая организация ведет к субъективности личности школьников-спортсменов, выступающей в качестве условия и результата их интеллектуального развития.

Литература

1 Майнберг Эгхард *Основные проблемы педагогики спорта.* -М: Аспект Пресс, 2005. - 318 с.

2 Платонов В.Н. *Теория спортивной подготовки спортсменов.* -Киев: Олимпийская литература, 2006. - 318 с.

3 Портнягин И.И. *Воспитание интеллектуально развитой личности.* - Якутск: Изд-во СВФУ, 2010. - 168 с.

4 Матвеев Л.П. *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты.* -М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.

5 Portnyagin I.I. *The intellectual development of the schoolpupil- sportsman.* - М: Academia, 2000. - 96 с.

Түйін
СПОРТШЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЗИЯТКЕРЛІК ДАМУЫ

П.ғ.д., профессор И. И. Портнягин
Солтүстік-Шығыс федералды университеттің
дене шынықтыру және спорт институты

Бұл жұмыста дене тәрбиесі процесінде мектеп оқушылары зияткерлік дамуының әлеуметтік, психологиялық-педагогикалық және кәсіби аспектілері жете қарастырылған. Жұмыстың негізгі мазмұны – мектеп оқушыларының дене тәрбиесі процесі және оның жүзеге асуының педагогикалық шарттарын дәлелдеудің зияткерлік күштері және мүмкіндіктері дамуының теориялы-әдістемелік негіздерін талдау.

Abstract
THE INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF THE SCHOOLPUPIL-
SPORTSMAN

Portnyagin I., Ph.D., professor

The is devoted to a problem and ways of a solution of schoolpupils-sportsmen, directed to the intellectual development, in connection with insufficient elaboration it in theory and practice of pedagogical bases of the development. In this work the possible ways of the development of a population of theoretical and methodical positions, definig conceptual bases of the formation and development of intelligence of the pupils are considered.

**ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПОДРОСТКОВ**

Кандидат педагогических наук, доцент **Г.Б. Мадиева**;
магистрант **В. Ан**

Казахский национальный университет им. аль-Фараби

Актуальность исследования. Современный уровень спортивных достижений, насущные задачи спорта (выбор специализации, индивидуализация обучения различным сторонам мастерства, управление тренировочным процессом, отбор и прогнозирование спортивных результатов, и другие) диктуют необходимость изучения и оценки всех систем спортсмена в их взаимосвязи, а также индивидуальных особенностей организма и их влияния на спортивные достижения.

Одним из актуальных вопросов спортивной тренировки легкоатлетов является изучение возрастных особенностей развития у них основных физических качеств. Это тем более важно, что только в результате специальных исследований можно ответить на вопрос: «Как использовать в подготовке легкоатлетов возрастные закономерности естественного развития физических

качеств?» или в момент наиболее бурного естественного развития какого-либо физического качества уделять основное внимание в тренировке юных легкоатлетов именно этому физическому качеству и, таким образом, еще больше стимулировать его развитие (темпы прироста) или наоборот, в данный период уделять наибольшее внимание тем физическим качествам, темпы прироста которых в этом возрасте наименьшие.

Достижение высоких спортивных результатов в легкой атлетике зависит от многих факторов, основным из которых является максимальное соответствие индивидуальным особенностям личности требованиям избранной специализации. В связи с этим, знание требований конкретного легкоатлетического вида - важнейшее условие нормирования, планирования, контроля и учета тренировочных нагрузок для юных бегунов.

Степень научной исследованности. В возрастной физиологии накоплены определенные знания, но в существующей литературе не достаточно изучена проблема развития двигательных качеств с учетом требований избранного вида спорта. Решение этой проблемы способствовало бы системному подходу к формированию легкоатлета и в конечном итоге раскрытию его способностей в достижении высокого спортивного результата [1, 2, 3, 4, 5].

Цель исследования – выявление возрастных особенностей развития физических качеств у юных легкоатлетов в учебно-тренировочном процессе.

Объект и методы исследования. Исследования проводились на легкоатлетах 11-12 лет СДЮШОР № 2 и учащихся 6-х классов средней школы № 124 города Алматы.

Критерием оценки уровня развития физических качеств легкоатлетов и мальчиков, не занимающихся спортом (экспериментальная группа – ЭГ, контрольная группа - КГ), является сравнительный анализ показателей выполнения тестов. Нами регистрировались и анализировались следующие показатели:

1. Скоростные способности - бег на 30 м.
2. Координационные способности - челночный бег 3 x 10 м.
3. Скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места.
4. Аэробная возможность организма - 6 мин бег на выносливость.
5. Динамическая сила мышц верхних конечностей – подтягивание на высокой перекладине (максимальное количество раз).
6. Определение уровня развития гибкости - наклон вниз.

Результаты исследований и их обсуждение. В каждой из выделенных нами групп обследуемых было проведено одинаковое тестирование, в результате которого были выведены средние арифметические показатели по каждому из предложенных упражнений. По результатам наблюдений и тестирования был выявлен уровень развития физических качеств у юных легкоатлетов в учебно-тренировочном процессе.

Анализ результатов тестирования подтвердил гипотезу нашего исследования. Действительно, уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) существенно отличается у

детей занимающихся и не занимающихся спортом. В результате исследований были получены данные, представленные на рисунках 1, 2, 3.

В итоге, мы можем увидеть существенные различия уровня физической подготовленности тестируемых групп.

Первое упражнение предназначено для определения уровня развития силы. Ее сравнительный анализ позволяет говорить о том, что у детей-спортсменов более высокий уровень развития силовых способностей (экспериментальная группа n=10, контрольная группа n=10). Дети данного возраста обладают низкими показателями мышечной силы. Возрастные особенности этих детей ограничивают применение ими силовых упражнений на тренировках. Это обусловлено спецификой тренировок, направленных в первую очередь на начальном этапе подготовки на развитие скоростно-силовых качеств. Причем, при обследовании быстроты (челночный бег) было выявлено, что более развито это физическое качество у юных легкоатлетов, хотя показатели детей, не занимающихся спортом, не на много отличаются от первых (ЭГ=6,92; КГ=7,52).

Тест для определения уровня развития выносливости (6-минутный бег) хорошо отражает и наглядно показывает, что специальная физическая подготовка легкоатлетов (1970 м) превышает выносливость в отличие от детей, не занимающихся спортом (1600 м) на 18,8%. Учитывая физиологические особенности развития детей данного возраста, на этапе начальной подготовки развитие выносливости не является основным. Однако по результатам данного теста можно отметить, что у юных спортсменов есть задатки для развития этого физического качества по сравнению с детьми, не занимающимися регулярно каким-либо видом спорта. Это обусловлено взаимосвязью всех физических качеств, развиваемых во время тренировочных занятий. Хорошим средством развития общей выносливости служат ходьба и бег.

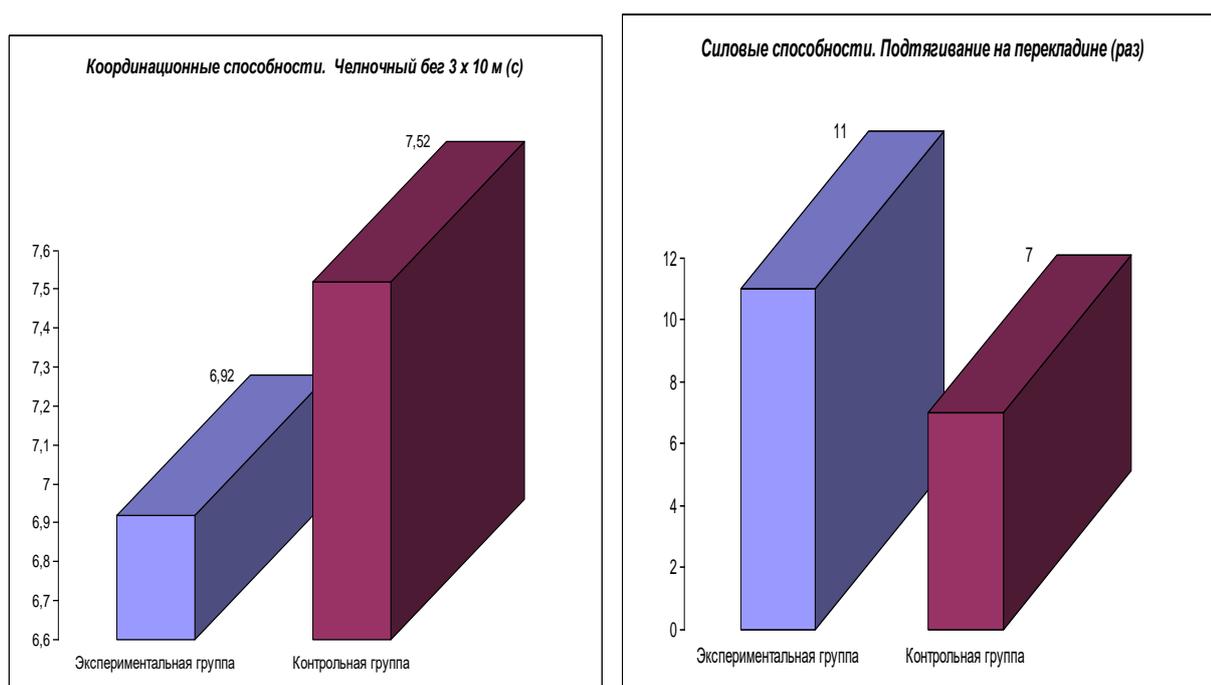


Рисунок 1 - Показатели уровня силовых и координационных способностей

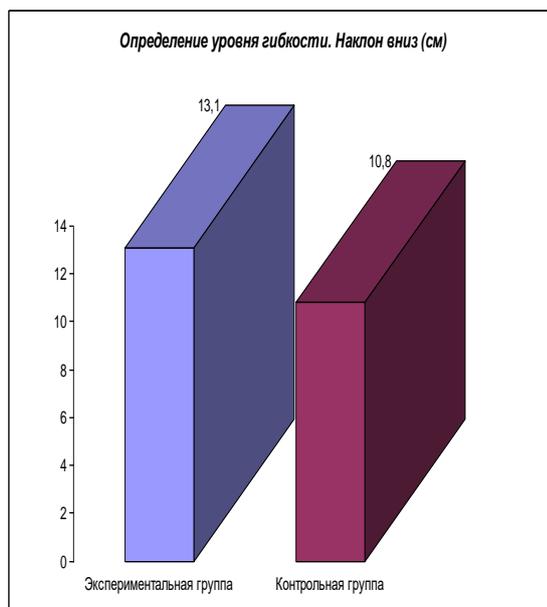
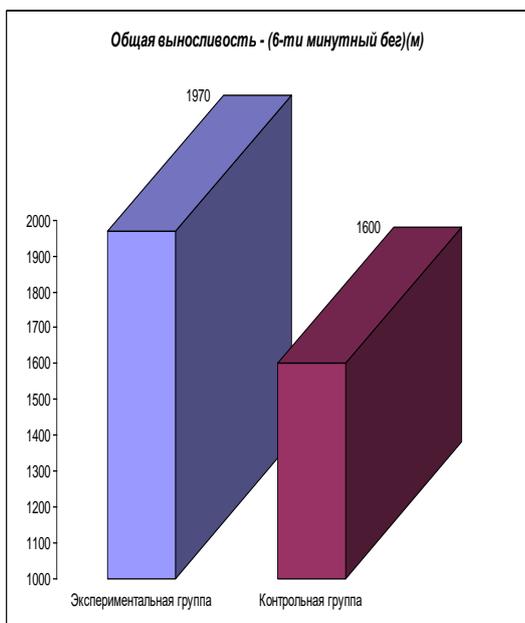


Рисунок 2 - Показатели уровня общей выносливости и гибкости

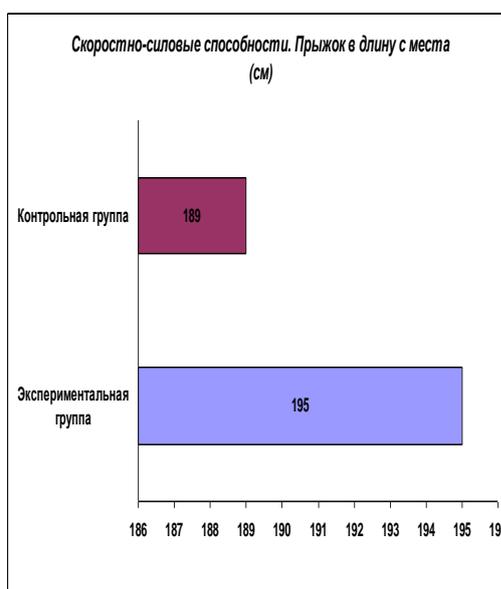
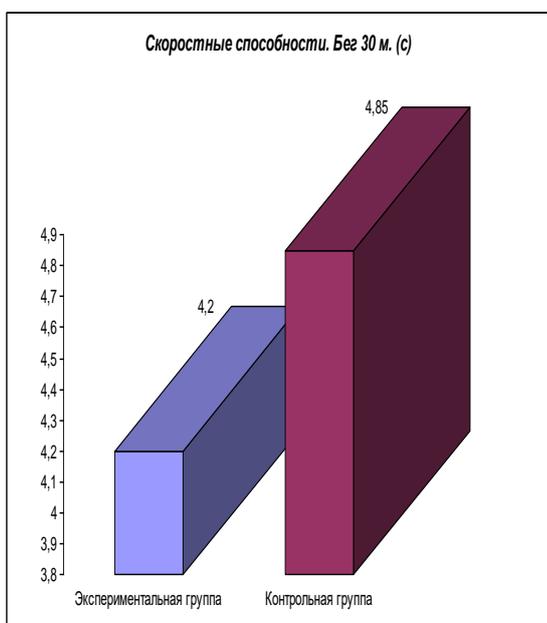


Рисунок 3 - Показатели уровня скоростных и скоростно-силовых способностей

Следующее физическое качество, необходимое для характеристики физической подготовленности - гибкость. Для характеристики физического развития 11-12-летних атлетов уровень гибкости является важным фактором, по которому можно в комплексе с вышеприведенными данными судить об общем физическом состоянии и здоровье человека. Тестирование степени гибкости выявило следующие данные: в ЭГ средние показатели (13,1 см) лучше на 2,3 см, чем в КГ (10,8 см). Это говорит о большей амплитуде выполнения задания на гибкость легкоатлетами. У младших школьников имеются все предпосылки к тому, чтобы приобрести такие качества, как гибкость и ловкость. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата -

высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба - способствуют повышению эффективности специальных упражнений для развития этих качеств.

При проведении теста прыжок в длину с места, характеризующего скоростно-силовые способности, и анализе его результатов нами установлено, что у детей, не занимающихся спортом, данные физические способности развиты несколько слабее - разница 6 см.

Воспитание быстроты осуществляется с помощью скоростно-силовых упражнений (пробегание коротких отрезков дистанции на 20, 30, 60 метров с максимальной скоростью). Результаты теста бег на 30 м показали, что у детей контрольной группы способность к быстрому перемещению в пространстве развита слабее на 0,65 с, чем в экспериментальной группе.

Заключение. Установлено, что при практически равных показателях антропометрических данных (рост, масса тела), физическая подготовленность детей, занимающихся легкой атлетикой, характеризуется более высоким уровнем развития. Этому способствуют правильно организованные регулярные тренировки, целью которых, особенно на начальном этапе подготовки, является развитие и совершенствование физических качеств.

По результатам исследования можно сделать вывод, что выбранные нами тестовые показатели являются эффективными контрольными упражнениями, с помощью которых можно следить за уровнем общей физической подготовленности юных спортсменов. Начало специализированных занятий легкоатлетов обычно приурочивается к 13-14 годам. Однако, до этого возраста необходимо создать предпосылки для спортивной специализации.

Литература

- 1 Суворова Н.Н. *Воспитание физических качеств у легкоатлетов.* - Улан Удэ, 2000. - 187 с.
- 2 Филин В.П. *Воспитание физических качеств у юных спортсменов.* - М.: ФиС, 1974. - 232 с.
- 3 Зацюрский В.М. *Физические качества спортсменов // Основы теории и методики воспитания.* 2-е изд. - М.: ФиС, 1970. - 200 с.
- 4 Гужаловский А.А. *Физическая подготовка школьника.* - Челябинск: Южно-Уральское кн. изд-во, 1980. - 151 с.
- 5 Волков Л.В. *Физические способности детей и подростков.* - Киев.: Здоровье, 1981. - С. 4-27.

Түйін

ЖЕҢІЛ АТЛЕТ ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ НЕГІЗГІ ФИЗИКАЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІ МЕН ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ДАМУ СИПАТЫ

П.ғ.к., доцент Г.Б. Мадиева; магистрант В. Ан
эл-Фараби атындағы қазақ ұлттық университеті

Бұл мақалада жеңіл атлетикамен шұғылданатын және спортпен айналыспайтын балалардың негізгі физикалық қасиеттері мен физикалық дайындық деңгейін зерттеудің қорытындылары сипатталған.

Abstract

DESCRIPTION OF MAJOR PHYSICAL QUALITIES AND PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT OF TEENAGERS

G.B. Madiyeva, Ph.D., associate professor;

V. An, undergraduate student

al-Farabi Kazakh national university

This article shows the research results of the level of the basic physical qualities and physical fitness of children involved in athletics and not keen on sports.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Н. А. Горбунова, Н. П. Гальвина, Г. Н. Порубов

Костанайский государственный университет им. А. Байтурсынова;

Костанайский педагогический институт

Здоровье – не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической подготовленности и функционального состояния организма, которые являются физиологической основой физического и психического благополучия человека [1]. В законе РК «Об образовании», в «Послании Президента к народу Казахстана» и в «Комплексной программе по физическому воспитанию» четко определены основные положения, цели и задачи физического воспитания и значимость проблем сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи. В настоящее время физическая активность в форме систематических занятий является одним из главных факторов, повышающих уровень здоровья и положительно влияющих на активное долголетие студентов. Реальный объем их двигательной активности не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья [2]. Увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. По данным исследований 2010 – 2011 учебного года число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, составляло в Костанайском государственном педагогическом институте 16%, в Костанайском государственном университете им. А. Байтурсынова 17,3%.

Уровень физической подготовленности студентов, поступающих в высшее учебное заведение, очень низкий. По 75% первокурсников педагогического института не могут выполнить учебный норматив на выносливость на положительную оценку. Вместе с тем, общеизвестно, что именно общая выносливость – наиболее важное двигательное качество для здоровья, так как оно корректируется с другими показателями здоровья – трудоспособностью, устойчивостью к заболеваниям и стрессам и с продолжительностью жизни [3]. В скоростно-силовых тестах (бег на 100 м и прыжки в длину с места) до 60% первокурсников показывают низкие результаты. Опрос студентов показывает, что только 5 – 7% из них ранее занимались спортом, причем не регулярно.

Вышеизложенное определило основную **цель** нашего исследования – изучение физического развития и состояния здоровья студентов первых курсов, поступивших в Костанайский государственный педагогический институт.

В соответствии с основной целью исследования были поставлены следующие **задачи**:

- выявить слабые звенья в организме студентов для целенаправленного воздействия на них;
- составить индивидуальную программу оздоровительных занятий для студентов, оценить их эффективность;
- спрогнозировать риски возникновения угрожающих жизни студентов заболеваний;
- определить биологический возраст человека;
- определить при повторном тестировании, насколько добросовестно студент относится к своему здоровью в данный период.

Организация исследования. Для исследования уровня здоровья и его резервов использовалась комплексная оценка физического здоровья (по Белову В. И), объединяющая следующие 10 наиболее информативных и простых показателей, которые складываются, и выводится средний показатель:

1. Частота сердечных сокращений в покое.
2. Росто-весовой индекс.
3. Артериальное давление.
4. Бег на 2000 м.
5. Стаж занятий физическими упражнениями.
6. Подтягивание на перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки).
7. Жизненная емкость легких на массу тела.
8. Прыжки в длину с места.
9. Количество простудных заболеваний в год.
10. Количество хронических заболеваний внутренних органов.

В исследовании приняли участие 25 девушек (сентябрь 2010 г.) и 20 юношей (сентябрь 2011 г.) естественно–математического факультета, поступивших на первый курс. **Результаты** измерений представлены в таблице 1 (девушки) и таблице 2 (юноши):

1. Частота сердечных сокращений - весьма информативный показатель работоспособности сердечно - сосудистой системы. Показатели ЧСС слегка повышены, так как измерение проводилось в положении сидя.

2. Росто–весовой показатель показывает уровень гармоничности телосложения, который позволяет определить также признаки ожирения или мышечной дистрофии. Таких из 45 студентов оказалось 9.

3. Артериальное давление у всех студентов в пределах нормы, но у ряда студентов наблюдается пониженное давление.

Таблица 1 – Результаты исследования уровня физического здоровья студенток

Испытуемая	ЧСС в покое, уд/мин	Балл	Росто-вес.овой индекс	Балл	АД в покое, мм.рт.ст.	Балл	Кросс на 2000 м.	Балл	Стаж занятий	Балл	ЖЕЛ	Балл	Подтяги- вание	Балл	Прыжок в длину с места	Балл	Количество простудных заболеваний	Балл	Количество хронических заболеваний	Балл	Всего баллов	Средний балл
Б.М.	68	3	93	2	100/60	6	10,40	5	11	9	42	2	40	5	1,55	3	6	1	1	2	38	3,45
Д. К.	76	2	109,5	6	110/60	6	10,18	5	11	9	38	1	42	5	1,90	6	2	3	-	6	49	4,45
Б. Д.	64	4	99,5	3	100/60	6	10,53	5	11	9	43	2	38	4	1,65	4	3	3	-	6	46	4,18
Б. И.	60	4	100,5	3	90/70	6	11,04	4	11	9	40	1	32	4	1,45	2	5	2	-	6	41	3,72
Е. И.	72	3	109	6	100/60	6	10,12	5	11	9	61	8	57	6	1,80	5	3	3	-	6	57	5,18
Ж. А.	64	4	113	8	110/60	6	11,48	4	11	9	54	4	31	4	1,60	4	2	3	-	6	52	4,72
Т. Д.	68	3	108	6	120/70	6	11,48	4	11	9	48	3	24	3	1,75	5	2	3	-	6	48	4,36
Б. Ж.	72	3	115	8	120/60	6	11,48	4	11	9	52	4	30	4	1,35	1	2	3	-	6	48	4,36
С. К.	88	2	114	8	120/70	6	11,48	4	11	9	42	2	15	2	1,60	4	1	5	-	6	48	4,36
Ж.А.	60	4	101	4	120/60	6	11,58	4	11	9	47	3	29	3	1,55	3	2	3	1	2	41	3,72
А.Г.	93	1	115	8	100/70	8	11,30	4	11	9	57	6	39	4	170	5	2	3	0	7	55	5,5
А. Г.	80	2	98	3	110/70	8	13,08	2	11	9	38	1	37	4	175	5	3	3	0	7	44	4,4
Л.А	80	2	99	4	100/70	8	12,27	3	11	9	42	2	43	5	170	5	0	7	0	7	52	5,2
Б. А.	88	2	104	6	110/60	8	11,20	4	11	9	43	2	33	4	165	4	2	3	1	2	44	4,4
К. М.	80	2	87	1	120/80	6	11,10	4	11	9	35	1	39	4	160	4	2	3	0	7	41	4,1
К. С.	70	3	105	6	100/70	8	12,45	3	11	9	45	2	42	5	190	6	1	5	0	7	54	5,4
М. А.	78	2	114	8	100/80	8	14,03	1	11	9	44	2	35	4	180	6	1	5	0	7	53	5,3
М. А.	91	1	105	4	110/80	8	13,09	2	11	9	43	2	35	4	170	5	0	7	0	7	49	4,9
М. А.	90	2	113	4	90/60	3	13,08	2	11	9	56	6	36	4	180	6	2	3	0	7	46	4,6
М. Д.	71	3	107	6	100/70	8	15,05	1	11	9	45	2	40	5	145	2	2	3	0	7	46	4,6
Р. А.	110	1	105	4	120/80	6	13,12	2	11	9	42	2	42	5	160	4	0	7	0	7	47	4,7
У. Д.	80	2	110	6	100/80	8	13,10	2	11	9	41	2	30	4	170	5	0	7	0	7	52	5,2
О. А.	63	4	109	6	110/80	8	12,45	3	11	9	44	2	38	4	165	4	0	7	1	2	49	4,9
Х. А.	90	2	115	8	110/70	8	10,40	5	11	9	47	3	38	4	165	4	1	5	0	7	55	5,5
Ш.З.	84	2	109	6	120/70	6	12,05	3	11	9	46	3	39	4	185	6	1	5	0	7	51	5,1

Таблица 2 – Результаты исследования уровня физического здоровья студентов

Испытуемые	ЧСС в покое уд/мин	Балл	Росто-весовой индекс	Балл	АД в покое, мм.рт.ст	Балл	Кросс на 2000 м.	Балл	Стаж занятий	Балл	ЖЕЛ	Балл	Подтягивание	Балл	Прыжок в длину с места	Балл	Количество простудных заболеваний	Балл	Количество хронических заболеваний	Балл	Всего баллов	Средний балл
А. Б.	100	1	177/70	6	130/60	4	11,00	3	11	9	48	0	14	5	2,25	4	1	5	0	7	44	4,4
Е. А.	80	4	184/65	4	120/70	6	10,25	3	11	9	72	8	14	5	2,30	5	1	5	0	7	56	5,6
Ж. А.	94	1	179/59	4	110/60	8	10,50	3	11	9	57	3	10	4	2,55	6	1	5	0	7	48	4,8
К. Р.	100	1	174/65	6	120/70	6	11,12	2	11	9	60	3	10	4	2,30	5	1	5	0	7	48	4,8
Ш. В.	80	2	185/70	8	120/60	6	11,28	2	11	9	68	6	18	6	2,35	5	1	5	0	7	56	5,6
А. Н.	80	2	163/57	6	110/60	8	11,21	2	11	9	61	4	11	5	2,20	4	2	3	1	2	45	4,5
К. Ж.	90	1	171/49	2	110/80	6	12,03	1	11	9	60	3	6	3	2,10	3	1	5	0	7	40	4,0
С. И.	80	2	179/57	2	100/50	6	12,20	1	11	9	66	6	13	5	2,25	4	1	5	0	7	47	4,7
К. А.	60	4	168/73	4	120/60	6	10,23	3	11	9	51	2	10	4	2,30	5	1	5	0	7	49	4,9
Б. М.	100	1	170/64	6	120/80	6	10,35	3	11	9	54	2	15	6	2,35	5	1	5	0	7	50	5,0
Б. Ж.	96	1	178/65	8	110/80	6	10,21	3	11	9	53	2	18	6	2,30	5	2	3	0	7	50	5,0
С. Д.	70	3	182/62	2	110/50	6	12,14	1	11	9	64	4	13	5	2,40	6	1	5	0	7	48	4,8
Т. А.	70	3	173/60	8	110/60	6	11,47	2	11	9	58	3	11	5	2,30	5	1	5	0	7	53	5,3
Т. Т.	100	1	179/71	6	110/60	6	10,07	3	11	9	60	3	18	6	2,40	6	1	5	0	7	52	5,2
Х. А.	70	3	170/62	6	110/70	8	11,30	2	11	9	56	3	10	4	2,25	4	1	5	0	7	51	5,1
С. Б.	80	2	185/63	2	120/70	6	10,03	3	11	9	58	3	18	6	2,55	6	1	5	1	2	44	4,4
С. Б.	100	1	174/57	4	110/80	6	10,05	3	11	9	61	4	15	5	2,35	5	1	5	0	7	50	5,0
С. Б.	80	2	185/63	2	110/80	6	12,11	1	11	9	57	3	13	5	2,30	5	1	5	0	7	45	4,5
А М.	74	3	178/66	8	120/70	6	12,45	1	11	9	60	3	5	3	2,15	3	1	5	0	7	48	4,8
Ш. Д.	72	3	173/62	8	100/60	6	10,05	3	11	9	61	4	18	6	2,60	6	1	5	0	7	57	5,7

4. Бег на 2000 м является одним из самых важных показателей оценки физического здоровья. Только 5 девушек получили по 5 баллов из 9 возможных и ни один юноша.

5. Стаж занятий физической культурой является важным показателем уровня здоровья. С увеличением стажа показатели уровня здоровья возрастают [4]. Стаж занятий после школы у студентов составил 11 лет, который оценивается в 9 баллов, хотя этому показателю можно верить с определенным допуском.

6. Жизненная легкость легких характеризует устойчивость к различным заболеваниям, если этот показатель в норме составляет больше 45 мл/кг у девушек и 55 мл/кг у юношей. В нашем исследовании 13 девушек из 25 имеют ЖЕЛ менее 45 мл/кг, а у юношей из 20 человек не дотягивают до нормы ЖЕЛ 5 человек.

7. Поднимание туловища является информативным показателем физического здоровья. Средний показатель у девушек соответствует 4 баллам из 6 возможных. В подтягивании на перекладине у юношей средний показатель составил 13 раз, что соответствует 5 баллам из 6.

8. Прыжок в длину у девушек соответствует в среднем 4 баллам из 6 возможных, у юношей средний балл 4,8.

9. Простудные заболевания в течение года не частые, в среднем по 2 раза в год у девушек и по одному разу в год у юношей.

10. Хронические заболевания у девушек имели 4 человека, у юношей – 2 человека [5].

Таким образом, студенты из 6 возможных и более баллов набрали: от 5,0 до 5,9 балла девочки – 8 человек из 25, что составляет 32%, юноши – 9 человек из 20, что составляет 45%. Риск заболеваний у данных студентов минимален и составляет 3,6%. От 4,0 до 4,9 балла набрали 14 девушек и 11 юношей, что составляет 56% и 55% соответственно. Риск заболеваний в этой зоне начинает увеличиваться. Диапазон 3,0-3,9 указывает на то, что организм испытуемых находится в состоянии предболезни. В этом диапазоне оказались 3 девушки, что составило 12% от их общего количества.

Для комплексной оценки биологического возраста можно воспользоваться нашими исследованиями. Показатель от 5,0 до 5,9 набрали 17 человек из 45, что соответствует 37,5% - это возраст до 40 лет. Показатель от 4,0 до 4,9 набрали 25 человек из 45, что соответствует 55,5% - это возраст до 50 лет. Показатель от 3,0 до 3,9 набрали 3 человека из 45, что соответствует 6,6% - это возраст до 60 лет.

На основании полученных данных можно сделать определенные **выводы**:

1. Физическая подготовленность студентов–первокурсников не соответствует современному уровню требований.

2. На занятиях со студентами необходимо обращать особое внимание на их скоростно – силовую подготовку и на выносливость.

3. В целях профилактики простудных заболеваний студентов необходимо обращать внимание на закаливание и проводить занятия на свежем воздухе.

4. Постоянно, не менее 2-х раз в год, необходимо проводить мониторинг физической подготовленности студентов и комплексную оценку их здоровья.

Литература

1 Барчуков И.С. *Физическая культура и спорт: методология, теория, практика.* - М.: Академия, 2006. – С. 99.

2 Ильинич В.А. *Физическая культура студента и жизнь.* - М.: Гардарики, 2007. - С. 156.

3 Марков В.В. *Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Издательский центр «Академия», 2001.* - С. 72.

4 Копыл А.Н., Сидельникова М. *Управления знаниями в вузе.* -РГПУ, 2001. - С. 35-36.

5 *Энциклопедический справочник медицины и здоровья /Под общ. ред. В.И. Белова.* -М.: Русское энциклопедическое товарищество; -Алма-Ата: Пресс, 2005. - С. 280-282.

Түйін

СТУДЕНТТЕРДІҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫНЫҢ КЕШЕНДІК БАҒАЛАНУЫ ТУРАЛЫ

Н.А. Горбунова, Н.П. Гальвина, Г.Н. Порубов

А. Байтұрсынов атындағы Қостанай мемлекеттік университеті

2009-2010 оқу жылы барысында А. Байтұрсынов атындағы ҚМУ-е студенттердің физикалық денсаулығы кешендік бағалау түрінде жүргізілді, нәтижелері берілген мақалада келтірілген.

Abstract

EVALUATION OF PHYSICAL HEALTH OF THE STUDENTS

N.A. Gorbunova, N.P. Galvina, G.N. Porubov

A.Baitursynov Kostanay State University

In the course of 2009-2010 academic years the complex evaluation of physical health of A.Baitursynov KSU's students was carried out, the results of which are given in this article.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ф. Зарипова, Ж.Ш. Жамматов

Навоийский государственный педагогический институт, Навои;

Ургенчский государственный университет, Ургенч

Введение. Важной проблемой процесса подготовки детей младшего школьного возраста является развитие у них физических качеств, способствующих повышению уровня их физической подготовленности. В настоящее время вопрос совершенствования методики физического воспитания

является весьма актуальным. Известно, что в сенситивные возрастные периоды создаются благоприятные условия для формирования двигательных умений и навыков, повышения уровня развития физических качеств. В связи с этим, представляется актуальным научный поиск и разработка новых программ и методик, направленных на интенсивное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности школьников.

Систематические занятия физической культурой способствуют оптимальному соотношению между умственной и физической нагрузками, укреплению здоровья школьников, повышению их двигательной активности, уровню физической подготовленности, подготовке к успешной сдаче контрольных нормативов, а также повышению эффективности результатов участия в спортивных соревнованиях. Формирование основных двигательных качеств и навыков в процессе физического воспитания может быть более успешным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры, а также интенсификации физических нагрузок, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем [1, 2, 3].

В процессе обучения в общеобразовательной школе на уроках физической культуры школьникам приходится выполнять по программе такие контрольные нормативы и упражнения, как прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту, лазание по канату, метание теннисного мяча в цель и на дальность, бег на 30, 60 и 100 м и т.п., преодоление полосы препятствий и многие другие, для выполнения которых необходим оптимальный уровень развития физических качеств. Немалую роль играет скоростно-силовая подготовка, т.к. в течение учебного года школьники выполняют упражнения скоростно-силового характера [3, 4, 5]. Так, например, в первой и четвертой четвертях легкоатлетические упражнения требуют хорошей скоростно-силовой подготовленности, во 2-ой и 3-ей – упражнения скоростно-силового характера встречаются в гимнастических и акробатических упражнениях, а также при проведении подвижных и спортивных игр.

Цель работы - изучить влияние специальных прыжковых упражнений на развитие скоростно-силовых способностей школьников. В ходе нашего эксперимента были поставлены следующие **задачи**: 1. Определить динамику скоростно-силовых показателей у школьников. 2. Изучить влияние специального комплекса упражнений на уровень скоростно-силовой подготовленности занимающихся. Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**: педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование. С целью определения параметров градиентов силы мы использовали универсальный динамографический стенд (УДС).

Результаты исследования. В результате проведенного анализа было выявлено, что в начале педагогического эксперимента у мальчиков из опытных групп не наблюдаются достоверные статистические различия между изучаемыми параметрами ($P > 0,05$), хотя мы наблюдаем в двух показателях (J и G) высокие показатели средних величин у детей контрольной группы. Полученные данные среди мальчиков экспериментальной группы (P_0 -

44,5±4,5; Fmax - 26,6±4,2; J - 170,6±48,9; Q - 227±84,05; G - 139,5±41,4), а также у мальчиков в контрольной группы (Po - 44,2±4,9; Fmax - 27,2±4,91; J - 188,2±59,1; Q - 224,2±82,2; G - 165±51,5), свидетельствуют о том, что в начале педагогического эксперимента мальчики в опытные группы были подобраны с одинаковым уровнем физической подготовленности.

Сравнивая полученные результаты в начале педагогического эксперимента среди девочек опытных групп, мы наблюдаем, что показатели в экспериментальной группе Po - 42,3±3,46; Fmax - 25,9±3,85; J - 162,9±39,82; Q - 222,6±54,53; G - 132,5±30,92 не имеют достоверно статистических различий ($P>0,05$) с данными, полученными в контрольной группе (Po - 43,3±3,3; Fmax - 27,1±2,47; J - 187,2±51,1; Q - 245,6±70,5; G - 155,2±50,2).

Сравнительный статистический анализ по изучаемым параметрам в экспериментальных группах выявил следующие значения. У мальчиков экспериментальной группы за период эксперимента обнаружен значительный рост изучаемых показателей (Po - 44,5±4,5; 48,5±4,5; Fmax - 26,6±4,2; 28,7±4,24; J - 170,6±48,9; 217±56,2; Q - 227±84,05; 286,1±84,1; G - 139,5±41,4; 179,6±51,6). Достоверные различия наблюдаются в показателях Po, J и G при уровне значимости $P<0,05$.

По окончанию педагогического эксперимента нами был проведен сравнительный анализ параметров скоростно-силовой подготовленности опытных групп. Мы выявили, что в результате проведенного педагогического эксперимента среди мальчиков опытных групп определены следующие достоверно статистические различия: Po - 48,5±4,5 и 44,7±4,55; (при уровне значимости $P<0,05$); Q - 286,1±84,1; 243,8±44,7; (при уровне значимости $P<0,05$). В таких параметрах как Fmax - 28,7±4,24 и 28±5,01 (при уровне значимости $P>0,05$), J - 217±56,2 и 202,2±36 (при уровне значимости $P>0,05$) G - 179,6±51,6 и 174,4±36 (при уровне значимости $P>0,05$) достоверно статистических различий не обнаружено. Таким образом, в трех показателях из пяти, что составляет 60%, наблюдаются изменения.

Среди девочек экспериментальной группы по окончанию педагогического эксперимента наблюдаются следующие изменения: Po - 42,3±3,46 и 48±3,36; Fmax - 25,9±3,85 и 28,2±4,14; J - 162,9±39,82 и 206,1±49,4; Q - 222,6±54,53 и 305±72,05; G - 132,5±30,92 и 161±36,1.

Такие же сравнения в конце педагогического эксперимента мы провели среди девочек опытных групп (между экспериментальной и контрольной группами) и выявили следующие изменения: Po - 48±3,36 и 44±3,46; (при уровне значимости $P<0,01$); J - 206,1±49,4 и 185,8±37; (при уровне значимости $P<0,05$); Q - 305±72,05 и 239,4±59,9; (при уровне значимости $P<0,01$); G - 132,5±30,92 и 161±36,1 (при уровне значимости $P<0,05$). Только в таком параметре как (Fmax - 28,2±4,14 и 28±2,47), достоверно статистических различий не обнаружено (при уровне значимости $P<0,05$).

По всем параметрам произошли некоторые изменения, а достоверно статистические различия наблюдались в четырех из 5 показателей, что составило 80%, при этом, показатели Po и Q имели высокие достоверно

статистические различия при уровне значимости $P < 0,01$, а в показателях J и G наблюдаются достоверно статистические различия при уровне значимости $P < 0,05$.

Для того чтобы проверить эффективность разработанной методики обычно педагогический эксперимент организывают так, чтобы можно было сравнить результаты экспериментальных групп с полученными данными в контрольных группах. В данном педагогическом эксперименте мы одновременно наблюдали за детьми из экспериментальной и контрольной групп. В контрольной группе в период педагогического эксперимента учебные занятия проводились согласно утвержденному годовому плану. Сравнительный статистический анализ по изучаемым параметрам у мальчиков контрольной группы выявил следующие значения: P_0 - $44,2 \pm 4,9$ и $44,7 \pm 4,55$; F_{max} - $27,2 \pm 4,91$ и $28 \pm 5,01$; J - $188,2 \pm 59,1$ и $202,2 \pm 36$; Q - $224,2 \pm 82,2$ и $243,8 \pm 44,7$; G - $165 \pm 51,5$ и $174,4 \pm 36$. Несмотря на то, что произошло улучшение результатов, однако по всем параметрам достоверно статистических различий не обнаружено ($P > 0,05$).

Сравнивая полученные результаты девочек контрольной группы по окончанию педагогического эксперимента, наблюдаются следующие изменения: P_0 - $43,3 \pm 3,3$ и $44 \pm 3,46$; F_{max} - $27,1 \pm 2,47$ и $28 \pm 2,47$; при уровне значимости $P > 0,05$. А по таким параметрам, как J - $187,2 \pm 51,1$ и $185,8 \pm 37$; Q - $245,6 \pm 70,5$ и $239,4 \pm 59,9$; G - $155,2 \pm 50,2$ и $153 \pm 29,2$, наблюдается снижение результатов.

Наши педагогические наблюдения, проведенные в контрольной группе показали, что отдельные показатели, характеризующие скоростно-силовые возможности детей, улучшились. Однако, достоверно статистических различий мы не наблюдали как у девочек, так и у мальчиков ($P > 0,05$).

Таким образом, проведенный статистический анализ, полученного в педагогическом эксперименте материала, свидетельствует о преимуществе разработанной нами методики развития скоростно-силовых качеств с применением специально подобранных упражнений – прыжки в «глубину». Нами выявлено, что разработанная методика развития «взрывной» силы, способствующая воспитанию скоростно-силовых качеств у детей экспериментальной группы, определила значительное преимущество перед традиционной системой проведения учебных занятий по физической культуре. Результаты исследований показали, что основную учебную программу необходимо дополнить специальными физическими упражнениями, например, прыжками в глубину, которые способствуют эффективности процесса физического воспитания и являются наиболее важным средством повышения уровня скоростно-силовой подготовленности школьников.

Выводы:

1. Проведенное исследование позволило определить динамику скоростно-силовых показателей у школьников младших классов. Таким образом, за период эксперимента обнаружен значительный рост изучаемых показателей. Достоверно статистические различия наблюдаются у мальчиков в показателях P_0 , J и G при уровне значимости $P < 0,05$, что составляет (60%). У девочек мы

обнаружили изменения в показателях P_0 и Q при уровне значимости $P < 0,01$, а в показателях J и G - при уровне значимости $P < 0,05$, что составило 80 %.

2. Результаты исследований показали, что сочетание основной учебной программы с дополнительным применением физических упражнений (прыжки в «глубину») способствует эффективности процесса физического воспитания и является действенным средством повышения уровня скоростно-силовой подготовленности детей младшего школьного возраста.

3. За период эксперимента в контрольной группе обнаружен незначительный рост изучаемых показателей. А ней наблюдаются достоверно статистические различия в показателях P_0 , F_{max} , J , Q и G как у мальчиков, так и у девочек.

Литература

1 *Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 2-е изд., перераб. и доп. -М.: ФиС, 1977. - 215 с.*

2 *Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. -М.: ФиС, 1991. - 544 с.*

3 *Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -Киев: Олимпийская литература. 1997. - 583 с.*

4 *Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры. -М.: ФиС, 1988. - 192 с.*

5 *Основы теории и методики физической культуры /Под ред. А.А. Гужаловского. -М.: ФиС, 1986. - 352 с.*

Тўйин

БАСТАУЫШ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ

Ф. Зарипова, Ж.Ш. Жамматов

Навои мемлекеттік педагогикалық институты, Навои

Үргенч мемлекеттік университети, Үргенч

Жұмыста балалардың жылдамдықтық-күштік сапаларының дамуы үшін арнайы секіру жаттығуларын қолданудың тәсілдері қарастырылады. Автор өз жұмысында әмбебап динамографикалық стенді пайдаланған. Алынған мәліметтер бастауыш мектеп оқушыларының жылдамдықтық-күштік сапаларының даму параметрлерін айқындауға мүмкіндік берді.

Abstract

PHYSICAL PREPARE CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE

F. Zaripova; Zh.Sh. Zhammatov

Navoi State Pedagogical Institute, Navoi;

State University of Urgench, Urgench

The paper discusses how the use of special jumping exercises to develop speed-strength qualities of children. The author used in his work a universal dinamografical stand. The received data allowed determining the parameters of speed-strength in primary school children.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н.К. Рузметов, К.Т. Коньшев, М.Ф. Рахимов

Ургенческий государственный университет, Ургенч

Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент

Самаркандский государственный университет, Самарканд

Введение. Физическая культура и спорт должны стать неотъемлемой частью общей культуры каждого гражданина страны. На современном этапе развития гуманистического общества в сфере физической культуры и спорта особую актуальность приобретают вопросы, связанные с совершенствованием двигательных способностей и повышением общего уровня физической подготовленности школьников. Учебный процесс в общеобразовательной школе предусматривает создание основы базовой физической подготовки, формирование у школьников необходимого фонда двигательных умений и навыков, их всестороннее гармоничное развитие. Физическая подготовленность – важный компонент здоровья, а ее улучшение – одна из самых главных задач физического воспитания в школе [1].

Поиск наиболее эффективных методик развития двигательных качеств – одна из главных задач физического воспитания школьников. К настоящему времени накапливается все больше данных о том, что физические качества учащихся следует как можно полнее развивать уже в первые годы обучения в школе. В развитии двигательной функции выделяют критические или сенситивные периоды, т.е. целенаправленное воздействие, в рамках которого оказывается наиболее благоприятное влияние на двигательные способности и физическое развитие детей. О таком явлении говорят многочисленные исследования специалистов в области физического воспитания. Если не использовать эти периоды, то совершенствование физических способностей не будет реализовано вообще или осуществится с очень большим трудом и в более позднем возрасте [2, 3]. По сложившимся объективным причинам в настоящее время нет возможности для введения ежедневных уроков физической культуры. Поэтому с целью улучшения физического воспитания школьников многие специалисты предлагают максимально использовать благоприятные периоды для целенаправленного развития определенных физических качеств (быстроты движений, скоростно-силовых и др.) для гармоничного развития физического потенциала детей младшего школьного возраста. В эти периоды повышается восприимчивость организма детей к избирательно направленным воздействиям специально подобранных упражнений [1, 4].

Вместе с тем, практика физического воспитания школьников свидетельствует о том, что общая динамика двигательной подготовленности детей и подростков за последние годы не только не улучшается, но и имеет тенденцию к снижению. Общий уровень развития физических качеств явно недостаточен как для дальнейшей спортивной деятельности, так и для успешной будущей трудовой деятельности в различных областях современного

предпринимательства и производства, а также к службе в армии. Поэтому научные исследования, направленные на совершенствование состояния здоровья детского населения, на подготовку школьников к умственному и физическому труду, защите Родины приобретают особую актуальность. По данным ряда авторов [1, 2, 3] подчеркивается необходимость целенаправленного развития быстроты движений у детей младшего школьного возраста. Это вызывает необходимость поиска новых форм, средств и методов физического воспитания учащихся общеобразовательной школы, приведение их в соответствие с требованиями современной жизни. Необходимость поиска новых путей организации занятий по физической культуре со школьниками диктуется еще и лимитом учебного времени детей и подростков, их перегруженностью умственной деятельностью на других предметах школьного учебного плана и как следствие этого - низкая общая двигательная активность учащихся особенно при выполнении высокоинтенсивных двигательных действий.

Одним из наиболее важных вопросов физического воспитания подрастающего поколения являются поиски эффективных средств и методов, способствующих ускоренному развитию двигательной функции детей. В связи с этим обостряется необходимость проведения исследования с детьми младшего школьного возраста, направленного на разработку методики развития быстроты движений, проявляемых в физических упражнениях, составляющих основу программы по физической культуре, используя которые можно было бы обеспечить быстрые темпы развития этого физического качества в благоприятный для этого период.

Поскольку наибольший эффект получается тогда, когда целенаправленное воздействие совпадает с благоприятными периодами развития двигательной функции [2, 4], а интенсивное развитие быстроты, как двигательной функции, происходит в младшем школьном возрасте, то именно этот возраст был выбран для проведения исследований.

Цель исследования - совершенствование методики физического воспитания школьников начальных классов на уроках физкультуры с использованием целенаправленных упражнений для развития быстроты движений по методу круговой тренировки.

Использование метода круговой тренировки с целенаправленным использованием упражнений, направленных на развитие быстроты движений в основной части урока, применяемых с учетом сенситивного периода развития данного качества, позволит существенно повысить уровень развития быстроты движений у детей младшего школьного возраста.

Организация педагогического эксперимента. Для определения эффективности разработанной методики развития быстроты движений с детьми младшего школьного возраста (испытуемые 9-10 лет в количестве 60 человек - учащиеся третьих классов) в условиях учебного процесса общеобразовательной школы № 29 города Карши был проведен педагогический эксперимент. Занятия в контрольной группе проводились по традиционной программе физического воспитания учителем физической культуры. В экспериментальной группе в

основной части урока учащиеся в течение 8-10 минут выполняли специальные упражнения с определенной дозировкой. Разработанная методика включала в себя выполнение четырех серий упражнений по методу круговой тренировки (в течение 15 секунд каждое). Интервал отдыха между упражнениями составлял 30 секунд и 1 минуту между сериями упражнений. Продолжительность применения данной методики составила 8 недель по 2 урока еженедельно.

Комплекс круговой тренировки включал следующие упражнения:

1 станция. Бег на месте (по сигналу испытуемый стремится как можно чаще поочередно касаться коленями резинового шнура, который подвешивается горизонтально на высоте поднятого под прямым углом бедра испытуемого). 2 станция. Прыжки со скакалкой (по сигналу испытуемый стремится выполнить как можно больше прыжков на двух ногах). 3 станция. Подъем туловища из положения лежа на спине (по сигналу испытуемый стремится выполнить как можно больше движений в исходном положении ноги согнуты в коленях). 4 станция. Бег с захлестыванием голени (по сигналу испытуемый стремится как можно чаще поочередно касаться пятками тыльной стороны ладоней, расположенных в данный момент на ягодичных мышцах). 5 станция. Челночный бег 3x10 м (с исходного положения высокого старта лицом вперед). 6 станция. Выпрыгивание вверх (из и.п. сед, выпрыгивание вверх с полным выпрямлением тела). 7 станция. Упор лежа (и.п. – о.с., упор присев – упор лежа – упор присев – и.п.). 8 станция. Ускорения на 10 м с высокого старта.

До начала эксперимента было проведено обследование учащихся. Для определения и оценки уровня развития быстроты движений были использованы следующие тесты: 1. Бег на 30 м с низкого старта (оценка скоростных качеств и реактивной способности; выполнялись три попытки, засчитывался лучший результат). 2. Бег на 60 м с высокого старта (оценка скоростных качеств; выполнялись три попытки, засчитывался лучший результат). 3. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств; выполнялись три попытки, засчитывался лучший результат). 4. Челночный бег 3x10 м (оценка скоростных возможностей). 5. Прыжки со скакалкой на двух ногах (оценка скоростных качеств). 6. Прыжки в высоту с места (оценка скоростно-силовых качеств; выполнялись три попытки, засчитывался лучший результат).

Перед проведением тестов учащихся информировали о цели проведения контрольных испытаний. Им подробно объясняли и демонстрировали правильное выполнение тестов.

Результаты исследований. Полученные результаты после статистической обработки свидетельствуют об эффективности разработанной методики для развития быстроты движений у младших школьников. Выявлено, что в начале эксперимента различия показателям физической подготовленности между учениками контрольной и экспериментальной групп не наблюдалось ($p > 0,05$). Контроль за физической подготовленностью детей младшего школьного возраста, проводимый на протяжении всего педагогического эксперимента, показал преимущество занятий с использованием упражнений для развития

быстроты движений методом круговой тренировки по сравнению с традиционным способом.

В результате проведенного педагогического эксперимента получены данные, позволяющие оценить степень влияния предложенной методики на развитие быстроты движений у младших школьников. Сравнивая между собой эффективность разработанной и традиционной методик по развитию быстроты движений у младших школьников 9-10 лет, необходимо отметить, что по результатам двигательных тестов первая оказала более тренирующее воздействие.

В контрольной группе прирост результатов быстроты движений во всех контрольных нормативах у мальчиков недостоверен ($P > 0,05$). У девочек прирост результатов достоверен только в нормативе «прыжки со скакалкой на двух ногах» ($P < 0,05$), а по остальным нормативам прирост результатов недостоверен ($P > 0,05$). Результаты тестирования участников педагогического эксперимента свидетельствуют, что экспериментальная методика значительно эффективнее, чем традиционная система обучения.

Таким образом, результаты исследования позволили определить эффективную методику для развития быстроты движений у младших школьников. Полученные данные позволяют подтвердить наличие периода, благоприятного для развития у них быстроты движений. Это видно при изучении развития двигательных функций у младших школьников. Эффективность разработанной методики подтвердилась не только положительной динамикой результатов у испытуемых экспериментальной группы, но и превосходством показателей результатов тестирования мальчиков и девочек экспериментальной группы над аналогичными показателями детей контрольной группы. Резюмируя результаты проведенного педагогического эксперимента, можно констатировать, что полученные данные подтвердили наше предположение о том, что у детей в возрасте 9-10 лет имеются наиболее благоприятные возможности для развития быстроты движений.

Заключение. Результаты тестирования испытуемых в исследуемых группах в педагогическом эксперименте показали более высокую эффективность предложенной методики по сравнению с программой, применяемой в школьной практике, и подтвердили эффективность ее применения для развития быстроты движений в младшем школьном возрасте. Высокая эффективность экспериментальной методики подтверждена по результатам контрольных нормативов как у мальчиков, так и у девочек экспериментальной группы. Прирост всех показателей в ходе эксперимента оказался достоверно выше в группе, занимавшейся по экспериментальной методике, чем в группе, занимавшейся по обычной школьной программе, что является веским аргументом в пользу предложенной методики, которая позволяет развивать быстроту движений в младшем школьном возрасте быстрыми темпами благодаря использованию сенситивных периодов. Разработанную методику можно использовать на уроках физической культуры и в спортивных секциях для развития быстроты движений у детей 9-10-летнего возраста.

Литература

1 Матвеев Л.П. *Основы общей теории спорта и системы спортивной подготовки.* – К.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.

2 Гончарова О.В. *Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириши. Укув куллама.* -Тошкент, 2005. – 172 с., ил.

3 Лях В.И. *Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя.* - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. - 272 с.

4 Гужаловский А.А. *Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автор. ... докт. пед. наук.* - М., 1979. - 26 с.

Тўйин

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДАҒЫ КІШІ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ САПАСЫНЫҢ ДАМУЫ

Н.К. Рузметов, К.Т. Конышев, М.Ф. Рахимов

Үргенч мемлекеттік университети, Үргенч

Өзбек мемлекеттік дене шынықтыру институты, Ташкент

Самарқанд мемлекеттік университети, Самарқанд

Мақала кіші мектеп жасындағы балалардың дене шынықтыру сабақтарында қозғалыс жылдамдықтарының дамуының әдістерін және оңтайлы жастық кезеңінде аталған сапалардың дамуын сипаттауға арналады. Жұмыста кіші мектеп жасындағы балалардың қозғалыс жылдамдықтарының дамуына бағытталып жасалған әдістеменің тиімділігін анықтайтын статистикалық материалдар келтіріледі.

Abstract

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF SCHOOL CHILDREN OF THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

N. Ruzmetov, K.T. Konishev, M.F. Rakhimov

Urgench State University, Urgench

Samarkand State University, Samarkand

The article describes a method of speed of movement in a primary school age children on the lessons of physical culture in a favorable age period for the development of these qualities. In this paper, the statistical material, confirming the effectiveness of the developed technique directed to speed the development of movements in children of primary school age.

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА АНКЕТИРОВАНИЯ

А.С. Султансуйнов, С.П. Абдалиев

Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент

Введение. Совершенствование физической подготовленности школьников осуществляется на специально организованных занятиях физической культуры. Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах общеобразовательной школы. Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется учителями физического воспитания на уроках физической культуры [1, 2].

Целью констатирующего эксперимента являлось определение целесообразности проведения анкетирования для изучения физической подготовленности, и в частности скоростно-силовой подготовки школьников.

Методы исследования. Анкетирование является универсальным способом исследования, так как позволяет охватить большое количество респондентов, одновременно рассматривать довольно широкий круг вопросов и делать значительные обобщения [3, 4]. Анкетирование было проведено в 22 общеобразовательных школах г. Ташкента среди 48 учителей физической культуры. В анкетировании приняли участие все учителя с высшим образованием, с опытом работы от 3-х и более лет, 12 из них имеют разряд МС по видам спорта.

Работа учителя многогранна и не секрет, что в денежном исчислении не зависит от качества и эффективности его деятельности. Однако 72% респондентов очень довольны своей профессией и работой в качестве учителя физической культуры.

На вопрос: «Если ли бы Вам пришлось заново выбирать профессию, повторили бы Вы свой выбор?» 43% ответили неопределенно, но положительное отношение к повторному выбору своей профессии отметили большинство респондентов – 57%.

Продолжая данную тему, на вопрос анкеты: «Ваше мнение по поводу – учитель ФК обязательно должен...» многие респонденты, что составляет 30%, дописали такой вариант ответа: «уметь устанавливать контакты, доверительные отношения с родителями». Такое же количество респондентов ответили: «быть технически «подкованным» по нескольким видам спорта». По 15% респондентов ответили: «должен обладать большим физическим потенциалом» и «владеть глубокими теоретическими знаниями». 10% респондентов ответили: «уметь судить соревнования». Мнения респондентов столь различны, по-видимому в связи с тем, что профессия учителя физической культуры весьма многогранна.

Анкетирование показало, что 32% специалистов в области ФКиС считают целесообразным проводить тестирование физической подготовленности учащихся 2 раза в год (в начале и в конце учебного года). 30% считают

необходимым проведение 3-хразового контроля за уровнем физической подготовленности учащихся в течение учебного года. 28% опрошенных считают, что контроль за физической подготовленностью учащихся нужно проводить по необходимости, и каких-либо рамок и ограничений в данном аспекте быть не должно, а 10 % респондентов вообще не считают необходимым тестировать школьников. Однако большинство респондентов, что составляет 75%, ответили, что тестирование физических качеств способствует повышению успеваемости учащихся по физической культуре, а также ориентирует школьников на нормы (должный уровень) физического развития в каждом возрастном аспекте, от чего во многом зависит состояние здоровья и самочувствие детей. Опрос учителей ФК, работающих с детьми младшего школьного возраста показал, что только 25% из них отдают предпочтение использованию тестов программы «Алпомыш» и «Барчиной».

Практически все респонденты (96%) отметили, что программа по ФК, по их мнению, рассчитана на среднего ученика, что в свою очередь не позволяет индивидуализировать процесс физической подготовки, использовать дифференцированный подход в обучении. Поэтому отстающие в физическом развитии и физической подготовленности дети не имеют возможности догнать более развитых сверстников.

Важно отметить, что младший школьный возраст является сенситивным периодом для развития скоростно-силовых качеств. На вопрос: «Используете ли Вы в своих уроках упражнения для развития скоростно-силовых качеств школьников?» все респонденты (100%), ответили положительно. Однако на следующий вопрос анкеты, где необходимо было определить, какие качества играют ведущую роль в скоростно-силовой подготовке детей младшего школьного возраста, многие респонденты ответили неадекватно. Становится очевидным, что большинство учителей не обладает достаточным уровнем теоретических знаний по данному вопросу.

В анкетировании, как уже отмечалось, мы использовали вопросы, различные по форме, функциям и содержанию. Наряду с этим мы использовали в анкете вопрос ловушку, который звучит так: «Знакомы ли Вы с научным трудом Н. Тастанова «Проблемы скоростно-силовой подготовки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания?» (в действительности этот труд не существует). При ответе на данный вопрос мнения респондентов разделились поровну – 50% на 50%. Используя демографическую часть мы определили, что опытные учителя – 30 человек, что составляет 62,5% стаж работы которых 10 лет и более, ответили честно, что не знакомы с данным научным трудом. Молодые учителя составляющие 37,5%, опыт работы которых не превышает 5 лет, решили приукрасить уровень своего теоретического образования и ответили «да» на вопрос ловушку. Далее для тех, кто «попал» в «ловушку», конкретизируется вопрос и уточняется, какой именно раздел (несуществующего) труда больше заинтересовал наших респондентов. Получены следующие данные: 55,6% респондентов ответили, что им понравился раздел «Скоростно-силовая подготовка младших школьников»;

33,3% заинтересовал раздел «Функциональная подготовка» и 11,1% заострили свое внимание на разделе «ОФП в процессе физического воспитания».

Продолжая, рассматривать полученные результаты, остановимся на одном из ключевых вопросов основной части анкеты: «В каком виде спорта, по Вашему мнению, нужна скоростно-силовая подготовка?». На данный вопрос 21% респондентов ответили легкая и тяжелая атлетика, футбол; 32% ответили: бокс, виды борьбы, спортивное плавание; 47% респондентов ответили: во всех видах спорта.

Далее рассмотрим более детально вопросы, касающиеся скоростно-силовой подготовки, опираясь на возрастной аспект развития скоростно-силовых качеств. Исходя, из полученных данных можно констатировать следующее: 36% респондентов считают, что развивать скоростно-силовые качества целесообразно в возрасте 11-12 лет; 43% ответили – в 12-13 лет и 21% предполагают, что данные качества необходимо начинать развивать в возрасте 8-9 лет.

На условный вид вопроса («провокационный» вопрос о ненужности СС упражнений) 97% респондентов ответили, что «не согласны» с тем, что на уроках ФК не нужно применять упражнения скоростно-силового характера. Только 3% опрошенных «согласны» с высказанным мнением. Если учесть тот факт, что абсолютное большинство респондентов (97%) считают упражнения для развития скоростно-силовых качеств необходимым разделом программы по ФК в школе, то становится очевидной необходимостью следующего вопроса, полученные данные на который можно трактовать следующим образом. 62% считают, что целесообразно развивать скоростно-силовые качества в основной части урока, в подготовительной – 26%, в заключительной – 9% и 3% считают, что в вводной и в промежуточной части. Таким образом, в соответствии с полученными анкетными данными, можно констатировать, что 3% респондентов характеризуются профессиональной некомпетентностью, отсутствием элементарных теоретических знаний, что не может не отразиться на качестве процесса физического воспитания.

Следующий вопрос анкеты позволяет более детально рассмотреть изучаемый аспект. Мы получили следующие данные: 21% респондентов считает, что наиболее целесообразно проводить занятия скоростно-силового характера в первой и четвертой четвертях учебного года. По всей вероятности, к выбору данного ответа побудило респондентов то, что основным разделом программы в этих четвертях является легкая атлетика. Из общего числа опрошенных 30% респондентов выбрали 2 и 3 четверть, по-видимому, свой ответ они ассоциировали также с учебной программой, где в данных четвертях в настоящее время в школах Республики проводятся спортивные и подвижные игры. 47% специалистов ответили, что для эффективности процесса обучения необходимо круглогодично использовать в занятиях упражнения скоростно-силового характера. Менее квалифицированные специалисты (2%) ответили, что лучше использовать эти упражнения «на летних каникулах». В данном случае такой ответ можно объяснить невнимательностью при чтении вопроса. Безусловно, при ответах на вопросы необходима концентрация внимания,

сообразность, логическое мышление. По ответам на вопросы анкеты можно не только узнать о состоянии исследуемой проблемы в практике, но и проанализировать эффективность деятельности учителя ФК.

Используя в анкете дихотомический вопрос, мы определили, что 95,8% респондентов используют в процессе уроков ФК упражнения для развития скоростно-силовых качеств школьников. И только 2 респондента, что составляет 4,2% от общего количества опрошенных ответили отрицательно на данный вопрос. Предоставив возможность респондентам распределить время на скоростно-силовую подготовку в зависимости от возраста учащихся, мы получили следующие данные. 37% респондентов считают, что в младшем школьном возрасте на скоростно-силовую подготовку необходимо отводить 15-25% времени урока; 23% респондентов отводят 50% времени урока; 21% респондентов – более 50% времени урока; 15% респондентов – менее 10% времени урока и 4% из числа опрошенных ответили 10-15% времени урока. В средних классах 42% респондентов отводят 50% времени урока, 28% респондентов – более 50% времени урока, 15% респондентов – 15-25% времени урока, 10% респондентов – 10-15% времени урока и 5% респондентов – менее 10% времени урока. В старших классах 35% респондентов отводят на ССП более 50% времени урока, 21% респондентов – 15-25% времени урока, 18% респондентов – 50% времени урока, 14% респондентов – 10-15% времени урока и 12% респондентов отводят менее 10% времени урока.

И вновь мы задали дихотомический вопрос: «Используете ли вы средства контроля за уровнем физической подготовленности учащихся?» на который далеко не все респонденты ответили положительно. Положительно ответили 88% респондентов. Полученные данные могут характеризовать квалификацию учителей, педагогическое мастерство и результат деятельности учителей.

С учетом вышеизложенного приведем полученные данные при ответе на вопрос: «Какие упражнения Вы используете для развития скоростно-силовых качеств учащихся?» 53% респондентов ответили – бег 100 м, прыжки в высоту с разбега и челночный бег; 34% респондентов ответили – метание теннисного мяча, прыжки в длину с места и 13% ответили – отжимания и кросс 1000 м. На наш взгляд, некоторые учителя недостаточно верно ориентируются в развитии комбинированных качеств, в частности, путают скоростно-силовые качества и силовую выносливость.

При управлении формированием физических качеств следует иметь в виду влияние упражнений на развитие того или иного качества. Поэтому в следующем вопросе мы предложили ответить, в каких упражнениях (из перечисленных в списке) наиболее наглядно проявляются скоростно-силовые качества. Ответы выглядели следующим образом: 31% респондентов отметили – метание набивного мяча, бег на 15 м с места и подтягивание на перекладине; 42% респондентов – прыжки в глубину, прыжки через скакалку, бег с барьерами, прыжки со скакалкой; 27% – отжимания и выполнение гимнастического мостика на время.

На основной вопрос нашей анкеты, который звучит так: «Знакомо ли Вам упражнение – прыжки в глубину?», невероятно, но факт: 90% респондентов

ответили отрицательно, хотя в предыдущем вопросе 42% респондентов ответили, что в упражнениях «прыжки в глубину» наиболее наглядно проявляются скоростно-силовые качества. Объяснением данной ситуации может служить некомпетентность учителей, неопытность, растерянность, несобранность, так как часть наших респондентов являются вчерашними выпускниками и опыта работы у них еще маловато. Конечно, термин «прыжки в глубину» употребляется в практике не очень часто, хотя является доступным и широко распространенным упражнением.

Далее для тех, кому известно упражнение «прыжки в глубину» мы адресовали наш следующий вопрос, дополняющий основной. Было определено, что 48% респондентов считают, что прыжки в глубину способствуют развитию скоростно-силовых качеств, 22% считают, что данное упражнение способствует развитию ловкости; 13% объединили в данном упражнении координационные качества и скоростную выносливость; 17% респондентов ответили, что прыжки в глубину способствуют развитию силовой выносливости и гибкости.

На следующий вопрос нашей анкеты: «Знаком ли Вам термин взрывная сила?» положительно ответили 94,6% респондентов. На вопрос (последний из основной части анкеты): «Выберите определение, которое, на Ваш взгляд характеризует взрывную силу?» правильно ответили только 15% респондентов. Перепутали определения, характеризующие взрывную силу и максимальную силу 54% респондентов, остальные – 31%, спутали определения силовой выносливости с взрывной силой.

Обсуждение результатов. В результате проведенного анкетирования было выявлено, что среди учителей физического воспитания до сих пор нет единого мнения по вопросам организации и проведения уроков физического воспитания в общеобразовательной школе, в связи с чем, изучение данной проблемы является актуальным и требует дальнейшего всестороннего исследования. Дальнейшего совершенствования требует и система подготовки учителей физического воспитания в высших учебных заведениях.

Заключение. Результаты наших исследований позволили выявить ряд важных вопросов, связанных с проблемой совершенствования физической подготовленности школьников. Полученные данные подтвердили большое значение уроков физического воспитания в обеспечении гармонического физического развития школьников, их всесторонней физической подготовленности, в создании прочной базы для достижения высоких спортивных результатов.

Литература

1 Ашмарин Б.Н. *Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.* – М.: ФиС, 1978. – 223 с.

2 Виленский М.Я., Сафин Р.С. *Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей.* – М.: «Высшая школа», 1989. – 160 с.

3 Девятко И.Ф. *Методы социологического исследования.* – М.: Университет, 2002. – 296 с.

4 Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. -Т.: «ZAR QALAM», 2004. – 336 с.

Тўйин
САУЛНАМА ЖАСАУ ҲАДИСИНИҲ КҲМЕГИ АРҚЫЛЫ
МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҲ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҲЫНЫҲ
ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН ЗЕРТТЕУ

А.С. Султансуйнов, С.П. Абдалиев

Өзбек мемлекеттік дене шынықтыру институты, Ташкент

Мақалада дене тәрбиеси мұғалімдері арасында жалпы білім беру мектептерінде дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру және жүргізу мәселелері бойынша өткізілген сауалнаманың нәтижелері берілді. Зерттеу нәтижелері мектеп оқушыларының дене дайындығын жетілдіру мәселелеріне байланысты біраз маңызды сұрақтарды анықтауға көмек берді. Алынған мәліметтерден мектеп оқушыларының үйлесімді дене дамуын, олардың жан-жақты дене дайындығын және жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу үшін берік база құруды қамтамасыз етуде дене шынықтыру сабақтарының мәнділігі үлкен екендігі анықталды.

Abstract

PHYSICAL FITNESS STUDY OF PUPILS WITH A METHOD OF
QUESTIONNAIRES

A.S. Sultansuynov, S.P. Abdaliev

Uzbek State Institute of Physical Culture, Tashkent

The paper presents the results of a survey among teachers of physical training on the organization and conduct of physical education lessons in secondary school. The research results revealed a number of important issues related to the problem of improving the physical fitness of schoolchildren. The received data confirmed the importance of physical education classes to supporting harmonious physical development of pupils, their all-round physical fitness, to establish a solid base to achieve high results.

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Г.Д. Шамканова

Кыргызский государственный университет им. И. Арабаева

Введение. О формирующем эксперименте Л.С. Выготский [1] писал, что экспериментальный анализ образования понятий неизбежно приводит нас вплотную к функциональному и генетическому анализу. Под функциональным развитием понимается изменение психических процессов у людей в ходе

формирующего эксперимента, когда достигается качественно новый уровень решения интеллектуальных, перцептивных и других задач, - уровень, которого у испытуемого до экспериментального обучения не было; когда испытуемые овладевают такими умственными действиями, понятиями, навыками, которые соответствуют объективно установленным политическим, экономическим и идеологическим критериям.

Цель исследования - выявить пути развития ритма, мелкой моторики рук и сенсорно-моторного интеллекта дошкольников на занятиях физическими упражнениями.

Задачи исследования:

1. Разработать комплексную программу физического воспитания детей 3-5 лет.
2. Определить формы занятий дошкольников и распределить их в недельном цикле.

Экспериментально выявленный процесс образования понятий не отражает в зеркальной форме реального генетического процесса развития, что составляет преимущество экспериментального анализа, который позволяет вскрыть в отвлеченной форме саму сущность генетического процесса образования понятия. Эксперимент дает ключ к истинному пониманию и уразумению реального процесса развития понятий у ребенка. Ребенок на каждом возрастном этапе оказывается наиболее чувствительным к тем или иным воздействиям. В этой связи каждая возрастная ступень становится благоприятной для дальнейшего нервно-психического, физического развития и воспитания дошкольника.

В направлениях изучения психологии ребенка признается необходимость наличия у детей к 6-7 годам уже сложившейся структуры личностных, интеллектуальных и регуляторных особенностей психики, характеризующих уровень их готовности к школьному обучению и развитию мышления, сознания и речи. Важно выделять не только сформированные компоненты психологической готовности детей, но и предпосылки, которые складываются на более ранних ступенях их психического развития. От их своевременной диагностики зависит успешность построения как развивающей, так и коррекционной работы, приводящей к полноценному формированию психологической готовности детей к обучению в школе.

В основу эффективных методов физического воспитания необходимо положить не только анатомио-физиологическое изучение развития опорно-двигательного аппарата ребенка, но и психологическое исследование детской моторики, так как период созревания соответствующих функций является благоприятным периодом обучения.

Развитие двигательной сферы дошкольника происходит в значительной мере в игровой деятельности. Особенно много дает ребенку игра для овладения общим характером движений, выразительной манерой их выполнения. Игра представляет собой первую доступную для дошкольника форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование новых движений. Однако для овладения теми сложными видами двигательных

умений, которые впоследствии станут необходимыми ребенку в процессе школьного обучения и в дальнейшей его жизнедеятельности, ему необходимо научиться сознательно контролировать свои движения, подчинять их своей воле. Если экспериментальные двигательные навыки, которые усваивает дошкольник, могут явиться побочным продуктом его практической и игровой деятельности, то те сложные формы двигательных умений, которые необходимы для учебной деятельности, физической культуры, труда, художественной деятельности, требуют сознательного обучения. Поэтому выделение главной, ведущей деятельности, имеющей определяющее значение для каждого возрастного периода, не исключает значения и роли других видов деятельности ребенка. Важно подчеркнуть, что понятие «ведущая деятельность» открывает возможность целенаправленного воздействия на формирование психических процессов и личности ребенка, позволяя реализовать принцип опережающего обучения. Обучение в целом должно идти впереди развития, создавая зону ближайшего развития. Психолого-педагогическая задача состоит в том, чтобы добиться такого построения системы внешне задаваемой деятельности, такой организации её, которая обесценивала бы реальное воздействие на преобразование внутренней деятельности ребенка. Следовательно, нельзя произвольно выделить ведущую форму деятельности без соотнесения её с другими сторонами единого процесса деятельности ребенка. Новый тип деятельности, становясь на определенной возрастной стадии психического, личностного развития ведущим, не исключает другие. Напротив, он именно поэтому и является ведущим, что вместе с ним существуют многие другие виды деятельности, и жизнь ребенка тем богаче, чем шире он вовлечен на каждом этапе онтогенеза в разные формы деятельности [2].

Интерпретируя вышеизложенное, следует отметить, что хотя игровая деятельность у дошкольника является ведущей, тем не менее, она не исключает все другие виды деятельности и тем более формы обучения двигательным действиям, а наоборот, как бы дополняет и обогащает двигательный опыт дошкольника, внося эмоциональную окраску, преломляясь через другие виды деятельности.

На первом этапе исследования была разработана и апробирована экспериментальная программа физического развития детей в детских дошкольных учреждениях, которая была направлена на развитие у них ритма, мелкой моторики рук и сенсорно-моторного интеллекта. В нее были включены не только те виды деятельности, которые непосредственно касаются данной проблемы, но и широкий аспект средств и форм обучения и воспитания, который позволил бы шире подойти к решению задачи формирования двигательных навыков и умений точной координации как общей моторики, так и кистей рук, используя основной вид деятельности дошкольника.

Созданная комплексная программа физического воспитания приближена к возрастным и психологическим особенностям развития детей исследуемого возраста, позволяет развивать все стороны детской психики - ориентировочное действие, логическое и наглядно-образное мышление, сознание и речь. Таким

образом, экспериментальная программа, направленная на развитие ритма, мелкой моторики рук, развитие звучащей стороны речи, открывает возможности постижения ребенком той стороны деятельности, которая до сих пор оказывалась менее развитой.

В программе представлены различные формы обучения движениям - это игры с дидактическими задачами, развитие движений под музыку, обучение отдельным двигательным действиям, сочетание игр с речёвками. В каждом возрасте уделяется большое внимание той или иной форме организации занятий физическими упражнениями. Так, для детей трех летнего возраста в организации занятий большое внимание уделялось игровым моментам. Все формулировки задач ставились в игровой форме. В занятиях для детей 4-5-летнего возраста большое внимание уделялось заданиям на образное мышление и формирование двигательных навыков, подкрепленных словесной формулировкой.

В экспериментальную программу вошли следующие разделы:

1. Гимнастика, включающая упражнения общеразвивающего характера; упражнения с флажками, кубиками, мячами, гимнастическими палками, обручем; упражнения прикладного характера, лазания, метания, упражнения в равновесии, прыжки; ритмическая гимнастика.

2. Танцы, включающие элементы хореографии, народные и современные.

3. Специальные упражнения, направленные на развитие моторики рук.

4. Игры с речитативами, с музыкальным сопровождением, на развитие ориентации в пространстве, игры на развитие моторики рук.

В экспериментальных группах велись занятия 3 раза в неделю по 25-30 минут (таблица 1).

Таблица 1 - Распределение занятий в недельном цикле в экспериментальной группе

Возраст, лет	Понедельник	Среда	Четверг
	физическое воспитание	музыкально-ритмическое воспитание	физическое воспитание
3	10.00-10.30	11.00-11.30	11.00-11.30
4	10.30-11.00	11.30-12.00	11.30-12.00
5	11.00-11.30	15.30-16.00	12.00-12.30

В таблице представлены формы занятий и их распределение в недельном цикле по времени для детей экспериментальных групп. Контрольная группа занималась по общепринятой программе.

В основе обучения дошкольников физическим упражнениям лежали общие дидактические принципы.

Литература

1 *Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6-ти томах. Детская психология / Под ред. Д.Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984. –Т.4. – 432 с.*

2 *Фельдштейн Д.И. Проблемы возрастной и педагогической психологии. – М.: Международная педагогическая академия, 1995.- 368 с.*

Түйін

МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ ДАМЫТУ БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ НӘТИЖЕЛІЛІГІН ЗЕРТТЕУ

Г.Д. Шамқанова

И. Арабаев атындағы Қырғыз мемлекеттік университеті

Дене тәрбиесіндегі нәтижелілікті жоғарылату негізіне тек баланың анатомиялық-физиологиялық құрылғысын есепке алу ғана кірмейді, сонымен қатар, балалар моторикасының психологиялық зерттеулері де енеді. Себебі, сәйкестелген қызметтің толысу кезеңі – білім алудың нағыз қолайлы кезеңі болып табылады.

Дене жаттығулары арқылы қолдар моторикасы мен ырғақ дамуына бағытталған эксперименттік бағдарлама бойынша балалармен жұмыс істеу оң нәтижелермен сипатталады.

Abstract

INVESTIGATION OF THE EFFICIENCY PROGRAM OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

G.D. Shamkanova

Kyrgyz State University named after I. Arabaev

On the bases of the physical education's effective increasing included not only the anatomical and physiological development of the motor activity system of the child, but also the psychological research of the children's motor skills as well as the maturity period of the functions is a favorable period of training.

Working with children on the experimental program which is designed to develop rhythm and hand movements through exercises, characterized by positive results.

ТЕХНОЛОГИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Д.С. Юнусова

Ташкентский государственный педагогический университет им. Низами

Введение. Игровая форма организации занятий создает благоприятные условия для овладения элементами игр, в том числе спортивных (футбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон, гандбол, баскетбол) и придает смысл двигательной деятельности дошкольника, развивает у него

инициативу, самостоятельность, создает условия для неоднократного выполнения движений. Развитие движений дошкольников начинается с обогащения его двигательного опыта, поэтому занятия строятся на использовании различных видов и способов действий с мячом, ракеткой, обручем и их сочетаний [1]. В игровые физкультурные занятия включаются национальные и подвижные игры общеразвивающего характера, в том числе с элементами спорта. При этом на каждом занятии детально отрабатываются игровые упражнения, которые обеспечивают формирование элементов, приемов игры в футбол, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол. Каждое разучиваемое в игровой форме движение базируется на предыдущем двигательном опыте дошкольника.

Практические рекомендации. Схема построения игрового физкультурного занятия традиционна, она состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Перспективный план по использованию национальных и подвижных игр обеспечивает освоение материала в определенной последовательности, а построение занятий позволяет закреплять освоение двигательных действий. Во вводной подготовительной части занятия используются специальные приемы создания игровой мотивации: размяться с мячом, передавать мяч друг другу, прыгать через скакалку. Игры вводной части занятия обеспечивают активизацию внимания, памяти и мышления, повышают функциональные возможности организма.

С целью совершенствования процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, нами апробирована программа с использованием узбекских национальных и подвижных игр. В подготовительной части занятий в группах детей 5–6 лет использовали дозированную ходьбу, ходьбу в чередовании с бегом, различные разновидности ходьбы, бега, общеразвивающие упражнения, национальные и подвижные игры «Мени топ», «Кимни қатори ғолиб бўлади», «Ким чаққон», «Румолча», «Топган таполок», «Овчилар», «Балиқча ва балиқлар», «Сапалак», «День и ночь», «Салки».

В основной части занятий экспериментальных групп мы использовали подвижные и национальные игры: «Тупни эгала», «Туп учун кураш», «Кеглига етиш», «Чори чамбар уйни».

В заключительной части нами применяются игры и упражнения на расслабление, мышление и ловкость: «Ладушки», «Тезроқ торт», «Тинч турмас тумшук», «Уч талик», «Қувлашмачоқ».

В соответствии со спортивной направленностью для развития быстроты, силы, ловкости, координации и точности движений, использовали игры с умеренной нагрузкой (ЧСС – 100-120 уд/мин) – «Подвижная цель», «Мяч соседу», «Бег командами», «Пионербол»; с тонизирующей нагрузкой (ЧСС – 120-140 уд/мин) – «Третий лишний», «Вызов номеров», «Кто сильнее», «Волейбол»; с тренирующей нагрузкой (ЧСС – 140-160 уд/мин) – «Перестроение», «Перетягивание каната», «Эстафета с преодолением препятствий», «Футбол».

Нагрузка на организм варьируется по признакам ухудшения точности движений, а также с помощью следующих методов: а) подсчет частоты сердечных сокращений; б) сокращение и увеличение длительности игр; в) включение пауз отдыха и дыхательных упражнений; г) усложнение или упрощение игр; д) изменение величины площадки; ж) изменение правил и смена ролей играющих [2].

Основная часть занятия вариативна: одни занятия включают общеразвивающие упражнения с использованием инвентаря (ракетки, мячи), в других общеразвивающие упражнения проводятся по карточкам, где схематично представлены упражнения. Основная часть включает национальные и подвижные игры, направленные на овладение основными движениями и простейшими элементами техники спортивных игр.

В заключительной части занятия планировали и применяли психокоррекционные игры: «Бой петухов», «Қоч болам сор келди», «Черта», «Дурра», «Мяч ловцу», «Отилди қуён», «Беш тош».

Таким образом, на занятиях решали доминирующую задачу - воспитание интереса к национальным и подвижным играм с элементами спорта. Отбор национальных и подвижных игр с элементами спорта и направленности подбирали с учетом особенностей развития внимания, восприятия, памяти, мышления детей старшего дошкольного возраста, а использование различных предметов и зрительных ориентиров исключали однообразные движения, обеспечивали необходимую смену нагрузки, активность дошкольника. Этому способствовали и изменения условий игры, более сложные двигательные занятия.

В программу национальных и подвижных игр включены и игры с элементами соревнования индивидуального характера: кто быстрее, кто выше, кто забьет, кто забросит мяч в ворота, кольцо. При организации деятельности использовались фронтальный и поточный методы, когда дети выполняют упражнения все вместе (подпрыгивание, ползание, бег друг за другом или между мячами, удары, броски мяча с поворотом).

Национальные и подвижные игры проводили в зависимости от времени года в спортивном зале или на открытых площадках. Это давало возможность развивать двигательные и интеллектуальные качества дошкольника.

Научное и опытное обоснование. Представленная технология использования национальных и подвижных игр предполагает проведение мониторинга, позволяющего выявить и определить данные физического развития и двигательной подготовленности, проследить динамику их развития, разработку и реализацию индивидуальных программ развития дошкольника на основе разработанной нами карточки здоровья.

Важно отметить, что при организации физкультурно-оздоровительной работы с применением национальных и подвижных игр учитывали ряд условий: использовали 4–5 видов игр, чтобы не превышать нагрузку; применяли следующую последовательность проведения игр: сначала игры с направленностью на развитие скоростных, силовых качеств, затем ловкости и координации движений и коррекционные игры; учитывали режим дня

дошкольника рациональное чередование занятий, отдыха и прогулок. При таком условии прохождения этапов, у многих дошкольников формируется высокий уровень двигательной активности, ярко выраженное стремление к физическому совершенствованию.

Уровень физической подготовленности некоторых дошкольников уже достаточно высок. Необходимо расширить сферу их двигательной активности, создавать условия для дальнейшего физического совершенствования. Главными помощниками здесь становятся родители, которые вместе с воспитателем разрабатывают и участвуют в организации самостоятельных занятий с использованием национальных и подвижных игр или их элементов [3].

При проведении национальных и подвижных игр важен не конечный результат, а процесс освоения, участия. Важно, чтобы дети усвоили структуру движения, получили опыт участия, на основании проявления своих физических сил. Речь идет не об отказе от конечного внешнего результата, а о правильном понимании его сущности, когда мы говорим о физическом образовании. Гуманистически ориентированное образование – это процесс движения к цели, наполненный творческим поиском совместить деятельность с общением, эмоциональными переживаниями.

Поэтому нами при проектировании программы исследования игры разделены на этапы их проведения: разъясняюще-мотивированный, диагностический, развивающий, когда соблюдается определенная постепенность, с применением видеомэгнитофона, с учетом личностных характеристик; подбор национальных и подвижных игр проводили с учетом спортивной направленности, где также определены действия педагога и дошкольника.

Структура технологии использования национальных и подвижных игр в процессе физического воспитания старших дошкольников состоит из следующих основных направлений (диагностическое, оздоровительное, доставляющее удовольствие и благоприятное), а также ожидаемых результатов от их применения.

Литература

1 Волошина И.П. Игровые физкультурные занятия // Дошкольное воспитание. - 2007. - № 5. - С.14-22.

2 Туленова Х.Б. Совершенствование физического воспитание детей дошкольных учреждений в возрасте 5-7 лет: автореф. ... канд. пед. наук. – Ташкент, 2000. - 26 с.

3 Усмонходжаев Т.С. 1001 ўйин. - Тошкент, 2000. - 60 с.

Түйін
МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ
БАРЫСЫНДА ҚОЛДАНЫЛАТЫН ҰЛТТЫҚ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛЫС
ОЙЫНДАР ТЕХНОЛОГИЯСЫ

Д.С. Юнусова

Низами атындағы Ташкент мемлекеттік педагогикалық университеті

Мақалада мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі барысында ұлттық және қозғалысты ойындары қолданудың ғылыми негіздемелі технология берілген.

Abstract

TEHNOLOGY OF NATIONAL AND OUTDOOR GAMES
IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF PRE-SCHOOL
SENIOR AGE CHILDREN

D.S. Yunusova

Tashkent State Pedagogical University, Nizami

This article provides an evidence-based technology of using the national and outdoor games in the process of physical education of preschool age children.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ШЫҒЫС ЖЕКПЕ ЖЕКТЕРІНДЕГІ АЯҚПЕН ТЕБУ ӘДІСТЕРІ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ ЖӘНЕ ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕЛЕРІ

Доктор педагогических наук, профессор **Е.А. Алимханов**;
магистрант **А. Тоқтағұлұлы**
Қазақтың спорт және туризм академиясы

Мақсаты: Шығыс жекпе - жектеріндегі әдіс-айла түрлерін зерттеу.

Міндеті: Шығыс жекпе - жектеріндегі аяқпен тебу әдістерінің түрлерін және соққы беру айырмашылықтарын анықтау.

Жер шарындағы адамзат мәдениетінің дамуына шығыс халықтарының ықпалы үлкен екендігін тарих дәлелдеп отыр. Соның ішінде жауынгерлік жекпе - жек өнерінің дамуына қосқан үлестері зор.

Әр халықтың өзіндік ерекшеліктері бар сайыстары, жекпе-жек түрлері елдердің бір-бірімен тарихи қарым-қатынасы жағдайында бір елден екінші едге таралуы жиі болып отырады. Осындай жағдайды қазіргі уақытта жекпе - жек өнері түрлері бастан кешіріп отыр. Қазақстанға шығыс жекпе-жек түрлері ХХ шы ғасыр аяғынан бастап молынан ене бастады.

Шығыс жекпе-жектеріне үйрету, ұзақ уақытқа созылатын педагогикалық жұмыс болып табылады. Негізгі мақсат шығыс жекпе жектері туралы білім берумен қатар, әдіс-тәсілдерін үйретіп шеберліктерін шындау, спорттық жарыстарда жоғарғы көрсеткіштерге жеткізу.

Оқу-жаттығу жұмыстары әр кезеңде белгілі бір спорттық педагогикалық мақсатты шешуге бағытталады.

Спорттық жаттығудың түпкі мақсаты шәкіртке жақсы тәрбие беру және жоғарғы спорттық шеберлікке жеткізу. Жоғарғы спорттық шеберлікке шығыс жекпе жектерінің күрделі әдіс-тәсілдерін толық меңгеру және спорттық жарыстарға қатысу арқылы жетуге болады.

Спорттың басқа түрлеріне қарағанда шығыс жекпе- жектерінде жеңіске жеткізетін қол мен аяқтың соққыларының сапасы болып табылады.

Біз алдымен барлық шығыс жекпе- жектерінде кездесетін аяқпен тебу әдісіне ортақ жағдайларды анықтадық.

Зерттеу барысында төмендегідей жағдайлар анықталды:

1. Шығыс жекпе- жектерінде аяқпен тебу өте маңызды рөл атқарады және аяқпен тебу түрлері көп қолданылады.

2. Аяқпен тебу әдістерін үйрету ұзақ уақытқа созылатын педагогикалық жұмыс екендігі және оның көптеген жолдары мен әдістемелері бар екендігі.

3. Аяқпен тебу соққы жағынан қолға қарағанда күшті болып келеді.

4. Аяқпен тебу кезінде адамға өз денесінің тепе- теңдігін сақтау, дененің салмағын бір аяқта ұстау, бір аяқта тұрып бұрылу, қозғалу сияқты күрделі әрекеттерді орындауға тура келеді.

5. Қарсыласты тепкеннен соң аяқты жылдам тартып алып, келесі орындалатын қозғалыс түріне дайын болу қажеттігі туындайды.

6. Аяқтың кеңестікте қозғалу түрлеріне қарай:

- Аяқпен алға тебу.
- Аяқпен орай айналып қисық траекториямен тебу.
- Аяқпен жоғарыдан төмен қарай шауып тебу.
- Аяқпен қағу түрлері ішке және сыртқа қарай.
- Қайшылып тебу.

7. Аяқтың денеге тиетін жерлеріне қарай:

- Өкшемен соғу.
- Табанмен тебу.
- Аяқ саусақтарымен.
- Табанның қырымен соғу.
- Аяқтың үстімен соғу.
- Аяқтың тізесімен соғу.
- Аяқтың санымен соғу.
- Аяқтың балтырымен соғу түрлерін айыруға болады.

8. Дененің кеңестікте қозғалу түріне қарай:

- Тік тұрып аяқпен соғу.
- Айналып барып (сыртқа, ішке қарай) соғу.
- Секіріп барып соғу.
- Тіке тебу.
- Аяқты үлкен немесе кіші амплитудамен сермеу.

9. Аяқпен тебу кезіндегі негізгі көздейтін жерлер:

- Адамның басы.
- Кеудесі.
- Бүйірі.
- Аяғы.

10. Аяқпен тебудегі соққы түріне қарай жылдам-лездік, қарқынды, сермей соғу, шауып соғу, нұқып соғу, тіреп соғу, орап соғу, бұрап соғу.

Шығыс жекпе-жектерінде аяқпен тебу әдістерінің көптеген түрлері бар екенін ескере келіп, біз барлығына ортақ жаттығу жұмыстарында жиі қолданылатын әдістемелер түрлерін көрсетуді жөн деп таптық.

Жаттығуды өзгеріссіз орындау түрі. Шығыс жекпе-жектерінде жаттығуды орындаудың бірнеше жолы бар. Мысалы, жаттығудың бір түрін немесе бір бөлігін өзгеріссіз көптеген рет қайталау оны шартты түрде «жаттығуды, бұлжытпай орындау», деп атайды. Осылай орындау кезінде қимыл түрі, оған берілетін жүктеме, орындалу жылдамдығы, демалу мен қайталау уақыты өзгеріссіз болады. Жаттығуды осылай орындау үйретуге қажетті қозғалысты таңдап алуға, оның бір түрінен екінші түріне ауысуын қадағалайды. Сөйтіп қажетті жаттығуды орындауды басқарып отыруға қолайлы болып табылады. Жаттығуды үйретудің бұл түрін жеке немесе топқа бөлу арқылы іске асыруға болады.

Ойын түрі. Ойын түрін жаттығу жұмыстарында жиі қолданады. Ойынды таңдап алу кезінде жекпе жекке қажетті қозғалыстар ойынның мазмұнында көп болғандығы пайдалы.

Жарыс түрі. Бұл әдістемені оқу-жаттығу жұмыстарының барлық кезеңінде қолдануға болады. Негізгі мақсаты жарыс кезінде көп күш түсетін дене мүшелеріне жаттығу кезінде арнайы жүктеме беру арқылы жарысқа дайындау. Балуанның ерік-жігерін шындау.

Сынақ әдістемесі. Жаттығу жұмыстарын жүргізу кезінде шеберліктің артуын және дене дамуының барысын қадағалау мақсатында белгіленген мерзімі өтісімен сынақтар алынып отырылады. Сынақтар қорытындысы және педагогикалық бақылаудың нәтижесін қолдана отырып, жаттығудың барысына қажетті өзгертулер мен толықтырулар енгізіледі.

Даралап үйрету. Бұл әдістеме көбіне үйретілген әдісті шебер орындауға дағдыландыру кезінде қолданады. Басты ерекшелігі әдістің бір бөлігі ғана алынады да, сол бөлігі өте шебер орындалу дәрежесіне дейін жеткізіледі.

Бақылау – бұл жұмысты жарыс кезінде, жаттығу үстінде сырттай бақылау, жазу арқылы немесе арнайы техникалық құралдарды пайдаланып жүргізеді. Техникалық құралдарды пайдалану көп пайдасын тигізеді.

Талдау әдістемесі. Бұл әдістеме жаттығу немесе жарыстан соң өткізіледі, түсірілген кино-видео жазулары қаралып тиісті қорытынды шығарылады. Өтілген тапсырмалар жүйелі түрде тексеріліп отырылады. Тексеру түрлері емтихан, сынақ немесе спорттық жарыс ретінде болып келеді. Тексеру кезінде анықталған кемшіліктерді дер кезінде жөндеп отырудың маңызы зор.

Қорытынды:

Шығыс жекпе жектерінде аяқпен тебу әдістерінің бәріне ортақ түрлерімен қатар жеке ерекшеліктері де кездеседі.

Аяқпен тебуді үйрету әдістемелерін барлық шығыс жекпе-жек түрлеріне ортақ қолдануға болатындығын атап өтеміз.

Әдістемесінің нәтижелі болуы жаттықтырушының білімі мен тәжірибе деңгейіне байланысты.

Қазіргі спорттық жекпе-жектерге қойылатын талаптар өте жоғары болғандықтан спортшылардан аяқпен тебу шеберлігімен қатар төзімділік, күш пен жылдамдық жарыстың басынан аяғына дейін жететіндей жағдайда болуы қажет.

Оқу-жаттығуды ғылым мен техниканың соңғы жаңалықтарын енгізе отырып жүргізу пайдалы.

Әдебиет

1 Масутацу Ояма. *Классическое каратэ / пер. с англ. М.Новыша.* – М.: Эксмо, 2006. - С.61-80.

2 Конвишер И.В. *Тайский бокс. Техника и тактика и современные методики тренировок.* – Ростов на Дону: Фенекис, 2006. - С.13-58.

3 Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. *Путь тхэквандо: от белого пояса – к черному.* -Ростов на Дону: Феникс, 2003. - С. 61-124.

4 Наушабаев С. Каратэ тылсым күшке қарсы. –Түркістан: Мұра, 1993. - Б. 65-73.

5 Лигай В. Таеквандо – путь к совершенству. –Ташкент: Шарк, 1994. - С. 52-73.

Abstract

THE FEATURES OF EQUIPMENT OF FUNCTION OF FEET IN ORIENTAL MARTIAL ARTS AND A TECHNIQUE OF THEIR TRAINING

Y.A. Alimkhanov, Ph.D., professor; A. Toktagululy, undergraduate

The Kazakh academy of sport and tourism

In the article features of equipment of blow feet in oriental martial arts, both their general and private characteristics reveal. For successful training of equipment of a function of feet the general pedagogical principles and methods applied in training occupations are given

ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Доктор педагогических наук, профессор **Р.Д. Халмухамедов;**

Н.М. Юсупов

Узбекский Государственный институт физической культуры, Ташкент

Введение. В процессе игровой деятельности точность выполнения сложно координированных движений во многом зависит от уровня физической подготовки спортсменов, при этом важно, чтобы эти качества были развиты несколько больше, чем это необходимо для реализации конкретной двигательной задачи. Если указанные действия выполняются на пределе физических возможностей, т.е. без резерва, они существенно теряют свою эффективность. В исследованиях ряда специалистов по спортивным играм. [1, 2] указывается на то, что точность и уровень физической, а в большинстве случаев и скоростно-силовой подготовленности, являются конфликтующими между собой заданиями.

Совершенно очевидно, что какими бы совершенными, двигательными, навыками не обладал спортсмен, без достаточной скоростно-силовой подготовленности (ССП) он не в состоянии будет успешно решать поставленные перед ним игровые задачи.

В теоретическом плане данная проблема достаточно подробно освещена в работах ряда ученых [2, 3, 4] предлагающих оценивать техническое мастерство спортсменов по соотношению двигательных качеств, проявляемых в соревновательном упражнении и в простых по технике тестах.

На современном этапе развития футбола трудно определить, какие из специальных физических качеств, в принципе, необходимы для достижения

высоких спортивных результатов. Исторически в теории сложилось так, что главным ориентиром в уровне развития тех или иным двигательных качество всегда являлось концепция «лучших образцов». Это характерно для всех видов спорта и всех сторон подготовленности спортсменов, будь то техническая, физическая или психологическая подготовка. Не случайно такое отношение к изложенной проблеме всегда являлось предметом обсуждения в научно-методической и специальной литературе.

С учетом вышеизложенного **целью исследования** явилось изучение уровня взаимосвязи между ССП и точностью выполнения игровых действий футболисток высокой квалификации.

Методы и организация исследования. В качестве методов исследования использованы анализ и обобщение данных научно-методической литературы, метод лабораторного тестирования, педагогическое тестирование, экспертная оценка, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Для оценки уровня физической и технической подготовленности использовались следующие тесты: прыжки в длину и высоту с места; тройной прыжок; бег на 15 м с высокого старта и с хода; передачи мяча на точность (28 м); вбрасывание мяча на дальность с места и с разбега; удар по мячу на дальность.

Косвенным показателем уровня специальной физической подготовленности футболисток являлось количество технико-тактических действий, выполняемых спортсменками в течение матча. Количественным показателем, характеризующим технико-тактическую подготовленность (ТТП) игрока, являлся коэффициент надежности, который выражался отношением количества точно выполняемых приемов к их общему количеству.

Большое значение имел анализ выступлений футболисток в соревнованиях и разбор результатов педагогических наблюдений. Тренеры опытной и контрольной групп имели результаты педагогических наблюдений игровой деятельности спортсменок, что позволяло им вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Результаты и их обсуждение. На основании результатов педагогических исследований игровой деятельности ведущих азиатских команд Узбекистана появилась возможность определить уровень ССП следующих приемов: передачи мяча, удары по воротам, удары головой в борьбе. С этой была разработана карта технико-тактических действий (таблица 1) и коэффициент надежности (КН).

Наши исследования позволили установить, что количество средних передач за игру оказалось примерно одинаковым у зарубежных сборных. Но если сравнивать КН по этому приему, то разница в качестве выполнения становится очевидной. У команд высшей лиги Узбекистана КН равен 0,63, у ведущих зарубежных 0,73.

При оценке качества выполнения различных игровых приемов установлено, что Узбекскими командами мало выполняется передач на длинные расстояния (24) у зарубежных команд этот показатель равняется (36).

Таблица 1 - Характеристика технико-тактических действий высококвалифицированных футболисток

Команды	Передачи мяча				Удары по воротам				Игра головой в единоборстве	
	средние		длинные		со средних дистанций		с дальних дистанций			
	всего	КН	всего	КН	всего	КН	всего	КН	всего	КН
<i>Командные</i>										
Зарубежные	41	0,73	42	0,72	8	0,38	4	0,50	26	0,60
Сборная Узбекистана	43	0,63	37	0,54	12	0,20	10	0,25	25	0,40
Высшая лига	41	0,63	46	0,41	10	0,50	5	0,40	16	0,50
<i>Защитники</i>										
Зарубежные	14	0,75	16	0,50	-	-	-	-	10	0,60
Сборная Узбекистана	13	0,69	11	0,54	1	0	2	0,50	11	0,46
Высшая лига	13	0,64	17	0,42	-	-	-	-	10	0,60
<i>Полузащитники</i>										
Зарубежные	17	0,76	17	0,65	5	0,40	3	0,67	7	0,74
Узбекистана	22	0,59	18	0,61	4	0,25	4	0,25	6	0,46
Высшая лига	19	0,68	18	0,44	4	0,50	3	0,33	5	0,40
<i>Нападающие</i>										
Зарубежные	10	0,70	9	0,44	3	0,33	1	0	8	0,50
Узбекистана	8	0,62	8	0,38	5	0,20	2	0	8	0,38
Высшая лига	9	0,56	9	0,33	2	0,50	2	0,50	7	0,43
Примечание – КН (коэффициент надежности)										

С учетом амплуа игроков выявляются незначительные различия в показателях КН у защитников и нападающих.

Более существенные различия отмечаются у футболисток средней линии. Так, КН у спортсменок зарубежных команд этого амплуа несколько выше (0,75), чем у сборной Узбекистана (0,64), и значительно выше по сравнению с показателями игроков высшей лиги (0,34). При этом надо отметить, что результаты команд высшей лиги сравнивать с показателями сборных необходимо с некоторой оговоркой, так как различия в квалификации, мере ответственности и других факторах, несомненно, отражаются на игровых действиях футболисток.

В процессе педагогических наблюдений Чемпионата Узбекистана изучалось количество и качество выполняемых ударов по воротам со средних и длинных дистанций.

В ответственных международных встречах игроки сборной Узбекистана значительно чаще атаковали ворота со средних и длинных дистанций (12 и 10 соответственно), чем их соперницы (8 и 4). Однако частые атаки футболисток сборной Узбекистана не отличались высокой точностью действий.

В этом отношении предпочтительнее выглядят результаты зарубежных спортсменок, как команды в целом, так и по линиям атаки. Относительно низкий коэффициент надежности у спортсменов сборной Узбекистана можно объяснить скорее более квалифицированными оборонительными действиями зарубежных сборных команд (по сравнению с играми внутреннего чемпионата), чем влияние ряда других факторов, в том числе и уровня развития скоростно-силовых качеств.

Коснемся такого важного показателя, как вбрасывание мяча из-за боковой линии на расстояние не меньше 20 метров. Этим приемом футболистки ведущих зарубежных команд пользовались в среднем за игру 6 раз (КН-0,72); игроки сборной Узбекистана - 2 раза (КН-0,54); футболистки клубных команд - 1 раз (КН-0).

Приведенные выше показатели позволяют считать, что совершенствованию такого важного приема, как введение мяча в игру из-за боковой линии не уделяется должного внимания. Очевидным является то, что разработка специальных упражнений, направленных на повышение качества выполнения указанного приема позволит значительно расширить тактические возможности команды.

Результаты анализа игровой деятельности сборной Узбекистана и ведущих зарубежных команд свидетельствуют о том, что футболистками в среднем, за игру выполняется 24-26 ударов головой в борьбе, а игроками клубов 16-19. Отметим, что эти данные не позволяют сделать окончательные выводы относительно преимущества в использовании этого приема игроками сборной Узбекистана и сборных зарубежных команд. Отчетливо различия по этому показателю обнаруживаются при рассмотрении применения данного приема игроками различных линий нападения. Установлено, что полузащитники зарубежных команд в среднем применяют этот прием от 6 до 8 раз (КН-0,74), игроки сборной Узбекистана от 4 до 6 раз (КН-0,36). У защитников в

зарубежных команд эти показатели составили от 8 до 10 раз (КН - 0,60), у игроков Узбекистана от 2 до 4 раз (КН-0,46). У нападающих этих же команд количественных характеристики, изучаемых приемов выглядели так: 6-8 раз у игроков зарубежных команд столько же у узбекских спортсменов. Отметим, что коэффициент надежности у зарубежных спортсменов был на 0,12 выше, чем у футболисток сборной Узбекистана.

Заклучение. Подводя итоги проведенному анализу игр по уровню мастерства физической и технической подготовки женских футбольных команд различной квалификации можно отметить, что на современном этапе развития женского футбола все большее значение приобретают игровые действия, основанные на высоком уровне проявления скоростно-силовых качеств. Отметим, что такие технические приемы, как передачи и вбрасывание мяча на длинные дистанции, игра с сопротивлением при передаче мяча головой требуют разработки комплекса специальных упражнений по своей структуре максимально приближенных к игровой деятельности. При этом необходимо так организовать тренировочную работу, чтобы повышение уровня ССП спортсменов приводило к увеличению коэффициента надежности при выполнении игровых действий.

Литература

1 Годик М.А. *Физическая подготовка футболистов.* -М.: Терра-Спорт, 2006. - 272 с.

2 Клесов К.А. *Индивидуализация технико-тактической подготовки футболистов на этапе углубленной специализации с учетом особенностей личности: автореф. ... канд. пед. наук.* – М.: ГДОИФК, 1991. -19 с.

3 Матвеев Л.П. *модельно- целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры.* – 2000. - № 2. - С. 28-37.

4 Платонов В.Н., Запорожанов В.А. *Теоретические аспекты отбора в современном спорте // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке.* – Киев, 1990. - С.5-16.

Тўйин

ОЙЫН ЭРЕКЕТИ ҮРДСІНДЕГІ БІЛКТІЛІГІ ЖОҒАРЫ ФУТБОЛШЫ ҚЫЗДАРДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ҚИМЫЛДАРЫНЫҢ МІНЕЗДЕМЕСІ

П.ғ.д., профессор Халмухамедов Р.Д.; Юсупов Н.М.

Өзбекстан мемлекеттік дене шынықтыру институты

Мақалада біліктілігі жоғары футболшы қыздардың техникалық-тактикалық қимылдарына орындалушы ойындық функцияларды есепке ала отырып, бірегей әдістемелік көзғарас тұрғысынан мінездеме берілген. Спорттық жетілдірудің әртүрлі кезеңдерінде жаттықтыру үрдісіне дер кезінде түзетулер енгізуге мүмкіндік беретін спортшылардың техникалық-тактикалық әдістері мен жылдамдық-күштік дайындықтарының картасы жасалған.

Abstract

DESCRIPTION OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF SKILLED FOOTBALL PLAYERS IN THE PROCESS OF GAME

R. Khalmukhamedov, Ph.D., professor; M. Yusupov

Uzbek State Institute of Physical Culture

In the article with the common technical positions is given the description of the technical and tactical actions of skilled football players taking into account the running game functions. Here is developed a map of the technical and tactical techniques and speed-strength training of athletes, which allows making timely adjustments into the training process at various stages of sports perfection.

ШКАЛИРОВАНИЕ СИНЕСТЕЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНА ДЛЯ ОТБОРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ

Доктор биологических наук **Ш.И. Алламуратов;**

кандидат педагогических наук **Ж. Касымбеков;**

Н. Н. Рустапов

*Ташкентский государственный институт физической культуры,
Ташкент; Международный казахско-турецкий университет, Туркестан*

В последнее время интерес к оценке *синестезии* очень возрос, особенно к *синестезии спортивной*. *Синестезия* (synesthesia - совместное чувство, одновременное ощущение) - явление, состоящее в том, что какой-либо раздражитель, действуя на соответствующий орган чувств, помимо воли субъекта вызывает не только ощущение, специфичное для данного органа чувств, но и одновременно еще и добавочно ощущение или представление, характерное для другого органа чувств. *Синестезией* называют межчувственные связи в психике [1]. Это связано с повышенным интересом к формированию «личности» при подготовке профессиональных спортсменов.

Спортивная синестезия, предлагаемая в данной работе, может служить существенным индикатором на этапе отбора в большой спорт. В работе [2] делается вывод о неизбежности формирования межчувственных ассоциаций - на основе опыта совместной работы органов чувств, человек не испытывает нужды иметь «вместо пяти специальных чувств» одно «общее чувство» или обладать способностью видеть либо слышать запахи (и то, и другое для него, одинаково абсурдно). На основе этой концепции синестезию спортсмена можно шкалировать. Такое шкалирование зависит от психологических способностей спортсмена и от социума, где формировалась его личность.

Чтобы эффективно направлять деятельность спортсмена, тренер должен объективно оценивать его механизм восприятия. Такая оценка осуществляется шкалированием синестезических свойств спортсмена (рисунок 1).

Восприятие влияния окружающей среды разделим на три типа: 1 - положительный; 2 - безразличный; 3 - отрицательный - если окружающая среда выглядит следующим образом:

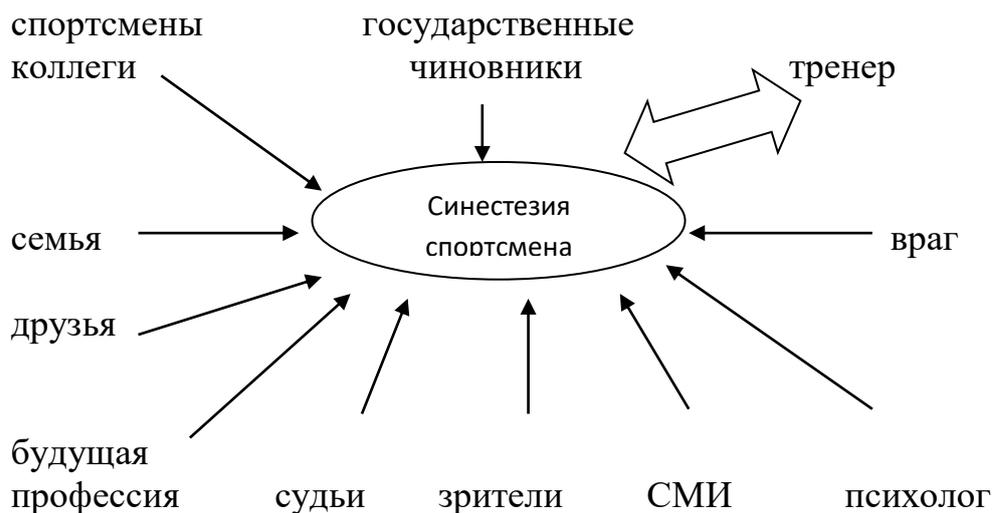


Рисунок 1 - Влияние социума на синестезию спортсмена

Наши исследования показали, что у спортсменов не ниже уровня мастера спорта, социум сильно влияет на синестезические способности спортсмена. Например, у дзюдоистов во время схватки происходит межчувственная ассоциация, т.е. построенная на ощущениях движения и вербальной мимики на лице противника, выражающей, какой прием в атаке будет использован. Поэтому иногда говорят, что у этого спортсмена развито «чувство броска» или «он чувствует противника». У спортсменов с развитой синестезией спортивные результаты достаточно высоки, а каждый индивид обычно интеллектуально развит и воспитан. У таких спортсменов синестезия отражается на их характере.

Цель работы - выявить критерии шкалирования синестезических способностей спортсмена, опирающихся на *ощущение* и *восприятие*, позволяющих определить уровень пригодности психики спортсмена в профессиональном спорте, отражающиеся на их спортивные результаты.

Методы решения. *Ощущение* и *восприятие* у спортсменов высокого класса теснейшим образом связаны между собой, являются чувственным отображением объективной реальности, существующей независимо от сознания, на основе воздействия на органы чувств. В этом их единство. С помощью ощущения собираются чувственные данные, которые синестезируясь, отображаются на восприятии и сознании. Вместе с тем, ощущение выделяется в результате анализа на личное восприятие. Познавательная деятельность человека в восприятии явления или предмета выделяет его качества. Выделение осуществляется с помощью апперцепции. Определенные части выделенных качеств переходят в *желание*. Апперцепция имеет значимый вес в синестезическом процессе формирования восприятия на основе первичного ощущения спортсмена. Ощущение предполагает всегда единство чувственного содержания. Изучая эти психологические процессы, мы пришли к выводу, что синестезия отражается внешне на определенных характеристических свойствах спортсмена. Например, сила воли, фантазия, «Я» - концепция и т.д. Значит,

оценивая эти свойства спортсмена-индивида, появляется возможность измерить его синестезический уровень.

Для оценки синестезии воспользуемся такими свойствами характера спортсмена-индивида, как «Фантазия», «Я» – концепция и «Сила воли». А их оценка производится с помощью тестового метода [4]. Наши исследования показали, что именно степень ассоциирования этих свойств выражает уровень синестезии спортсмена-индивида. В эксперименте участвовали дзюдоисты сборной команды Узбекистана. В их составе были неоднократные чемпионы республики, Азии, мира и призеры Олимпийских игр. Например: Р. Сабилов - двукратный чемпион мира, призер Олимпийских игр 2008 года, лучший дзюдоист мира 2010 года в весе 60 кг; А. Тангриев - призер Олимпийских игр 2008 год, абсолютный чемпион мира 2011 года в тяжелом весе и т.д.

Результаты эксперимента показаны на рисунке 2.

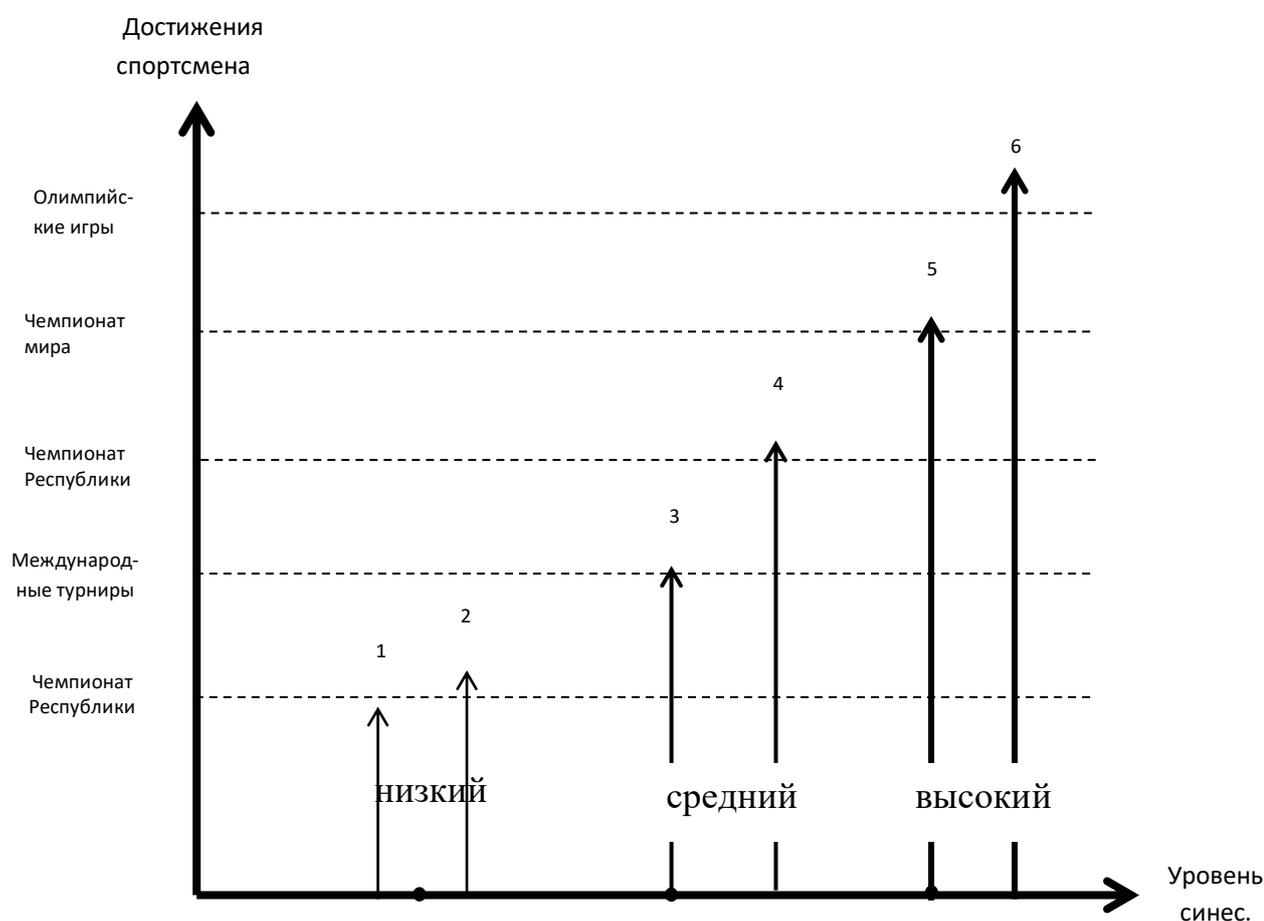


Рисунок 2 - Зависимость спортивных результатов от уровня синестезии

Спортсмены, у которых синестезия высокая или очень высокая, имеют большие возможности добиться высоких спортивных достижений на международной арене были получены интервалы для оценки синестезии спортсменов, претендующих на спорт больших достижений (таблица 1). На основе этого шкалирования можно разработать процедуру отбора на высокие достижения в спорте.

Таблица 1 - Шкалирование оценки синестезии

Фантазия me1	Сила воли me2	«Я» концепция me3	Счетчик синестезии
1 - случай от 14 до 16 баллов - буйная;	1 - случай от 22 до 33 баллов - сильная;	1 – случай от 35 до 55 баллов - высокая;	Выше 70 баллов - уровень оценки синестезии высокий;
2-случай от 9 до 13 баллов - средняя;	2-случай от 13 до 21 баллов - средняя;	2-случай от 17 до 34 баллов - средняя;	От 43 до 69 баллов - уровень оценки синестезии средний;
3-случай ниже 8 баллов - низкая.	3-случай от 5 до 8 баллов - слабая.	3-случай ниже 16 баллов- низкая.	Ниже 42 баллов - уровень оценки синестезии низкий.

Полученные результаты дали возможность создания информационной системы, решающей поставленную цель.

Интерфейс этой системы показан на рисунке 3.



Рисунок 3 - Интерфейс информационной системы, решающий процедуру отбора на основе шкалирования синестезии

Таким образом, тренер, нажимая на нужную сущность и атрибут инфологической модели синестезии [5], может получить необходимые рекомендации.

Выводы. Спорт высших достижений образует особые условия для проявлений максимальных возможностей человека. Эти возможности

проявляются в глубинных и скрытых способностях психики спортсмена, проявлениях ее устойчивости в экстремумах, специфичных для каждого конкретного вида спортивной деятельности. В спортивной психологии сложился определенный подход, образующий самостоятельное направление анализа такой деятельности.

Тренер в основном опирается в вопросе отбора на результат показанный ранее, что не всегда оправдано, поскольку психоэмоциональный фон индивида, может не отвечать требованиям, предъявляемым в профессиональном спорте, либо меняться во времени, даже в течение одного спортивного сезона. Предназначение данной методики направлено прежде всего на тренеров-специалистов, занимающихся вопросами отбора в профессиональном спорте, формированием состава команд.

Понимая всю сложность психофизиологического комплекса, каковым является организм изучаемого индивида следует отметить положительный эффект использования данной методики. Вместе с тем, определены аспекты дальнейшего изучения этой проблематики, которые, надо думать, позволят в более полной форме изучить глубинные сущностные процессы психики спортсменов- профессионалов.

Литература

1 Галеев Б.М. Кто должен изучать синестезию? Ежегодник Российского психологического общества // *Материалы III Всероссийского съезда психологов.* - СПб: Изд-во СПбГУ, т.2.ю - С. 270-274.

2 Рубинштейн С.Л. *Основы общей психологии.* - СПб: Питер, 2003. -720 с.

3 Рустамов Н.Н., Ахмед Т.Ф. Педагогические аспекты процедуры отбора на большой спорт // *Материалы за VI Международна научна практична конференция «Последите научни постижения - 2010», Т.15, лекарство, физическая культура и спорт.* –София: «БялГРАД-БГ»ООД, 2010. - С.63-70.

4 Бобылев С.В., Рустамов Н.Н. Спортивная синестезия и ее инфологическая модель // *Вопросы физического воспитания в высшей школе. Сб. Мат. Межвузовской нуч.-практ. конф., МГТУ-МАМИ.* -М., 2010. - С. 63-68.

Түйін

КӘСІБИ СПОРТҚА СҰРЫПТАУ ҮШІН СПОРТШЫНЫҢ СИНЕСТЕЗИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН БАҒАМДАУ

Б.ғ.д. Ш.И. Алламурастов; п.ғ.к. Ж. Касымбеков; Н. Н. Рустамов

Ташкент мемлекеттік дене шынықтыру институты, Ташкент

А. Яссауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан

Жұмыста жоғары жетістіктер спортына үміткер спортшыларды сұрыптау үрдісін үлгілеудің синестезиялық көзқарасы ұсынылады. Спорттық психология педагогикасының ұстанымы және спортшылардың психикалық ерекшеліктерін ескере отырып, сұрыптауды бағалаудың сандық тәсілі жасалған. Осы ретте спортшының психологиялық ерекшеліктерін синестезиялық үйлесімде бағамдау қолданылады.

Abstract

SCALING OF SYNESTHETIC ABILITIES ATHLETE FOR SELECTION IN PROFESSIONAL SPORTS

Sh.I. Allamuratov, J. Kasymbekov, N.N. Rustamov

This paper is synesthetic approach to modeling the process of selecting candidates for sportsmen sports. From the standpoint of pedagogy and sport psychology accounting psychic abilities of athletes developed a numerical method of evaluation criteria. Here we use the scaling combination of psychological abilities synesthetic athlete.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ СРЕДСТВАМИ МЕДИТАТИВНЫХ ПРАКТИК

Кандидат педагогических наук **Д.В. Ярошенко; Т.А. Кацура**

Уральский государственный экономический университет;

Рудненский индустриальный институт

Актуальность исследования. Психологическая подготовка спортсменов каратистов является одним из значимых разделов спортивной тренировки. В настоящее время выдвигается на первый план вопрос об усилении исследований, о вооружении научными знаниями и методами в процессе психологической подготовки спортсменов. Для достижения успеха в современном спорте, в том числе и в каратэ, они должны уметь в совершенстве управлять своими эмоциями, действиями, психическим состоянием, обладать навыками мгновенной концентрации и переключения внимания, поддержания предельной работоспособности в условиях утомления и воздействия сбивающих факторов [1]. Невозможно обучать занимающихся владению каратэ без знания основ психологии. Инструктор должен ориентироваться в основных методах психологического обеспечения спортсменов, уметь их использовать в процессе обучения и тренировки [2, 3].

Психологическая подготовка спортсмена обеспечивается многочисленными методами и средствами воздействия на него. Одним из средств психологической подготовки и профилактики психических напряжений является медитативная практика [2]. Медитация – это психический процесс, протекающий в настоящее время, интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение умом в предмет, идею и т.д., которое достигается путем сосредоточенности на одном объекте и устранении всех факторов, рассеивающих внимание, как внешних (звук, свет), так и внутренних (физическое, эмоциональное и другое напряжение).

Цель работы – выявить особенности психологической подготовки спортсменов-каратистов средствами медитативных практик.

Объект исследования – процесс спортивной подготовки спортсменов – каратистов.

Методы и организация исследования: теоретический анализ, контент-анализ, предполагающий поиск устойчиво повторяющихся смысловых единиц

научного текста; спортивная психодиагностика обследования спортсменов с целью составления их психологических характеристик, оценки психического состояния, психической подготовленности, а также социально-психологических особенностей; математическая статистика. Также следует выделить наименее изученную методику медитативной практики, связанную с психологической подготовкой в каратэ, применяемую в хатха-йоге. При этом двумя наиболее популярными системами йоги являются:

- 1) хатха-йога (физические упражнения, включающие асаны (позы тела));
- 2) раджа-йога (умственные упражнения), включающие пранаяму (дыхательные упражнения), дхьяна (переводится терминами размышление, представление, анализ, самоуглубление, постоянная концентрация на одном объекте, идее), самадхи (состояние сверхсознания).

К средствам медитативных практик занимающихся каратэ (хатха-йоги), оптимизирующих их психологическую подготовленность, относят:

- дыхательную регуляцию психоэмоционального состояния (пранаяма): в начале тренировки – 3 мин, в конце занятия – 10 мин;
- тренировку процессов восприятия ощущений тела и психоэмоционального состояния – постоянный самоконтроль в течение всего занятия;
- концентрацию внимания (дхарана), необходимую для контроля всех эмоций в спортивной деятельности – в конце занятия в виде наблюдения за свечой по 5-10 мин;
- аутогенную тренировку: использование формул самовнушения расслабленного и безмятежного состояния – от 5 до 10 минут;
- упражнение «Внутренняя улыбка» – 5 мин после тренировки;
- психоэмоциональную устойчивость» (принципы «ямы»): устранение страха смерти, чувства собственной важности и жалости к себе в виде формул самовнушения - по 3-5 мин на каждом занятии;
- медитативное очищение сознания перед боем или соревнованиями (дхьяна): устранение из психики всех негативных мыслей и эмоций - по 5 мин в конце занятий;
- самовнушение – формирование уверенности в своих силах (самкальпа) – по 5 мин в конце каждого занятия;
- отработку умения максимально успокаиваться и расслабляться в шавасане – 10 мин;
- самопрограммирование сознания на образ «Идеального бойца» – по 5 мин в конце каждого занятия;
- умение видеть себя со стороны (разотождествление) – во время выполнения атаки или контратаки;
- медитативную подготовку к поединку (дхьяна): образную проработку структуры движений в сознании при отработке технико-тактических комбинаций - по 3 мин перед началом поединка.

С целью оценки психологической подготовленности спортсменов использовались следующие тесты: самооценка психического состояния

(«градусник»), точность оценки заданного десятисекундного отмеривания времени (10 секунд).

Для самооценки психического состояния спортсменов использовался отрезок прямой линии длиной 100 мм без делений («градусник»). Им предлагается отметить ручкой на линии в виде крестика между полюсами «очень низкая» и «очень высокая» уровень самооценки их психического состояния в данное время [5].

С помощью теста десятисекундного отрезка времени определяется способность субъективного отсчета времени, которая под влиянием усиления возбуждения обнаруживает тенденцию к его недооценке (укорочению), а при развитии процесса торможения – к переоценке (удлинению). Процедура тестирования: спортсмену предлагается, не глядя на секундомер, максимально точно оценить отрезок времени, равный десяти секундам. Определяется среднее значение из трёх попыток [5].

Предложенные способы оценки дают возможность определить уровень психологической подготовленности спортсменов в целом, следовательно, выявить влияние предложенных нами средств медитативных практик на их психологическую подготовленность.

Исследования проведены на спортсменах специализирующихся в каратэ. На основе исследования мы сформировали контрольную и экспериментальную группы по 30 спортсменов, имеющих примерно одинаковый уровень спортивных достижений.

Формирующий педагогический эксперимент включал в себя применение в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы медитативную практику. Спортсмены контрольной группы в течение трех месяцев тренировались по стандартной программе, предложенной ДЮСШ по спортивному каратэ.

Результаты исследования. В процессе формирующего педагогического эксперимента было установлено, что в начале исследования показатели психологической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп достоверно друг от друга не различались, что свидетельствует о равной подготовленности подобранной выборки. Дальнейшая задача заключалась в экспериментальном обосновании результатов теоретического исследования психологической подготовки спортсменов, занимающихся каратэ в процессе формирующего педагогического эксперимента, средствами медитативных практик.

Рассмотрим показатели психологической подготовленности испытуемых, по которым произошли определённые изменения в экспериментальной группе, где медитативная практика применялась, по сравнению с контрольной, на конец исследования. Динамика уровня психологической подготовленности в системе спортивной подготовки каратистов представлена в таблице 1.

В экспериментальной группе достоверно улучшилось психическое состояние спортсменов, что показали результаты теста «градусник». На конец эксперимента значение показателя составило 59,3 мм, что на 7,2 мм, или на 13,8 % больше значения показателя на начало эксперимента.

Таблица 1 – Динамика значений показателей психологической подготовленности каратистов занимающихся каратэ в процессе формирующего педагогического эксперимента

Показатель психологической подготовленности	Группа испытуемых									
	контрольная (n=30)					экспериментальная (n=30)				
	НЭ	КЭ	S	Т _р ,%	Т _{пр} ,%	НЭ	КЭ	S	Т _р ,%	Т _{пр} ,%
Тест «Градусник», мм	51,5	53,5	2,0	103,9	3,9	52,1	59,3	7,2	113,8	13,8
Тест «10 секунд», с	5,97	6,32	0,34	105,7	5,7	6,10	7,65	1,55	125,4	25,4
Примечание - НЭ – начало эксперимента, КЭ – конец эксперимента; Т _р ,% – темп роста; Т _{пр} ,% – темп прироста; Тест «градусник»; Тест «10 секунд» – точность оценки заданного десятисекундного отмеривания времени.										

Это свидетельствует об эффективности влияния средств медитативных практик на психическое состояние спортсменов экспериментальной группы. В экспериментальной группе разница процессов возбуждения и торможения под влиянием разработанной нами методики психологической подготовки с применением средств медитативных практик в тесте «10 секунд» достоверно улучшилась – численно уменьшилась ошибка в способности субъективного отсчета времени. По проведенному исследованию можно сказать, что значение данного показателя на конец эксперимента увеличилось на 1,55 секунды, или на 25,4 % по сравнению со значением показателя на начало эксперимента. Это указывает на гармоничное протекание процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий мозга у испытуемых экспериментальной группы.

Таким образом, предложенные средства медитативных практик, направленные на улучшение психологической подготовки спортсменов, занимающихся каратэ, эффективны по отношению к тем, которые применяются в тренировки обычно. Спортсмены экспериментальной группы утверждали, что в результате занятий медитацией их психическое состояние, сосредоточенность и готовность к выступлениям значительно улучшились.

Выводы:

- Теоретический анализ показал, что медитативная практика благоприятно влияет на овладение психологической подготовкой спортсменов. Она предполагает повышение резистентности их организма к воздействию различных повреждающих факторов. Большинство из них не могут преодолеть появившееся перед соревнованием излишнее волнение, настроить себя эмоционально.

- Разработаны практические рекомендации по методике психологической подготовки спортсменов-каратистов с применением средств медитативных практик, включающих: дыхательную регуляцию психоэмоционального состояния (пранаяма); концентрацию внимания (дхарана); формулы самовнушения расслабленного и безмятежного состояния, включающие

принципы «ямы и устранение страха; комплекс асан для контроля активности функционального состояния центральной нервной системы; самовнушение уверенности в своих силах (самкальпа); медитацию сознания перед боем или соревнованиями (дхияна). Медитативная практика по предлагаемой методике, проводимая пять-шесть раз в неделю по десять-пятнадцать минут перед тренировкой, повышает способность сосредоточиваться на текущей задаче даже в обстановке повышенного напряжения соревнований.

Литература

1 Алексеев А.В. *Себя преодолеть!* / А. В. Алексеев. – М.: ФиС, 1982. -Изд. 2-е доп. и перераб. – 192 с.

2 Айенгар Б.К.С. *Йога-сутры Патанджали. Прояснение* / Б.К.С. Айенгар. – М.: Альпина, 2009. – 320 с.

3 Ярошенко Д.В. *Оптимизация спортивной подготовленности квалифицированных каратистов средствами восточных оздоровительных технологий: автореф. ... канд. пед. наук* / Д. В. Ярошенко; УралГУФК. – Челябинск, 2011. – 23 с.

4 Волков Н. И. *Медитация как метод спортивной психологии* / Н. И. Волков // *Теория и практика физической культуры*. – 1999. – № 10. – С. 34-35.

5 Киселёв Ю. Я. *Психодиагностика спортсменов с целью отбора для подготовки и участия в ответственных соревнованиях* / Ю. Я. Киселёв // *Отбор и подготовка квалифицированных спортсменов к ответственным соревнованиям: сб. науч. статей; ГДОИФК*. – Л., 1975. – С. 96-106.

Түйін

МЕДИТАТИВТІК ТӘЖІРИБЕЛЕР ТӘСІЛДЕРІМЕН СПОРТШЫ КАРАТЭШЫЛАРДЫ ПСИХОЛОГИЯҒА ДАЙЫНДАУ

П.ғ.к. Д.В. Ярошенко; Т.А.Кацура

Рудный индустриалдық институты;

Орал мемлекеттік университеті

Бапта медитация оны қолдану тәсілімен спортшы каратэшыларды дайындау, сонымен бірге тәжірибелік ұсыныстар қарастырылады.

Abstract

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF KARATE ATHLETES BY MEANS OF MEDITATIVE PRACTICES

D.V. Yaroshenko, Ph.D.; T.A. Katsura

Rudny Industrial Institute, Ural State Economic University

The article deals with an experimental substantiation of psychological preparation of karate athletes by means of meditation. Was proposed the method of conducting classes, as well as given diagnostic tests for psychological preparedness.

КОМПОНЕНТЫ СТРУКТУРЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ

Доцент **А.К. Эштаев; О.А. Ташпулатов**

*Узбекский государственный институт физической культуры,
Ташкент*

Актуальность исследования. Техническая подготовка (ТП) акробатов осуществляемая в условиях роста трудности соревновательных упражнений, повышения требований к качеству исполнительского мастерства, стабильности спортивной техники акробатических элементов, должна приобретать системный характер многолетнего спортивного совершенствования [1, 2, 3].

Цель работы - исследовать структуру технической подготовки акробатов.

Методы исследования: 1. Анализ научной и методической литературы по акробатике и другим сложнокоординационным видам спорта; содержания классификационных, учебных и тренировочных программ подготовки акробатов; содержания произвольных и финальных акробатических упражнений, материалов анкетного опроса тренеров, протоколов результатов соревнований.

2. Исследование эффективности специальной технической подготовки юных акробатов на основе реализации биомеханических показателей узловых элементов спортивной техники базовых акробатических упражнений путем применения целевых программ подготовки.

В исследованиях приняли участие 21 акробат 2-го и 1-го спортивных разрядов, занимающиеся акробатическими прыжками на дорожке, в возрасте 11-13 лет.

Результаты исследования. Исследования структуры технической подготовки акробатов в многолетнем спортивном совершенствовании позволили выделить три ее компонента (рисунок 1).



Рисунок 1 - Компоненты структуры технической подготовки акробатов

Установлено, что компоненты структуры технической подготовки акробатов по своим целям и содержанию функционально соответствуют этапам многолетнего спортивного совершенствования: "школа" движений - этапу

начальной подготовки, специальная техническая подготовка - базовому этапу, совершенствование спортивной техники соревновательных упражнений - этапу спортивного совершенствования. Учебный материал компонентов структуры ТП имеет преемственность, функционально взаимосвязан и взаимодействует решению задач спортивной подготовки.

Первый компонент структуры ТП - "школа" движений - продолжает совершенствоваться с учетом тенденции развития спортивной акробатики, а также других факторов. Накоплен богатый опыт формирования у юных спортсменов "школы" движений в видах спорта, сложных по координации [4, 5]. Связано это со следующими правильно сформированными целями "школы" движений:

- Развить координационные способности юных спортсменов к равновесию, пространственному и временному анализу движений и упражнений, дифференцированию мышечных усилий, устойчивости и чувствительности вестибулярных реакций, симметрии и асимметрии движений, оценке поз и положений тела, темпу и ритму движений и др.

- Научить детей выполнять большое количество разнообразных простых упражнений, создав, таким образом, фонд движений, необходимый для того, чтобы "специализировать" сенсорные системы организма для эффективного выполнения упражнений постепенно возрастающей сложности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Реализуются средства основной гимнастики, музыки, игр, танца, хореографии, "малой" акробатики, прыжков на батуте, тематические комплексы упражнений, технические средства и др.

- Сформировать у юных спортсменов гимнастический стиль выполнения упражнений, для которого характерны: красивая осанка, правильные линии тела, прямые ноги, оттянутые носки, точность поз и положений тела, динамизм движений, хореографичность, артистизм.

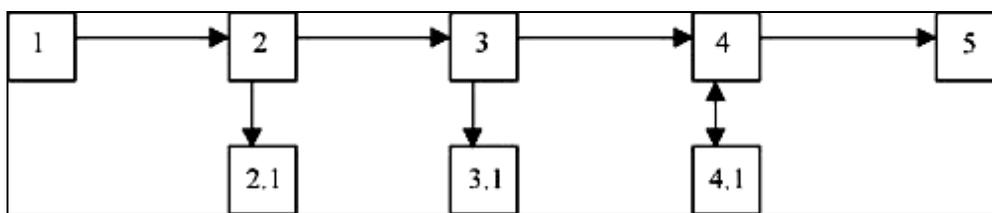
Второй компонент структуры ТП - специальная техническая подготовка (СТП) как направление работы тренера и спортсмена - раскрыта в трудах специалистов по спортивным видам гимнастики [1, 2, 3, 4]. Таким образом, должен существовать особый предмет СТП, который представляет собой не только соревновательные упражнения (составляющие цель подготовки), но и специально отобранные и систематизированные учебно-тренировочные упражнения, составляющие необходимую базу для освоения намеченных на будущее соревновательных упражнений.

Значение СТП исключительно велико - это краеугольный камень подготовки гимнаста высокого класса. Цель СТП - сформировать у спортсменов специальные двигательные навыки выполнения узловых элементов спортивной техники базовых акробатических упражнений и их динамических соединений в связки и комбинации; на этой основе вести подготовку спортсменов к выполнению профилирующих упражнений с использованием актуальных педагогических технологий [2, 3, 4, 5].

Биомеханический анализ акробатических упражнений, в том числе сальто назад в группировке, выполненного после рондата в связке рондат-сальто, позволил выделить три узловых элемента спортивной техники - пусковую позу

(ПП), позу "группировка" и ее мультипликацию (МП), итоговую позу (ИП). На материале анализа сальто назад в группировке установлено, что пусковая поза - это биомеханически рациональное положение биозвеньев тела на опоре в подготовительной фазе сальто для эффективного отталкивания вверх. У спортсменов высокой квалификации при выполнении сальто назад в группировке пусковая поза в системе координат расположена в секторе отталкивания, заключенном в $7-5^\circ$ до вертикали и 5° за вертикаль. Спортсмены принимают упругожесткое положение тела на опоре в стойке на носках, с руками, поднятыми вперед-вверх.

При всем разнообразии и разнонаправленности результирующих скоростей движений биозвеньев тела, анализ показателей позволяет судить о причинно-следственном характере функционирования узловых элементов спортивной техники сальто назад в группировке. Рациональное упругожесткое положение биозвеньев тела на опоре в стойке на носках в обозначенном секторе отталкивания способствует притормаживанию тела от движения назад, создает предпосылки содружества результирующих скоростей ОЦМ и биозвеньев тела и позволяет акробату выполнить большее количество вращений тела на восходящей части траектории полета), "вкручивать" тело вверх, поднимая ОЦМ на высоту 150 см. Видимо, в этом кроется причина дальнейшего усложнения акробатических прыжковых упражнений этого профиля [2, 4, 5]. Выделенные узловые элементы спортивной техники дополняют существующую фазовую структуру акробатического упражнения (рисунок 2) и позволяют сосредоточить работу на СТП. Анкетные данные и педагогический эксперимент подтвердили важность дальнейшей разработки СТП как компонента структуры ТП. На вопрос: "На каком этапе многолетнего спортивного совершенствования акробатов должна осуществляться СТП?" 100% тренеров ответили: "На всех этапах многолетнего спортивного совершенствования". По мнению тренеров, на начальном этапе подготовки учебный материал СТП должен занимать 20%, на базовом - 52% и на этапе спортивного совершенствования - 28%.



1 - исходное положение, 2 - подготовительные действия, 2.1 - пусковая поза, 3 - основные действия, 3.1 - мультипликация поз, 4 - завершающие действия, 4.1 - итоговая поза - приземление в остановку и на переход, 5 - конечное положение

Рисунок 2 - Фазовая структура акробатического упражнения

Результаты педагогического эксперимента. Экспериментальная ($n = 12$) и контрольная ($n = 12$) группы юных акробатов 2-го спортивного разряда проходили акробатическую подготовку по общепринятой методике. Дополнительно в экспериментальной группе подготовка строилась на основе

формирования двигательных навыков выполнения узловых элементов спортивной техники базовых акробатических упражнений, для чего были разработаны целевые программы СТП, именуемые как: "Программа пусковой позы", "Программа мультипликации поз", "Программа приземления", "Программа динамических соединений упражнений".

В таблице 1 показаны результаты педагогического эксперимента по внедрению СТП в учебно-тренировочный процесс на материале рондат-сальто.

Таблица 1 - Судейские сбавки (в баллах) за ошибки, допущенные юными спортсменами при выполнении акробатического упражнения рондат-сальто экспериментальной (n = 12) и контрольной (n = 12) групп в педагогическом эксперименте

Узловой элемент спортивной техники сальто назад в группировке после рондата (рондат-сальто)	Математический символ	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		январь 2007	март 2008	январь 2007	март 2008
Пусковая поза в фазе подготовительных действий сальто	\bar{X}	0,27	0,12	0,28	0,25
	δ	0,07	0,09	0,08	0,07
	V%	25,92	33,33	28,57	28,00
Мультипликация позы в фазе основных действий сальто	\bar{X}	0,32	0,17	0,35	0,27
	δ	0,09	0,05	0,08	0,07
	V%	28,12	29,41	22,86	25,92
Итоговая поза в фазе завершающих действий сальто	\bar{X}	0,34	0,15	0,30	0,28
	δ	0,10	0	0,07	0,08
	V%	29,41	33,33	23,33	28,57
Оценка акробатического упражнения рондат-сальто	\bar{X}	8,30	9,2	8,35	8,65
	δ	0,14	0,11	0,28	0,22
	V%	1,7	1,22	3,35	11,56

Они позволяют с достоверностью $P < 0,05$ утверждать, что СТП юных акробатов с использованием биомеханических показателей выполнения узловых элементов спортивной техники акробатического упражнения рондат-сальто, а также других базовых упражнений и реализованных программ подготовки эффективна.

Нами исследованы кинематика динамических соединений акробатических упражнений в связки, получены биомеханические показатели, раскрывающие структурно-функциональные связи и отношения узловых элементов спортивной техники, позволяющие решать задачи "стыковки" упражнений в комбинации.

Выводы:

- Три компонента структуры технической подготовки акробатов ("школа" движений, специальная техническая подготовка, совершенствование спортивной техники соревновательных упражнений) определяют содержание и направленность развития и совершенствования спортивной техники акробатических упражнений.

- Фазовая структура акробатического упражнения дополнена узловыми элементами спортивной техники и их биомеханическими характеристиками. В подготовительной фазе упражнения - пусковой позой - биомеханически наиболее рациональным положением звеньев тела на опоре в системе координат для эффективных последующих движений; в основной фазе - мультипликацией поз, в том числе и комбинированных, определяющих и характеризующих состав упражнения; в завершающей фазе - итоговой позой, формирующей приземление в остановку и на переход.

- Специальная техническая подготовка в структуре технической подготовки актуальна на всех этапах многолетнего спортивного совершенствования: на начальном этапе ей отводится 20% учебного материала; на базовом - 52%; на этапе спортивного совершенствования - 28%.

В педагогическом эксперименте подтверждена эффективность специальной технической подготовки юных акробатов посредством формирования двигательных навыков выполнения узловых элементов спортивной техники базовых акробатических упражнений и объединения их в связки и комбинации.

Литература

1 Болобан В. Н. *Анализ техники акробатических упражнений: Методические рекомендации.* – К.: УГУФВС, 1994. - 132 с.

2 Гавердовский Ю.К. *Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика.* М.: Советский спорт, 2008. - 912 с.

3 Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. *Спортивная гимнастика.* – К.: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.

4 Курьсь В. Н. *Теория и методика обучения прыжкам на дорожке.* - Т. 1, 2. - Ставрополь, 1994. - 405 с.

5 Скакун В.А. *Акробатические прыжки.* - Ставрополь: Книжн. изд- во, 1990. - 222 с.

Түйін

АКРОБАТТАРДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ҚҰРЫЛЫМДЫҚ КОМПОНЕНТТЕРІ

Доцент Эштаев А.К.; Ташпулатов О.А.

Өзбек мемлекеттік дене шынықтыру институты, Ташкент

Берілген мақалада акробаттардың техникалық дайындығының негіздері ашылып көрсетіледі. Спортшылардың қозғалыс әрекетінің құрылымы, қозғалыс «мектебі» көрініс табады. Жас акробаттардың – секірушілердің дайындығының, яғни, оқу жылдары бойынша жарыстық жаттығуларды жетілдіру бағыттылығының жалпы жүйесіндегі «арнайы техникалық дайындығының» мәнділігі анықталады.

Abstract

STRUCTURE COMPONENTS OF THE ACROBAT'S TECHNICAL TRAINING

A. Eshtaev, associate professor; O. Tashpulatov

Uzbek State Institute Physical Culture, Tashkent

In the presented article is described the basics of acrobats' technical training, substantiated the structure of the athletes' motor actions, "school" of movements, determined the significance of the "special technical training" in the common system of young acrobats' training - jumpers, the direction to improve the technique of competitive exercise by years of studying.

КҮРЕС ӨНЕРІНДЕ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУШЫ ФАКТОРЛАРДЫ АНЫҚТАУ

Дене шынықтыру және спорт магистрі **А.Б. Дошыбеков**;
биология ғылымдарының кандидаты, доцент **Р.Б. Лесбекова**;

Н.А. Айманбетова;

Қазақтың спорт және туризм академиясы

Зерттеу жұмысының өзектілігі. Бүгінгі таңда егеменді және тәуелсіз мемлекетіміздің президенті Н.Ә. Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдауында (Қазақстан–2030; Стратегиялық даму жоспары) «Ауруды болдырмау және салауатты өмір салтын ынталандыру» мәселесін алдымызға басты мақсаттардың бірі ретінде қойып отыр. Оны іске асыру үшін Қазақстанның әрбір азаматы қоршаған ортаны, табиғатты ауа мен суды таза ұстау арқылы дене тәрбиесі және спортпен айналысуы тиіс. Президентіміздің 1995 жылдың 4 мамырындағы № 2661 «Қазақстан Республикасында бұқаралық спортты шұғыл түрде дамыту» туралы Жарлығын жүзеге асырумен қатар, еліміз бен жерімізді, әулеттік-экономикалық даму болашағын, халқымызды, оның мәдениеті мен тарихын бүкіл әлемге танымал ететін спорт өнерін қолға алу оны, дамыту мен жетілдіру, халқымыздың денсаулық деңгейін нығайту – дене тәрбиесі және спорт саласында қызмет етіп жүрген әрбір азаматтың басты міндеті болып саналады.

Адам баласы қанша ғұмыр сүрсе, күрес те сонша уақыт өмір сүріп келеді. Басқа адамдардың және жабайы аңдардың шабуылына тойтарыс беру мақсатында пайда болған күрес өнері уақыт талабы мен сынына төтеп береді. Оған ертегі Египеттің қорғандары мен Көне Спарта аумағын табылған ескерткіштер дәлел бола алады. Кәсіпқой спорт ретінде күрес өнері Орта ғасырлардағы Рим империясы тұсында дами бастады. 17 ғасырдың аяғында Еуропаның бірқатар елдерінде, соның ішінде Францияда сайыс барысында белден төмен ұстамайтын, бәсекелесінің жауырының жерге тигізу арқылы жеңімпаздарын анықтайтын грек-рим күресі өмірге келді және кең қанат жая бастады.

Дене шынықтыру мен спорт қоғам дамуының қазіргі жағдайындағы жалпы адамзат мәдениетінің ажырамас бөлігі болып табылады. Дене шынықтырумен

және спортпен шұғылдану – жеке тұлғаның қалыптасуына тиімді әсер ететін құрал. Жылдан – жылға халықаралық спорт алаңында жүлделі орынға деген бәсекелестік артып келеді. Ол үшін қимыл-қозғалыстың әдіс-тәсілдерін тереңірек меңгеру, оның әр түрлі заңдылықтарын орындау, дағдыларын қалыптастыру және оған әсер етуші факторларын білу қажеттілігі спорттық күресте жеңіске жетудің негізгі жолы болып табылады.

Зерттеу мақсаты: грек-рим күресіндегі қозғалыс-әрекет дағдыларының қалыптасу заңдылықтарын және оған әсер етуші факторларды зерттеу.

Зерттеу міндеттері: зерттеліп отырған мәселенің жай-күйін тарихи және замануи әдебиеттер мен статистикалық материалдар арқылы зерттеу.

Зерттеу әдістері: әдебиеттерге сараптама жүргізу, мамандарға сауалнама сұрау салу, педагогикалық тәжірибиелер, байқаулар, логикалық сараптама жүргізу.

Зерттеу нәтижелері және олардың сараптамасы. Дағдыны қалыптастыру оқыту үдерісінің құрамдас бөлігінің бірі болып табылады. Мамандардың дағды қалыптастыруға әсер етуші факторлар туралы пікірлерін білу үшін олардың оқыту мәселелері туралы пайымдауларын саралап талдау қажет.

Л.П. Матвеевтің пікірінше «жаттықтырудың барлық негізгі белгілері қатан бағытталған оқыту үдерісімен сипатталады» десе, А.А. Тер-Ованесян оқытуды басқаша түсіндіреді. Ол бұл терминді: «Бұл алғашқы дене шынықтыру жаттығуларының құрамына және спорттық тәсілдердің негізіне бағытталған үдеріс» - дейді. Сонымен Тер-Ованесянның пікірінше, «дағдыны қалыптастыру оқыту үдерісіне кірмейді» - дейді.

Дағдыны қалыптастыру дидактикасы И.М. Сеченев, И.П. Павлов, И.А. Бернштейн еңбектеріне сүйенеді. Аталған авторлар бар әрекетті меңгеру, қайталау арқылы жүргізіледі деп есептеген.

Бернштейн Н.А. пікірінше, қимыл-әрекет қайталау арқылы меңгеріледі десе, Я.А. Коменскийдің еңбектерінде де көрініс тапқан, онда «барлығы тұрақты түрде жаттығумен бекітіледі» - делінген.

Ал, орыс педагогы К.Д. Ушинский – қайталау есте сақтаудың негізі екенін атап көрсеткен. Осы авторлардың пікірінше, оқыту күрделі дидактикалық құрылымның шарттарына сай келеді, міндетті түрде оқу үдерісінің негізгі ерекшеліктерін есепке алу қажет. Бағдарламалық оқуда бірін-бірімен алмастырмайтын, кибернетикалық және психологиялық-педагогикалық ықпалдар бірге жүргізіледі.

Скинер, Краузер, Паск – жоспарлап оқытудың белгілі түрлерінің негізін салушылар, сонымен бірге жоспарлап оқытудың шарттары спорт саясында қолданылатын мүмкіндігі бар екеніне спорт саясында қолданылатын мүмкіндігі бар екеніне де тоқталған.

Дәстүрлі, бағдарламалық оқыту әрекетті орындау кезіндегі қателіктердің шығуын әр жақтан қарастырады. Біреулері егер оқытуда қателіктер болмаса тиімді болады десе, екіншілері олардың қажеттілігін көрсетеді.

Грек-рим күресінде тәсілдерді қолдану дағдыларын қалыптастыруға әсер ететін факторлар – күш, шапшандық, ептілік, төзімділік болып табылады.

Соңғы жылдары спортшылады дайындауға антропоморфологиялық белгілеріне көп көңіл бөлінуде. Бұл белгілер күштің, шапшандық, төзімділік, ептеліктің жетілуіне, әртүрлі жағдайларға бейімделуге, жұмысқа қабілеттілікті арттыруға, қайта қалпына келу және спорттық жетістіктердің шығуына ықпал етеді.

Қорытынды: Көптеген мамандар дағдыны қалыптастыруды оқыту үдерісінің құрамды бөлігі болып табылады деп есептейді. Спортта дағдыны қалыптастыру жаттықтыру үдерісінде өтеді. Жаттығу үдерісін сапалы басқару үшін дағдыны қалыптастырудың негізгі жағдайы – оқытылған қимылды бірнеше рет қайталау деп есептейді. Жеке авторлар дағдыны қалыптастыру кезінде сананың белсенді қатысуын айтса, екіншілері қайталауға, ал үшіншілері дағдыны нығайтуға ерекше көңіл бөледі.

Осылай дағдыны қалыптастыру сананың белсенді қатысуымен, нығаюымен, бірнеше рет қайталау қимылы есебінен өтеді. Мамандар оқыту үдерісіндегі қателіктердің болуын әрқалай ойлайды. Кейбіреулер олардың болуын жағымсыз деп есептейді, басқалары қателіктің болуы қажет дейді. Грек-рим күресіндегі белдесуде қозғалыс қимылын бірнеше рет қайталауда қарсыластың кедергісі ескерілуі қажет.

Грек-рим күресінің мамандары көптеген зертеулерінде спорттық нәтижеге, әдіске, балуандардың жеке ерекшеліктеріне әсер етуін зерттеген. Күшті дамытудың жоғары деңгейі балуанның біліктілігін көтеруі, ал жеке бұлшық ет топтарының күшін дамытудың жоғары деңгейді, белдесуде тәсілдерді сапалы орындауға ықпал етеді. Балуанның әдістік шеберлігінде жылдамдық маңызды рөл атқарады. Балуандарды дайындауда балуандардың жалдамдық-күш дайындығына көп көңіл бөлу керек. Үлкен жылдамдықты балуандар басқа балуандарға қарағанда артықшылығы бар, сондықтан тәсілдерді орындаған кезде қиыншылықтар туғыза біледі.

Грек-рим күресінде көп тәсілді орындау ептілікті дамытудың жоғарғы деңгейін талап етеді. Буындары еркін, ширақ қимылдайтын балуандар үлкен табысқа жетеді. Балуандарды дайындау үдерісінде төзімділікті тәрбиелеу қажет, бұл қасиетті дамыту белдесудегі дағдының тұрақтылығын, сенімділігін сақтауға ықпал етеді. Шабуылдаушы әрекетте балуанның бойы мен салмағындағы ерекшеліктерге көп көңіл бөлінуі қажет.

Әдебиет

1 Матвеев Л.П. *Теория и методика физического воспитания.* -М: ФиС, 1976. -245 С.

2 Тер-Ованесян А.А. *Педагогические основы физического воспитания.* – М: ФиС, 1978. – 206 С.

3 Сеченов И.М. *Избранные философские и психологические произведения.* – М., 1947. – 645 С.

4 Бернштейн Н.А. *Очерки по физиологии движений и физиологии активности.* – М., 1966. – 349 С.

Abstract

FORMATION OF MOTOR SKILLS IN THE WRESTLING AND IDENTIFICATION OF THE FACTORS MAKING ON THEM IMPACT

A.B. Doshybekov, undergraduate;

R.B. Lesbekova, Ph.D., assistant professor; N.A. Aymanbetova

Performance of many methods in wrestling demands a high level of development of dexterity. Wrestlers with mobile joints reaches big successes. In order to be self-confidence it is necessary to bring up endurance. In attacking methods it is necessary to give more attention to growth and weight features of wrestlers.

КОНТРОЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БОРЬБЕ

А.М. Азимов, Д.Е. Нурышов

*Ферганский государственный Университет, Фергана
Нукусский государственный педагогический институт, Нукус*

Введение. Современный уровень исследований различных областей человеческой деятельности характеризуется широким применением математических методов, нельзя не согласиться с мнением ряда авторов [1, 2] что спорт является благодатной областью для применения математических методов исследований по следующим причинам:

- данные измерений характеристик (банк данных) находятся в сравнительно хорошем состоянии и содержат новейшие сведения;
- действия повторяются, поэтому можно проводить неоднократные наблюдения процесса приблизительно в одних и тех же условиях;
- руководство в этой сфере достаточно восприимчиво к техническим нововведениям, поскольку тренеры активно ищут способы обеспечить так называемый "конкурентный перевес".

Однако анализ литературных данных показал, что сфера спорта не привлекла к себе должного внимания со стороны специалистов исследовательских систем (как практиков, так и теоретиков). До настоящего времени в области спорта, в особенности в единоборствах, не применялись известные методы теории принятия решений (исследований операций), основанных на широком применении средств вычислительной техники. Применение средств вычислительной техники, в частности, в спортивной борьбе, освобождает исследователя от рутинной вычислительной работы, открывает экспресс-доступ к пользованию разнообразной количественной информацией для принятия решений по коррекции тренировочного процесса.

Актуальность работы. При конкретной реализации методов системного контроля использованы методы моделирования систем. Развитие теории моделирования с позиций системного анализа позволило использовать модель единоборства в роли промежуточного звена между теорией и действительностью.

Наиболее разработанными моделями в единоборствах являются:

- прогностические модели ("модель спортсмена будущего", "модель чемпиона" и др.);

- интегральные модели (основанные на интегральных показателях).

Основой исследования моделей любого вида являются некоторые числовые модельные характеристики, отражающие в совокупности текущие критерии оценки деятельности спортсмена.

Цель работы - разработать программу для анализа соревновательной деятельности борцов, которая позволяет накапливать, хранить и использовать количественные показатели их технико-тактических действий.

Определена специальная кодировка технико-тактических действий борца, которая представляет собой последовательно записанную совокупность следующих кодов: код борца, код его противника, код приема, код захвата, код направления проведения приема, оценка приема, минута проведения действий; баллы, набранные спортсменами; полное время схватки.

Данная кодировка позволяет получить разнообразную информацию о проведенной спортсменами схватке. В дальнейшем поступившая информация обрабатывается специальными показателями, которые мы для удобства пользования разделили на следующие три группы:

- критерий активности ведения схватки включают в себя 8 показателей (количество реальных атак, количество реальных атак относительное, среднее количество атак за схватку, количество оцененных атак, активность защиты, активность защиты относительная, активность, активность относительная);

- критерий эффективности ведения схватки включает в себя 4 показателя (эффективность атак, качественная эффективность атак, эффективность защиты, качественная эффективность защиты);

- критерии разнообразия технической подготовленности включает в себя 9 показателей (разнообразие атак, объем эффективной техники, объем проигранной техники, соотношение атак, отношение результативности, асимметричность атак правая и левая, асимметричность результативности правая и левая).

Обсуждение результатов исследования. Программа по анализу соревновательной деятельности позволяет получить графическое изображение на экране дисплея схватки двух конкретных спортсменов. Изображение схватки появляется в виде двух последовательных столбиковых диаграмм. Каждый столбик соответствует конкретному техническому действию или замечанию. Длина столбика зависит от оценки технического действия. Внутри каждого столбика, соответствующего приему, содержится двухзначный код (номер) этого приема. Расшифровка помещена в нижнем экране. Все приемы и замечания разделены вертикальными линиями в соответствии с тем, на какой минуте они были совершены или получены. Кроме того, на экране помещены: название соревнования, весовая категория, фамилия спортсмена, и продолжительность схватки. Результаты анализа соревновательной деятельности могут быть представлены также в виде двух таблиц. В первой из них указано абсолютное количество и частота применяемых спортсменами приемов из данной группы в каком-либо соревновании в процентах к общему

количеству примененных ими приемов, а также абсолютное и относительное количество оцененных приемов из данной группы. Во второй таблице приводится эффективность применения приемов для каждой группы. Таблицы дают возможность выявить наиболее часто и наиболее редко применяемые спортсменами приемы, а также эффективность их применения.

Заключение. Экспериментальная проверка разработанной программы по анализу соревновательной деятельности проведена при подготовке сборной команды Узбекистана к ряду международных соревнований.

Литература

1 Туннеманн Х. Анализ Чемпионата мира по борьбе – Москва-2010 // *Международный Журнал научных исследований в спортивной борьбе.* -2011. - С. 53-69.

2 Керимов Ф.А., Бакиев З.А., Тастанов Н.А. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе информационного анализа соревновательной деятельности // *Вопросы подготовки к XXIX Олимпийским играм 2008 года в Пекине (КНР). Междун. науч.-практ. конф. (25 декабря).* - 2007. -Т.1. - С. 22-24.

Тўйин

КҮРЕСТЕГИ ЖАРЫСТЫҚ ІС-ӘРЕКЕТТІ ҚАДАҒАЛАУ

А.М. Азимов, Д.Е. Нурышов

Ферғана мемлекеттік педагогикалық университеті, Ферғана

Нүкіс мемлекеттік педагогикалық институты, Нүкіс

Жұмыста спорттық күресте есептеу техникасын қолданудың зерттеушіні материалдарды өңдеуде қиындықтардан арылтып, күресшілердің жаттығу үрдісін түзетуде шешім қабылдау үшін әртүрлі сандық ақпаратты қолдануға экспресс-еркіндік ашатыны көрініс табады.

Abstract

CONTROL OF COMPETITIVE ACTIVITY IN WRESTLING

A.M. Azimov, D.E. Nuryshov

Fergana State University, Fergana; Nukus State Pedagogical Institute, Nukus

In this article, the features of the use of computer technology, especially in wrestling, which frees the researcher from the routine processing of the material, opens express - access to and use of various quantitative information for decision-making process for the correction of training wrestling.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

С.С. Бабаян, А.М. Усманов

Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент

Введение. Современный футбол характеризуется быстротечностью игровых действий, требующих от спортсмена максимальных мышечных усилий

в условиях дефицита времени [1]. Анализ тенденций развития мирового футбола свидетельствует о повышении интенсивности игровых действий и высокого уровня физической подготовленности [2]. К большому сожалению, наши футболисты отстают от сильнейших профессиональных команд мира, что свидетельствует о необходимости повышения эффективности тренировочного процесса за счет оптимального использования научно-обоснованных средств и методов спортивной тренировки [3, 4]. В достижении спортивного мастерства важную роль играет скоростно-силовая подготовка футболистов. Методика совершенствования скоростно-силовых качеств высококвалифицированных футболистов нуждается в дальнейшем совершенствовании. В связи с этим, данная работа является актуальной, так как исследования направлены на разработку методики скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных футболистов на основе применения «ударного метода» развития «взрывной» силы мышц ног.

Цель настоящего исследования – разработать и научно обосновать методику скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных футболистов на основе применения «ударного» метода развития «взрывной» силы мышц ног.

Для достижения цели перед исследованием были поставлены следующие **задачи**: 1. Выявить динамику скоростных и скоростно-силовых качеств высококвалифицированных футболистов при использовании «ударного» метода тренировки. 2. Экспериментально проверить эффективность методики скоростно-силовой подготовки футболистов высокого класса, применяя «ударный» метод развития взрывной силы мышц ног.

Методы и организация исследования. В эксперименте приняли участие 11 футболистов высокой квалификации команды «Пахтакор». Футболисты в процессе тренировки выполняли прыжки в глубину с последующим отталкиванием вверх. Программа продолжительностью 4 недели, 3 раза в неделю, всего 12 тренировочных занятий. Отдых между сериями прыжков 3-5 мин; упражнения на расслабления, встряхивание мышц, бег в медленном темпе. Первые три дня футболисты выполняли 3 серии по 10 прыжков, а с четвертого по двенадцатый день 4 серии по 10 прыжков.

Для определения параметров градиентов «взрывной» силы нами был использован универсальный динамографический стенд – УДС. Обработка материалов исследований проводилась с помощью методов математической статистики. В ходе исследований нами были проанализированы следующие показатели, характеризующие скоростно-силовые качества: P_0 , F_{max} , J , Q и G , а также t , t_1 , t_2 . С целью определения эффективности влияния «ударного» метода развития взрывной силы мышц на скоростно-силовую подготовку высококвалифицированных футболистов был проведен педагогический эксперимент.

Результаты исследования. Результаты проведенного педагогического эксперимента подтвердили наши предположения о том, что применение «ударного» метода в процессе тренировки высококвалифицированных футболистов значительно повысит их уровень общефизической и технико-

тактической подготовки. Об этом свидетельствует повторное тестирование скоростно-силовых качеств футболистов высокого класса в конце педагогического эксперимента.

Сравнение результатов скоростно-силовой подготовленности показало, что к концу педагогического эксперимента произошло значительное увеличение скоростно-силовых показателей. Причем, различия всех показателей у футболистов до и после педагогического эксперимента достигли высокого уровня значимости ($P < 0,01$). В прыжках в длину с места увеличение показателей было достаточно высоким, что составило в среднем 7 см. В тройном прыжке - не столь значительно, соответственно 4 см. Наибольшее различие в приросте результатов скоростно-силовой подготовки отмечено в показателях выпрыгивания вверх с места. После эксперимента данный результат увеличился на 9 см по сравнению с результатом в начале исследования.

Обсуждение. Рассматривая изменения показателей силы мышц ног у футболистов высокого класса в начале и в конце педагогического эксперимента, можно отметить, что максимально-произвольная сила мышц (P_0) увеличилась до 130 кг по правой ноге (прирост 12,1%) и до 127 кг по левой ноге (прирост 14,4%). Максимальная величина «взрывного» усилия увеличилась на 12,5% и 13,7%. Основным показателем, определяющим эффективность применения «ударного» метода, является градиент, характеризующий «взрывную» силу мышц. Так, в период педагогического эксперимента градиент, характеризующий «взрывную» силу мышц, увеличился на 17,2%.

Таким образом, целенаправленная работа на развитие скоростно-силовых качеств путем использования «ударного» метода приводит к значительному сокращению времени достижения максимальных значений проявления сил, что позволяет существенно повысить показатели скоростно-силовой подготовленности высококвалифицированных футболистов.

Выводы:

- Анализ литературных источников показал, что в подготовке футболистов «ударный» метод развития «взрывной» силы мышц ног, способствующий повышению уровня развития скоростно-силовых качеств, практически не используется.

- По окончании педагогического эксперимента нами было выявлено, что максимально-произвольная сила мышц (P_0) увеличилась на 12,1% по правой ноге и на 14,4% по левой ноге; максимальная величина «взрывного» усилия увеличилась на 12,5 % и 13,7%. Основным показателем, определяющим эффективность применения «ударного» метода, является градиент, характеризующий «взрывную» силу мышц. Так в период педагогического эксперимента градиент, характеризующий «взрывную» силу мышц, увеличился на 17,2%.

- Результаты педагогического эксперимента позволяют сделать заключение об эффективности применения «ударного» метода тренировки для

развития скоростно-силовых качеств (особенно прыгучести) высококвалифицированных футболистов.

Литература

1 Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1988. - 192 с.

2 Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 2-е изд., перераб. и доп. -М.: ФиС, 1977.- 215 с.

3 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977. –280 с.

4 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

Тўйин

БИЛІКТІЛІГІ ЖОҒАРЫ ФУТБОЛШЫЛАРДЫ ЖЫЛДАМДЫҚТЫҚ-КҮШТІК ДАЙЫНДАУ

С.С. Бабаян, А.М. Усманов,

Ўзбек мемлекеттік дене шынықтыру институты, Ташкент

Жұмыста аяқ бұлшықеттерінің күшін дамытуға әсер ететін арнайы секіру жаттығулары (әсіресе, терендікке секірулер) қолданылды. Алынған нәтижелер біліктілігі жоғары футболшылардың көрсеткіштерінің жоғарылауына әсер ететін жылдамдық-күштік сапаларды дамытудағы соққы әдісін қолдану негізінде мақсатбағыттылық жұмыс арқылы күш жұмсау белгілерінің максимумына жету уақытын айтарлықтай азайтатынын айқындады.

Abstract

SPEED-STRENGTH PREPARING OF HIGHLY SKILLED FOOTBALL PLAYERS

S.S. Babaian, A.M. Usmanov,

Uzbek State Institute Physical Culture, Tashkent

We used a special jumping exercises (such as jumping in the deep) to facilitate the development of explosive strength of leg muscles. The obtained parameters allow to determine that the task-oriented work in the development of speed-strength with shock method greatly reduces the time to reach maximum values in the manifestation of the power of efforts that contribute to a significant increase in these parameters in highly skilled football players.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ В ТЕСТИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Г.К. Бейсенова

Университет «Сырдарья», Казахстан

Актуальность работы. В практике физического воспитания и спорта существует множество количественных и качественных измерений [1, 2]. Это

параметры соревновательной деятельности, показатели тренировочных нагрузок, антропометрические данные, медицинские и биохимические анализы, результаты тестирования и многое другое. Перед специалистами в сфере физического воспитания и спорта возникает необходимость обработки фактического экспериментального материала, полученного в ходе научного эксперимента. Уже на первых этапах проведения эксперимента возникают вопросы относительного правильного отбора группы для исследования, ее численности и др. Ответить на эти вопросы можно, используя математико-статистические методы [2, 3, 4].

Цель исследования - научно обосновать методику формирования математической компетентности студентов физкультурных вузов.

При измерении и оценке параметров двигательной деятельности человека широко применяются методы тестирования. Тест (англ.) - проба, испытание, исследование. Поскольку отбор тестов для оценки физической подготовленности проводится на основе каких-либо логических соображений (например, тесты должны быть доступны возможностям испытуемых, просты, приемлемы для проведения исследования), и выдвигаемых гипотез, которые, естественно могут оказаться более или менее обоснованными [1, 4].

Теория стандартизации тестов предполагает перед практическим применением упражнений необходимость их анализа на *информативность, воспроизводимость и объективность*. В каждом случае при разработке того или иного нового теста все эти свойства тщательно рассматриваются, а затем подвергаются независимой проверке экспертами, и лишь в случае широкого признания тесты входят в арсенал исследователей и практических работников. Вероятно, именно поэтому количество распространенных тестов не столь уж велико, тогда как общее число разработанных и когда-либо применявшихся составляет многие сотни.

Для оценки двигательных возможностей человека применяемые тесты оцениваются по их *информативности* (пригодности) и *надежности* (стабильности).

Информативность - важнейший критерий стандартизации тестов, обуславливающий соответствие контрольного упражнения оцениваемому физическому качеству. *Информативность теста* - это степень точности, с которой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык. В литературе вместо слова «информативность» часто используют термин «валидность». *Информативным* называется тест, по результатам которого можно судить о свойстве (качестве, способности и др.) объекта, измеряемого в ходе тестирования. Например, если судить об оценке подготовленности спортсменов, то наиболее информативным показателем является результат в соревновательном упражнении. Однако он зависит от большого количества факторов, и один и тот же результат в соревновательном упражнении могут показывать спортсмены, заметно отличающиеся друг от друга по структуре подготовленности. Например, спортсмен с отличной геометрией движений тела и относительно невысокой физической работоспособностью и спортсмен с относительно средней геометрией движений, но с высокой работоспособностью

будут иметь примерно одинаковые шансы на успех (при прочих равных условиях). *Информативные тесты* используются для выявления ведущих факторов, от которых зависит результат в соревновательном упражнении. Фактически, говоря об информативности, исследователь отвечает на два вопроса: что измеряет данный конкретный тест и какова при этом степень точности измерения. Различают несколько видов информативности: логическую (содержательную), эмпирическую (на основании опытных данных) и предсказательную [1, 2].

Критериями информативности в спорте могут выступать:

- спортивные результаты;
- биомеханические характеристики основного тестируемого физического упражнения при его выполнении в соревновательных условиях (длина бегового шага; угол выпрыгивания; угол отталкивания);
- результаты другого теста, информативность которого доказана (если проведение основного теста организовать достаточно сложно, а у исследователя в наличии имеется другой тест, такой же информативный, но более простой);
- тесты, характеризующие определенную значительную группу объектов изучаемой системы (например: сравнение биомеханических показателей призеров Олимпийских игр и модельные характеристики движений спортсменов более низкой квалификации);
- другие сложные критерии (например, сумма очков в многоборье).

Под надежностью теста понимается степень точности, с которой он оценивает определенную двигательную способность независимо от требований того, кто ее оценивает. *Надежными* можно считать тесты, с помощью которых при повторном тестировании одних и тех же испытуемых удастся зарегистрировать одинаковые или близкие по значению результаты. *Надежность теста* определяется с помощью корреляционно-статистического анализа путем расчета коэффициента надежности. *Стабильность теста* (надежность) основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторенными через определенное время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором. *Стабильность теста* зависит от вида теста, возраста и пола испытуемых, временного интервала между тестом и ретестом. В целом, как отмечают специалисты, *надежность тестов* можно повысить различными путями: более строгой стандартизацией тестирования, увеличением числа испытуемых, увеличением числа оценщиков, (судей, экспертов), повышением согласованности их мнений, увеличение числа эквивалентных тесту. Фиксированных значений показателей надежности теста не имеется. В большинстве случаев пользуются следующими рекомендациями; 0,95-0,99 - отличная надежность; 0,90-0,94 - хорошая; 0,80-0,89 приемлемая; 0,70-0,79 - плохая; 0,60-0,69 для индивидуальных оценок сомнительная, тест пригоден только для характеристики группы испытуемых. Результаты исследований показывают, что ряд тестов (наклон туловища вперед, 6-минутный бег, подтягивания на высокой перекладине) обладают на протяжении анализируемого периода приемлемой и хорошей надежностью ($r=0,80-0,94$). В

отдельные возрастные периоды показатели других тестов (бег 30 м со старта, бег 30 м с ходу, метание мяча на дальность) имеют умеренную или низкую воспроизводимость ($r = 0,67-0,73$), что, прежде всего, объясняется внутренней структурой упражнений, техникой движений, возрастными особенностями занимающихся. Так, в метании малого мяча на дальность одной рукой широкая вариативность движений приводит к разным результатам в повторных попытках и соответственно к падению надежности показателей ($r=0,63-0,72$). С возрастом коэффициенты надежности большинства упражнений несколько увеличиваются, что указывает на большую стабильность технических характеристик, анализируемых двигательных действий у взрослых спортсменов. Особенно это проявляется в беге на 30 м со старта и в беге на 30 м с ходу ($r=0,73-0,85$), в прыжке в длину с места ($r=0,81-0,85$) у испытуемых с возрастом воспроизводимость упражнений повышается. Воспроизводимость результатов бега на короткие дистанции (60 и 100 м) с возрастом повышается ($r=0,81$ до $0,86$). Такую же тенденцию можно отметить и в челночном беге 3×10 м. В прыжках в длину с разбега воспроизводимость результатов с возрастом понижается ($r=0,84$ до $0,71$), а в 6-минутном беге сначала повышается, а затем незначительно снижается.

Эквивалентность теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов. Например, когда надо выбрать, какой тест более адекватно отражает скоростные способности: бег на 30, 60 или 100 метров.

Некоторые авторы считают, что тесты должны проходить проверку на *объективность*, которая предполагает однозначность результатов данного упражнения, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (учителями, судьями, экспертами). Однако совпадение результатов у разных экспериментаторов не указывает еще на объективность, так как они могут ошибаться, искажая объективную истину, считают другие. Правильнее говорить о согласованности результатов судей, экспериментаторов при оценке спортивных достижений (1, 3). Очень часто при проведении испытаний одним исследователем допускается личностная ошибка в измерениях, для выявления которой необходимо увеличивать число экспериментаторов.

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста (рисунок 1):

Важными дополнительными критериями тестов являются: нормирование, сопоставляемость и экономичность.

Суть *нормирования* состоит в том, что на основе результатов тестирования можно создавать нормы, имеющие особое значение для практики. *Сопоставляемость теста* заключается в возможности сравнивать результаты, полученные по одному или нескольким формам параллельных тестов. В практическом плане применение сопоставляемых моторных тестов снижает вероятность того, что в результате регулярного применения одного и того же теста оценивается не только и не столько уровень способности, сколько степень навыка.



Рисунок 1 - Необходимые стандартные условия проведения теста для повышения объективности тестирования физической подготовленности

Одновременно сопоставляемые результаты тестов повышают достоверность выводов. Суть экономичности как критерия добротности теста состоит в том, что проведение теста не требует длительного времени, больших материальных затрат и участия многих помощников.

Анализ опубликованных данных [1, 2, 4] показывает, что в настоящее время отсутствует единая точка зрения о величине критериев надежности. Это затрудняет работу в создании эффективной системы педагогического контроля, включающей единые критерии оценки физической подготовленности человека. Применяются разные направления выхода из сложившейся ситуации:

- величина надежности теста определяется возможностью решаемых задач;
- разработка специальных рекомендаций надежности двигательных заданий обеспечивающих эффективность тестирования;
- суждение о величине надежности тестов проводится на основании совпадения данных, изложенных в учебных пособиях по физическому воспитанию.

Тестирование двигательной подготовленности может быть основано на двух принципиально различных подходах: на измерении (и последующей оценке) результата деятельности либо на измерении (оценке) ее «стоимости». Первая из этих систем тестирования представляет собой типичный пример педагогического подхода, вторая - биомедицинского.

Педагогический подход в тестировании используют, когда определяют уровень развития физических качеств или навыков. Это - прямое продолжение спортивного тестирования. Примерами такого чисто педагогического подхода к тестированию, могут служить комплекс «Алпомыш» и «Барчиной», а также многие другие комплексы тестов. Разнообразие педагогических тестов кажется безграничным, так как, в сущности, любое упражнение, выполняемое по определенному алгоритму, можно рассматривать как тест, если заданы четкие условия его проведения. Однако не все упражнения отвечают жестким требованиям, предъявляемым к тестам, что существенно сужает круг упражнений, способных служить для объективной оценки двигательных

возможностей. Среди наиболее употребляемых в последнее время упражнений-тестов следует упомянуть такие как: бег 30 или 100 метров с высокого старта; число подтягиваний до отказа; наклон туловища вперед; челночный бег 3x10; 6-минутный бег.

Большинство других тестов вызывает различные возражения у отдельных специалистов то по причине их недостаточной объективности, то из-за трудностей в стандартизации условий проведения, а также из-за значительного влияния техники движений на результат, что не позволяет выявить уровень развития того или иного двигательного качества в чистом виде. Противоречия ученых в стандартизации тестов физической подготовленности делают очевидной необходимость, дальнейшего накопления экспериментального материала, характеризующего стандартизацию широкого набора двигательных заданий из практики спортсменов различного возраста. Это позволит унифицировать разнообразные тесты физической подготовленности и создать эффективную систему педагогического контроля.

Выводы. Таким образом, в систему спортивной тренировки необходимо внедрение новых форм оперативного контроля на учебно-тренировочных занятиях. Полученные данные настоящего исследования могут стать основой для применения новых подходов в построении тренировочного процесса, а при разработке программно-нормативных требований физической подготовленности - одним из перспективных направлений. Результаты наших исследований показывают, что применяемые тесты, характеризующие уровень физической подготовленности, в основном отвечают требованиям теории стандартизации и могут использоваться в школьной спортивной практике.

Литература

1 Гмурман В.Е. *Руководство к решению задач по теории вероятностей и математической статистике: учеб. пособ.* - М.: Высш. образование, 2006. - 416 с.

2 Денисова Л.В., Хмельницкая И.В., Харченко Л.А. *Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учебное пособие для вузов.* - К. : Олимп. л-ра, 2008. - 127 с.

3 Захарченко И.И. *Бизнес-статистика и прогнозирование в MS Excel: Самоучитель.* - М.: Издательский дом "Вильямс", 2004. - 208 с.

4 Лапач С.Н. *Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием в MS Excel.* - К.: Морион, 2000. - 320 с.

Түйін

СПОРТШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН ТЕСТІЛЕУДЕ МАТЕМАТИКАЛЫҚ СТАТИСТИКА ӘДІСІН ҚОЛДАНУ

Бейсенова Г.К.

«Сырдария» университеті, Қазақстан

Мақалада қол жетімді формада дене шынықтыру және спорттағы тесттердің ақпараттылығы мен сенімділігінің айқындылығы, спорттық нәтижелердің моделділігін қамтыған математикалық статистикалық әдістің

қолданыс аспектілері көрініс табады. Автор тесттердің математикалық теориясының, әсіресе, тесттердің стандартизация теориясының негізқалауларын толық қарастырады. Бұл жұмыс дене шынықтыру және спорт жооларындағы студенттер мен аспиранттарға айтарлықтай көмек көрсетеді, сондай-ақ өз кәсіби тапсырмаларын шешуде дұрыс математикалық аппарат таңдауда базалық математикалық білім қажетсінетін мамандар пайдалана алады.

Abstract

ASPECTS OF USING MATHEMATICAL STATISTICS METHODS IN TESTING OF PHYSICAL PREPARATION OF ATHLETES

G.K. Beisenova

University "Syrdarya", Republic of Kazakhstan

In the article in an accessible form reflects the practical aspects of using mathematical statistics method in physical education and sport, including definition of relevance and reliability of the tests, modeling sport results. The author examines in detail the basic requirements of the mathematical theory of tests, in particular the theory of standardization of tests. This work will greatly benefit students and graduates of institutions of high education physical culture and sports, and can also be used by specialist, which requires basic math skills for the selection of mathematical equipment to solve their professional problems.

УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ

Н.Ш. Бобомуратов, А.А. Исаев, Д.Б. Салаев

Каршинский государственный Университет, Карши;

Ташкентский областной государственный педагогический институт, Ангрен;

Узбекский Государственный институт физической культуры, Ташкент

Введение. Престижность высоких спортивных достижений, обострение конкуренции на крупнейших международных соревнованиях, неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, расширение географии спортивной борьбы определяют на современном этапе необходимость совершенствования научно-методических основ подготовки высококвалифицированных борцов. Условием достижения успехов в современном спорте является разработка и реализация инновационных педагогических технологий оптимизации в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Неуклонно возрастающий престиж мировых чемпионатов и, особенно, Олимпийских игр, привел к обострению конкуренции на международной спортивной арене за национальный престиж и приоритет между ведущими спортивными державами. В свою очередь, это послужило причиной “индустриализации” подготовки национальных команд с использованием значительных материальных средств и новейших научных достижений. В

целом, это привело к тому, что уровень подготовки отдельных национальных команд по общей и специальной физической подготовке и технико-тактическому мастерству выровнялся и добиваться преимущества на спортивных состязаниях стало значительно сложнее.

Таким образом, спортивная практика поставила перед тренерами, учеными и организаторами множество вопросов, от решения которых зависит успех или поражение на главном международном старте - Олимпийских играх.

Спортивная наука находится сейчас на этапе углубления знаний, касающихся системы подготовки высококвалифицированных борцов и их ближайшего резерва. Можно сказать, что принципиальные изменения в научных данных о содержании этой системы редки, но существенно уточняют теоретические и методические позиции, сформулированные прежде. Особенно заметно наблюдается тенденция к совершенствованию в отношении таких разделов теории и методики спортивной тренировки, как использование инновационных педагогических технологий [1, 2, 3]. При этом под инновациями (нововведениями) понимаются: а) новые технологии как результат достижений научно-технического прогресса; б) конечный продукт инновационной деятельности, воплощенный в виде нового или усовершенствованного, внедренного в педагогический процесс [2, 3, 4].

Цель исследования - совершенствование системы средств и методов спортивной подготовки высококвалифицированных борцов, основанных на данных о физиологических, психофизиологических, психологических закономерностях механизмов их соревновательной деятельности с точки зрения инновационной реализации педагогических технологий.

С точки зрения инновационных технологий функционирования данная система предусматривает совершенствование подготовки борцов за счет принципиальных новшеств в организации их учебно-тренировочного процесса, внедрения новых принципов и схем управления. Такие инновационные подходы предусматривают:

1. Совершенствование индивидуального мастерства высококвалифицированных борцов и расширение диапазона их соревновательных действий.

2. Увеличение вариативности тактических действий.

3. Повышение базового уровня физической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

4. Динамичное накопление потенциала соревновательной деятельности.

5. Оптимизацию деятельности всей системы подготовки высококвалифицированных борцов на основе строгой преемственности программ подготовки, увеличения времени индивидуальной работы, регулярного проведения специализированных учебно-тренировочных сборов по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Существующая в настоящее время система научного обеспечения подготовки высококвалифицированных борцов предполагает следующие формы работы:

- прогнозирование спортивного результата, необходимого для достижения успеха на разных этапах подготовки;
- анализ и моделирование соревновательной деятельности;
- анализ и моделирование различных сторон подготовленности;
- анализ и программирование спортивной тренировки, направленной на достижение запланированного результата.

По каждому из этих разделов работа складывается из контроля за состоянием спортсмена (контроль этот в общем виде представляет собой проверку соответствия состояния различных сторон подготовленности борцов модельным характеристикам) и из разработки новых методов его тренировки и восстановления работоспособности, а также способов контроля за их воздействием на организм.

Один из главных вопросов в системе подготовки высококвалифицированных борцов - это разработка модельных характеристик. Модельные характеристики олимпийца должны отражать свойства или уровень отдельных параметров организма спортсмена, который позволит ему достичь высоких результатов, в связи с чем к построению модели олимпийца предъявляются следующие требования:

- модельные характеристики должны строиться на основе наиболее значимых с точки зрения цели параметров, в наибольшей степени отражающих уровень подготовленности борцов;
- модельные параметры должны быть объединены структурно-иерархической зависимостью;
- для каждого основного параметра должны быть указаны возможные диапазоны изменения в зависимости от целевых функций или, иначе говоря, лимитирующие факторы;
- модельные параметры должны полностью обеспечиваться достаточно надежной и компактной регистрирующей аппаратурой и соответствующей методикой.

Необходимое дополнение к модели — это обязательный набор батареи средств и методов, влияющих на изменение функционирования какого-либо параметра. Дальнейшее развитие этого направления заключается в следующем: от отдельных модельных показателей к поиску отдельных взаимосвязей между ними; от регистрации отдельных связей к системному анализу всех переменных слагающих (детерминирующих) высокий спортивный результат; и, наконец, построение целостной логически непротиворечивой теории спортивной тренировки.

В идеальном варианте модель олимпийца должна включать следующие показатели:

- характеристика тренировочного процесса (объем нагрузок, чередование интенсивности и т.д.);
- характеристика функционального состояния организма высококвалифицированных борцов (физиология, биохимия);
- характеристика уровня подготовленности высококвалифицированных борцов (физической, технической, тактической, психологической).

Данное требование необходимо соблюдать для того, чтобы иметь возможность наблюдать за степенью изменения отдельных подсистем организма на стандартную нагрузку.

Заключение. Исходя из вышесказанного, модельные параметры должны иметь между собой достоверную корреляционную зависимость как по горизонтали, так и по вертикали, даже, несмотря на то, что в настоящее время еще не отработаны математически выраженные коэффициенты корреляции этих связей между нами.

Для эффективного управления тренировочным и соревновательным процессами высококвалифицированных борцов необходимо решать вопросы совершенствования структуры организационных форм управления, выбора критериев оценки различных сторон подготовленности спортсменов, использования количественной информации с качественным анализом различных характеристик двигательной деятельности спортсменов и т.д.

В настоящее время не вызывает сомнений, что управление системой подготовки высококвалифицированных борцов – весьма сложная форма интеллектуальной деятельности, что процессы соревнований и подготовки к ним должны быть управляемы. В конкретном выражении управление в спорте высших достижений – это функция организованных систем, определяющих стратегию развития спорта, рост спортивных результатов и достижений на международной арене.

Практика подготовки высококвалифицированных борцов к ответственным соревнованиям наглядно доказала преимущество планирования и управления ходом становления спортивного мастерства, которая включает:

- исследования психологической подготовленности высококвалифицированных борцов;
- разработку и внедрение системы контроля и анализа функционального состояния организма высококвалифицированных борцов с использованием медико-биологических методов исследования;
- исследование и разработку эффективных методов применения фармакологических средств, повышающих работоспособность высококвалифицированных борцов;
- разработку системы контроля тренировочного процесса и соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов с использованием современных информационных технологий;
- исследования рационального построения учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных борцов.

Таким образом, оптимальное функционирование системы подготовки высококвалифицированных борцов возможно лишь при сведении в единый функциональный механизм всех составляющих этой системы и квалифицированное управление этим механизмом. А это значит, что следует не только совершенствовать необходимый технологический процесс подготовки высококвалифицированных борцов, но и разработать организационную структуру и механизмы специализированного управления этим процессом.

Выводы: 1. Разработка технологии и алгоритмов построения программ подготовки высококвалифицированных борцов основывается на анализе механизмов адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам на различных этапах годового макроцикла.

2. В основе выбора средств и методов управления процессом подготовки высококвалифицированных борцов лежат модельные характеристики соревновательной деятельности (в том числе и основных соперников), характер целевых установок на предстоящие соревнования, общие и частные закономерности реализации программ спортивного совершенствования, адекватных этапу подготовки.

Литература

1 Бальсевич В.К. *Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №6. – С. 9-10.*

2 Геращенко И.Г., Зубарев Ю.А., Шамардин А.И. *Роль инноваций в спортивной педагогике // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №4. - С. 24-26.*

3 Матвеев Л.П. *Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. – М., 2004. - Ч.1. – 177 с.*

4 Платонов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.*

Түйін

БИЛИКТИЛІГІ ЖОҒАРЫ КҮРЕСКЕРЛЕРДІҢ ДАЙЫНДЫҒЫН БАСҚАРУ

Н.Ш. Бобомурадов, А.А. Исаев, Д.Б. Салаев

Карши мемлекеттік университеті, Карши;

Ташкент облыстық мемлекеттік педагогикалық институты, Ангрен;

Өзбек мемлекеттік дене шынықтыру институты, Ташкент

Мақалада біліктілігі жоғары күрескерлерді дайындау жүйесінде жаңа қағидалар мен басқару нұсқасын енгізу негізінде инновациялық педагогикалық технологиялардың пайдаланылуының жалпылығы негізделеді. Инновациялық педагогикалық технологияларды жүзеге асыру біліктілігі жоғары күрескерлерді халықаралық жарыстарға дайындауда оқу-жаттықтыру үрдісінің тиімділігін арттыруға мүмкіншілік береді.

Abstract

DEPARTMENT OF PREPARATION HIGHLY QUALIFIED WRESTLING

N.Sh. Bobomuradov, A.A. Isaev; D.B. Salaev

Karshi State University, Karshi;

Tashkent Regional Pedagogical Institute, Angren;

Uzbek State Institute of Physical Culture, Tashkent

In the article the feasibility of the use of innovative pedagogical technologies in the training of highly skilled wrestlers on the base of new principles and management control. The implementation of innovative pedagogical technologies will improve the

training process for the preparation of highly qualified wrestlers for international competitions.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СВОЙСТВ У СПОРТСМЕНОВ-БОКСЁРОВ

Д. Вахабова; кандидат психологических наук, доцент **Х.Т. Махмудова**
Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент

Цель исследования – выявить важнейшие психологические факторы при подготовке спортсменов к соревнованиям.

Формирование мотивации на спортивные достижения, установок на успешность в соревновательной борьбе у личности имеет сложную обусловленность. Велика роль таких социально-психологических факторов, как подражание социальным моделям, получение определённого статуса и соответствующей роли, влияние родителей и других авторитетных людей.

Природа агрессивных комплексов, входящих в индивидуально-характерологические особенности лиц, посвятивших себя боксу, имеет определенный локус эмоционального контроля, без которого невозможна целенаправленная реализация успешных задач в соревновательной борьбе. Данное предположение будет рассмотрено в исследовательской части нашей работы, где гипотеза о направленной агрессии - как локуса контроля у спортсменов-боксеров, может найти свое подтверждение.

Рассматривая психологические особенности людей по гендерным признакам, мы, можем говорить об агрессивности женщин и агрессивности мужчин, которая может приводить к разрушительным криминальным действиям. Агрессивность, входящая в структуру личностей исследуемых нами лиц (спортсменов-боксеров) не обусловлена разрушительной энергетикой в рамках стрессогенной ситуации. Личность, поведение которой ситуативно обусловлено, и управляется уязвимыми компонентами, не может претендовать на статус спортсмена. Контролируемая агрессия, направленная на достижение успешных результатов, формируется и воспитывается у индивидов, имеющих определённую предрасположенность к реагированию на заданные социальным смыслом результаты. Поскольку бокс считается агрессивным видом спорта, постольку трудно представить, что в этот вид спорта определяются люди застенчивые, уязвимые, трусливые, зависимые от внешних влияний.

Волевое действие у спортсменов – боксеров, входящих в выборку наших исследований, должно определяться «золотой серединой» такого состояния, при котором спортсмен действует оптимально, т.е. не затормаживается и не теряет контроль над собой.

Таким образом, в рамках исследования индивидуально-психологических качеств спортсменов-боксеров необходимо уделять внимание таким качествам воли, как инициативность, независимость, самостоятельность, на

формирование которых должны опираться и спортивный психолог, и тренер. При исследовании индивидуально-психологических свойств, характерных для спортсменов-боксеров, необходимо также рассмотреть такие свойства, как тревожность, которая проявляется либо в конкретной ситуации, либо является стабильно врождённым свойством личности.

С учётом наших наблюдений, можно отметить положительную корреляцию: между страхом и гневом, отражающими реакцию аффекта в криминальных ситуациях; страхом и виной, обуславливающих реализацию суицидальных намерений; страхом и стыдом, рождающим неуверенных в себе субъектов. На наш взгляд, сочетание страха и интереса обусловлено той реакцией предстартового ожидания, на которое нацелен мотивационный локус контроля спортсмена-боксера.

Скорее всего, на наш взгляд, выделяемые формы проявления страха О.А. Черниковой [1] это синонимы, отражающие чаще тревогу, чем страх. Мы предполагаем, что проявления боязни, эмоций опасения – это обобщающие термины, характеризующие отношение человека к опасным ситуациям, но не обязательно связанные с переживаниями той или иной эмоции. Например, страх в отношении представления о змее или в отношении оскорблений, которые могут нанести урон самодостаточности, может определяться в эмоциональной установке на те или иные объекты переживания. Истоки этих переживаний, на наш взгляд, следует искать в переживаниях детства или переживаниях, связанных с этнокультурой. При работе со спортсменами-боксерами если диагностируются тревожность, страх, боязнь и т.д., то необходимо обращать внимание на причины, приводящие к этому состоянию, согласно которым тренер или спортивный психолог проводит коррекционную работу.

В настоящее время сравнительно хорошо изучена первая стадия развития стресса – стадия мобилизации адаптационных резервов («тревога»), на протяжении которой, в основном, заканчивается формирование новой «функциональной системности», адекватной новым экстремальным требованиям среды. В контексте нашего исследования, тревога у спортсменов-боксеров рассматривается как эффект сосредоточения энергетических ресурсов в экстремальной ситуации спортивного ринга и имеет нормативное обоснование как состояние, необходимое спортсмену для успеха.

Предпосылками психического напряжения (стресса) у спортсменов выступают интенсивные тренировки, большие физические нагрузки, особенности взаимоотношений с тренером и со своим внутренним миром. На этапе тренировочного цикла на психику спортсмена-боксера могут воздействовать конфликты и противоречия этого периода. На смену тренировочному стрессу приходит соревновательный период, отражающий другие составляющие стресса, интенсивность проявлений которых должна обеспечить адаптивный контроль, соответствующий определённому успешному результату.

В различных научных концепциях понятие «стресс» разбирается как состояние негативное, разрушающее, вредоносное для организма.

Ю.В. Щербатых [2] объединил факторы, влияющие на развитие стресса у человека, а именно: а) врожденные способности организма и детский опыт; б) родительский сценарий; в) личностные особенности; г) факторы социальной среды; д) когнитивные факторы.

По мнению автора, к факторам стресса исключительно спортивной деятельности относятся:

- соревновательный характер спортивной борьбы, направленной на завоевание рекорда или победы над противником.

- максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена во время этой борьбы, без чего нельзя добиться рекордного результата.

- систематическая, длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьезные коррективы в режим жизни и бытовые условия, спортсмена.

По мнению другого специалиста в области спортивной психологии Л.Д. Гиссена [3], «в условиях спортивной деятельности, наряду с физиологическими компонентами психические аспекты также могут быть сильными стрессорами. Но не сама ситуация является стрессором, а отношение спортсмена к ней может сделать ее таковой».

В научных концепциях О.А. Черниковой [1] различаются три формы соревновательного стресса:

- 1 - Предстартовая лихорадка.

- 2 - Стартовая апатия.

- 3 - Боевая готовность.

Предстартовая лихорадка, по мнению О.А. Черниковой, связана с сильным эмоциональным возбуждением. Она сопровождается рассеянностью, неустойчивостью переживаний (одни переживания быстро сменяются другими, противоположными по характеру), что в поведении человека приводит к снижению критичности, капризности, упрямству и грубости в отношениях с близкими, друзьями, тренерами. Внешний вид такого человека сразу позволяет определить его сильное волнение: руки и ноги дрожат, на ощупь они холодные, черты лица заостряются, на щеках появляется пятнистый румянец. При длительном сохранении этого состояния человек теряет аппетит, нередко наблюдаются расстройства кишечника, пульс, дыхание и артериальное давление повышены и неустойчивы.

Предстартовая апатия противоположна лихорадке. Она возникает либо при отрицательном отношении человека к предстоящей деятельности, либо при большом желании осуществлять эту деятельность (во втором случае – как следствие «перегорания» из-за длительно продолжавшегося возбуждения), и сопровождается сниженным уровнем активации, торможением. При апатии наблюдаются общая вялость, сонливость, замедленность движений, ухудшение внимания и восприятия, урежение и неравномерность пульса, ослабление волевых процессов.

На наш взгляд, понятия «предстартовая лихорадка» и «предстартовая апатия» в изложениях О.А. Черниковой выглядят слишком прямолинейно, клинически. Трудно себе представить спортсмена перед боем в состоянии

капризности, упрямства, низкой критичности или ослабления волевых процессов, с потерей аппетита, с расстройствами кишечника. Возможно, совокупность такой симптоматики может быть представлена в понятиях, относящихся к клинике соматопсихических заболеваний? По нашему мнению, в научной психологии в спортивной деятельности вероятнее было бы говорить не о «предстартовой лихорадке и апатии» как таковых, а о предстартовом волнении, возбуждении или состоянии ситуативного равнодушия («перегорание»).

Существует положение, что как «предстартовая лихорадка», так и «предстартовая апатия» препятствуют успешному достижению спортивного результата. Однако, по нашему мнению, необходимо учитывать, что порог возникновения этих состояний у разных людей неодинаков. Например, у людей возбудимой акцентуации предстартовое эмоциональное возбуждение значительно более выражено, чем у людей тормозимого типа. Иными словами, тот уровень возбуждения, который для тормозимых индивидов будет близким к сильному волнению, для возбудимых будет обычным предстартовым состоянием. Исходя из вышеотмеченного, необходим учёт индивидуальных особенностей эмоциональной возбудимости и тормозимости разных людей. В таких видах деятельности, как бокс, состояние предстартового возбуждения может способствовать успешному результату.

Согласно оценочной позиции вышеназванных авторов, состояние боевой готовности можно соотнести с начальной стадией стресса по Г. Селье [4], где организм полон сил и энергии, и когда об отрицательном влиянии стресса на деятельность ещё не может быть и речи. В данном случае ситуация воспринимается как тревожная, но не угрожающая благополучию и психофизиологическим резервам личности.

Вопрос о повышении эмоционального возбуждения как факторе, способствующем улучшению соревновательной деятельности, поднимался известным американским психологом Р. Найдиффером [5]. По данным автора, высококвалифицированным спортсменам (в любых видах спорта) нецелесообразно входить в состояние высокого эмоционального возбуждения в начале соревнования, так как оно может длиться в течение многих часов и оказывать дезорганизующее влияние на внимание и моторную активность спортсмена.

На наш взгляд, способность спортсмена-боксера произвольно концентрировать свое внимание и в нужный кульминационный момент включать эмоциональное возбуждение - через саморегуляцию - является важнейшим фактором, которому спортивные психологи и тренеры должны уделять особое внимание при его подготовке к соревнованию.

Литература

1 Черникова О.А. Роль эмоций в волевых действиях спортсмена // *Проблемы психологии спорта*. – М., 1962.- С. 49-65.

2 Щербатых Ю.В. *Психология стресса и методы коррекции*. – СПб: Питер, 2006. - 144 с.

3 Гиссен Л.Д. *Время стрессов.* - М., 1990. – 13 с.

4 Селье Г. *Пер. с англ.* –М.: Прогресс, 1979. - С. 38-40.

5 Роберт М. *Найдишфер // Психология соревнующегося спортсмена.* –М.: ФиС, 1979. - С. 70-71.

Тўйин

СПОРТШЫ-БОКСШЫЛАРДЫҢ ДАРАЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІНІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ

Д. Вахабова; к.п.н., доцент Х.Т. Махмудова

Өзбек мемлекеттік дене шынықтыру институты, Ташкент

Мақалада спортшы-боксылардың даралық ерекшеліктерінің психологиялық аспектілері талданған. Мәселен, спорттық жетістіктерге жетудің әдіс-тәсілдерін қалыптастыру; әйелдер мен еркектердегі стресстік комплекстер; еріктік сапалар; қорқыныш пен ашу, қорқыныш пен кінә, қорқыныш пен ұялу арасындағы корреляция; стресстік жағдайлар (старт алдындағы лихорадка, старттық апатия, ұрыстық дайындық).

Abstract

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INDIVIDUAL PROPERTIES IN ATHLETES DEALING WITH BOXING

D. Vakhabova; Kh.Makhmudova, PhD, associate professor

Uzbek State Institute of Physical Culture, Tashkent

In this article is analyzed the psychological aspects of the individual features of the athletes dealing with boxing, such as: formation of methods on sport achievements; stress systems in men and women; will power, the correlation between fear and anger, fear and guilt, fear and shame; stress situations (prelaunch fever, starting apathy, combat readiness).

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ ГИМНАСТОК 12-13 ЛЕТ

Г.М. Хасанова; кандидат педагогических наук, доцент **М.Н. Умаров**

Узбекский государственный институт физической культуры

Аналитический обзор специальной литературы показал [1, 2, 3, 4, 5], что современная подготовка гимнасток высокой квалификации требует 2-х и даже 3-х часовых занятий в один день в условиях предсоревновательных сборов. При этом количество занятий достигает 16-18 в неделю, уже на этапе специализированной подготовки, что необходимо для решения в сжатые сроки многочисленных задач технической (СТП) и специально-физической подготовки (СФП).

При планировании и контроле тренировочной нагрузки, по мнению Л.Я. Аркаева, Н.Г.Сучилина [1]; В.Н. Платонова [2], М.Н. Умарова, Г.М. Хасановой [4], Л.Я. Черешневой, В.С. Чебураева [5], в процессе непосредственной

подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться следующим основным правилом: предстоящие соревнования являются той моделью, в соответствии с которой следует планировать и тренировочную нагрузку. Количество упражнений, действий (включая разминку и разминочные подходы к снарядам), которые должны быть выполнены гимнастом на соревнованиях, являются условной мерой нагрузки, которую при подготовке к ним можно принять за условную «единицу». Как правило, гимнасты при подготовке к соревнованиям должны превышать эту «единицу» нагрузки в 1,5-2 раза.

Цель исследования - разработать и предложить в практику тренировки юных гимнасток 12-13 лет различные по структуре и целевой направленности предсоревновательные, соревновательные и восстановительные микроциклы.

Задача исследования - определить наиболее значимые показатели тренировочной нагрузки и их рациональное распределение в учебно-тренировочных занятиях, микро- и соревновательном мезоцикле.

Контингент испытуемых: тридцать гимнасток 12-13 лет, учащихся СДЮСШОР г. Ташкента; уровень подготовленности - первый разряд и кандидаты в мастера спорта.

Результаты исследования. Педагогические наблюдения на 22-х учебно-тренировочных сборах юных гимнасток высокой квалификации показали, что наиболее эффективным вариантом построения предсоревновательных сборов (ПСС) является вариант, когда «ударный» микроцикл планируется вслед за втягивающим (таблица 1). Структура и содержание тренировочного дня и занятий планировались в зависимости от задач, разрешаемых микроциклом, и носили условное название, общепринятое в гимнастике [1, 2, 4, 6, 7].

Первое занятие – специализированная зарядка (60-70 м). Развитие общей (бег 400-700 метров) и специальной ФП. Используются апробированные в условиях учебно-тренировочных сборов и рекомендованные в практику тренировки комплексы СФП (12-15 упражнений). Метод проведения – круговой.

Второе занятие – учебно-тренировочное (180 минут). Совершенствование и закрепление элементов, соединений и комбинаций квалификационной программы для данной возрастной группы. Дополнительно планируется хореографическая и акробатическая подготовка (групповая и индивидуально). Работа по комбинациям разрешает не только вопросы их стабилизации и повышения уровня надежности, но и одновременного развития специальной выносливости, имеющей решающее значение в соревновательном микроцикле.

Время и содержание ФП планируется с учетом индивидуальных возможностей гимнасток и данных контрольных испытаний по СФП. Оценка уровня физической подготовленности производится по результатам тестовой проверки и специальным шкалам, рекомендованным в гимнастике [4, 6].

Третье (вечернее) занятие – тренировочное. Изучение и совершенствование элементов, соединений и комбинаций. Развитие силовой и специальной выносливости, гибкости и подвижности в суставах.

Таблица 1 - Параметры тренировочной нагрузки соревновательного мезоцикла юных гимнасток 12-13 лет экспериментальной группы ($\bar{X} + \delta$)

Компонент нагрузки Микроцикл	Сумма элементов	Сумма упражнений СФП	Сумма элементов и упражнений СФП (1+2)	Комбинации	Элементы высшей группы трудности	Прыжки	Интенсивность элемент/ подход
Втягивающий	7499,1 ±67,5	3500,9±92,1	11000±97,7	25.0±2,0	3769,2±109,6	123,2±8,2	4,7±0,85
Модельно-ударный	8799,5±87,7	4200,5±97,9	13000±133,9	42.5±2,5	4360,9±196,0	150,1±9,4	9,15±1,17
Модельно-контрольный	7799,7±58,3	2200,3±77,7	10000±107,5	37,5±2,5	4179,0±137,9	138,0±7,0	8,85±1,12
Модельно-настроечный	6849,9±62,7	1650,1±88,4	8500±107,9	32,5±2,5	3902,7±129,8	95,1±7,6	8,65±1,5
Соревновательный	4949,7±51,1	1050,3±67,4	6000±105,5	21,0±2,0	2810,8±91,8	72,3±5,5	7,75±1,1
Восстановительный	5499,3±43,1	1500,7±98,7	7000±99,5	11,0±1,0	988,7±71,8	37,7±6,5	4,7±0,45
За соревновательный мезоцикл	41397,2±370,4	14102,8±522,2	55500±652,0	169,5±12,5	20011,3±736,9	616,4±44,2	7,82±1,15

Под руководством хореографа (тренера) выполняется серия упражнений на расслабление и восстановление функций систем организма.

Структура и содержание «*втягивающего*» микроцикла направлены на подготовку систем организма к высокоинтенсивной работе, перестройку «рабочего» режима, психологическую и двигательную подготовку гимнасток к большим нагрузкам, связанным с проявлением силовой, скоростно-силовой и специальной выносливости. Врачебно-физиологические показатели позволяют определить тренированность гимнастки и на их основе планировать параметры нагрузки и их рациональное распределение в последующих микроциклах. Тренировочная нагрузка по количеству комбинаций – средняя. Особое внимание уделялось проверке уровня СФП и СТП каждой спортсменки, и по их результатам индивидуально планировалась структура и содержание учебно-тренировочных занятий в последующих микроциклах ПСС.

Наиболее оптимальная структура «*втягивающего*» микроцикла представлена в виде, когда первые три дня отводятся вовлечению всех систем организма в интенсивную тренировочную деятельность с одновременным проведением контрольных испытаний по СФП и СТП. Контрольные испытания по СФП планировались и проводились во второй, четвертый и пятый дни недели. Использовался метод круговой тренировки с одновременной проверкой состояния «базовых», специально - физических качеств, тогда как контрольные прикидки по СТП – третьи тренировки второго и третьего дня недели (вторник и среда).

Использован вариант проведения контрольных соревнований по СТП в облегченных условиях (соскоки в поролоновую яму, выполнение элементов вольных упражнений на акробатической дорожке и т.д.). Вторая половина микроцикла планировалась и проводилась с учетом данных контрольных испытаний. Основное внимание уделялось развитию физических качеств и специальной выносливости за счет выполнения различных по содержанию и целевой направленности комплексов СФП, соревновательных комбинаций.

Вечерняя тренировка отводилась изучению и совершенствованию элементов, воспитанию общей и силовой выносливости. Параметры нагрузки колебались в пределах 1200-1300 элементов на видах многоборья, при интенсивности работы 4,7 элемента в подходе и 550-650 упражнений СФП в день.

Экспериментально установлено, что для соревновательного периода наиболее значим и планируется в первой половине этапа предсоревновательной подготовки *модельно-ударный* микроцикл. Показано, что его основная задача состоит в создании высокого уровня специальной выносливости и работоспособности за счет большого объема ($13000 \pm 133,9$ элементов и упражнений СФП) при достаточно высокой интенсивности работы ($9,15 \pm 1,17$ элемента в подходе). Первая тренировка - специализированная высокоинтенсивная (60-70 м). Средства – беговые упражнения легкой атлетики, круговая тренировки по СФП и работа на 1-2 видах многоборья.

В двух основных тренировках (2 и 3-я), проводимых в первой и второй половинах недели (вторник и пятница), моделируются соревновательные ус-

ловия с полным соблюдением регламента предстоящих соревнований. Имеется в виду жестко ограниченное время разминки на снарядах, четкая очередность разминочных и зачетных подходов участников на оценку. С целью воспитания психологической устойчивости использовалась искусственная задержка разрешения выполнения упражнения после вызова. В среду и субботу планируются ударно-модельные тренировки, которые предусматривали вдвое больший объем работы по комбинациям в целом по сравнению с соревновательным. В этом микроцикле использовались околопредельные по объему и интенсивности нагрузки. При этом выполнялась близкое к максимуму количество элементов и комбинаций. Доля упражнений СФП составила 20-40% от общего объема.

За две-три недели до соревнований наиболее важным является *модельно-контрольный* микроцикл. В нем возможно более полно моделировать условия и регламент соревнований, а также условия тренировки в дни между соревнованиями. При этом очень важно, чтобы каждая гимнастка и ее тренер знали свое амплуа и место в команде и в соответствии с этим строили свое поведение (очередность и продолжительность разминки на снаряде, подготовка снарядов в регламенте соревнований, поведение между стартами). Интенсивность работы - $8,85 \pm 1,12$ элемента в подходе.

Модельно-настроечный микроцикл позволял не только снизить показатели нагрузки, но и на фоне высокого уровня работоспособности создать предпосылки успешного выступления на предстоящих соревнованиях. В среднем, объем нагрузки достоверно снижается. Интенсивность работы колеблется в пределах $8,65 \pm 1,5$ элемента в подходе. Тренеры проводят «доводку» и стабилизацию техники элементов, соединений и комбинаций. Ежедневно гимнастки в процессе второй (основной) тренировки «сдавали» на оценку комбинации программы со всем арсеналом специальных требований и более усложненные (с учетом попадания спортсменок в финальную часть соревнований и, конечно, с перспективой на будущее). Сохраняется выполняемый объем хореографической и батутной подготовки, что позволяет не только «подчистить» школу движений, но и ускорить восстановительные процессы. В процессе вечерней тренировки продолжается работа по совершенствованию соревновательной программы и развитию физических качеств.

Параметры тренировочной нагрузки *соревновательного микроцикла* зависят от его ранга и уровня подготовленности гимнасток. Предсоревновательная тренировка (1 и 3 дни) планируется по типу «настроечный». Работа направлена на стабилизацию техники соревновательных упражнений, их надежности, уделяя особое внимание «слабым» снарядам. Объем СФП значительно снижается и сохраняет отдельные специфические особенности предыдущего микроцикла (направленность и методику развития). Комбинации выполняются в зависимости от их координационной сложности (бревно), закрепления двигательного навыка и приобретения психологической устойчивости. Отдельные комбинации (по необходимости) выполняются без сложных и сверхсложных элементов в облегченных условиях.

Существенно сокращается время тренировок, до 150-180 мин за день (на 48,5%). Снижается объем нагрузки (на 29,4%) и упражнений СФП (на 36,3%) при интенсивности $7,75 \pm 1,1$ элемента в подходе, относительно параметров «модельно-настроечного» микроцикла. Продолжается работа по совершенствованию элементов высшей группы трудности, входящих в состав соревновательных комбинаций.

Восстановительный микроцикл использовался нами в основном после главных соревнований. Основная его задача – восстановление и профилактика травматизма, активный отдых, анализ результатов и подведение итогов, установка на следующий этап подготовки. Доля средств СФП в тренировочной нагрузке обычно наиболее значительно снижается (на 48,0%) в период участия гимнастов в главных соревнованиях. На всех остальных этапах она волнообразно изменяется в пределах 20-50% от общего объема нагрузки.

Заключение. Материалы педагогического эксперимента и результаты статистической обработки показателей учебно-тренировочного процесса выявили, что сформированные и экспериментально апробированные различные по структуре и целевой направленности предсоревновательные, соревновательный и восстановительный микроциклы, наиболее значимые факторы из показателей тренировочной нагрузки, рекомендованные к использованию юным гимнасткам на соревновательном этапе подготовки, параметры объема и интенсивности работы по комбинациям и элементам высшей группы трудности на видах многоборья и в опорных прыжках, трехразовые тренировочные занятия в день (в условиях учебно-тренировочных и предсоревновательных сборов), оптимальные показатели массы тела гимнасток 12-13 лет имеют высокий уровень значимости и информативны. Они позволяют последовательно осваивать программные требования, формировать двигательный навык и могут быть рекомендованы как эффективное средство подготовки перспективных гимнасток 12-13 лет на этапе спортивного совершенствования.

Литература

1 Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. *Как готовить чемпионов // Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации.* -М.: ФИС, 2004. – 326 с.

2 Платонов В.Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения.* – К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

3 Умаров М.Н. *Предсоревновательная подготовка гимнасток: методические рекомендации.* -Ташкент, 1995. – 37 с.

4 Умаров М.Н., Хасанова Г.М. *Технология формирования соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования: учебно-методическое пособие.* -Ташкент: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2010. -138 с.

5 Черешнева Л.Я., Чебураев В.С. и др. *Особенности предсоревновательной подготовки и моделирование соревновательной деятельности в*

тренировочном процессе гимнасток высокой квалификации: методические рекомендации. - М., 1990. – 63 с.

6 *Гавердовский Ю.К. в соавт. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. -М., 2005. -420 с.*

7 *Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: учеб. для ин-тов физ.культ. – Киев, 1999. – 462 с.*

Түйін

12-13 ЖАСТАҒЫ ГИМНАСШЫ ҚЫЗДАРДЫҢ ЖАРЫС АЛДЫНДАҒЫ МИКРОЦИКЛІНІҢ ҚҰРЫЛЫМЫ МЕН МАЗМҰНЫ

Г.М. Хасанова; п.ғ.к., доцент М.Н. Умаров

Өзбек мемлекеттік дене шынықтыру институты

Берілген мақалада жас гимнаст қыздардың спорттық жетілдіру кезеңіндегі күніне үш реттік жаттығу жасау орны, микро- және жарыстық мезоцикліне байланысты оқу-жаттығу сабақтарындағы жаттықтыру жүктемесінің құрылымы, әртүрлі көлемі бойынша жүктеу және тандау бағыттылығы қарастырылады.

Abstract

STRUCTURE AND CONTENT IN PRECOMPETITIONAL MICROCYCLES OF 12-13 YEARS OLD GYMNASTS

G. Khasanova; M. Umarov, Ph.D., associate professor

Uzbek State Institute Physical Culture

In this article is presented the structure and distribution of various in size and elective direction of training loads during the educational and training sessions, depending on their location three times training sessions a day in the micro and competitive mesocycles of young gymnasts at the stage of their sports perfection

THE EFFECT OF ALTITUDE ON PHYSICAL ACTIVITY DURING PERSON'S WALKING IN THE MOUNTAINS

Undergraduate **G. Kulakhmetova;**

Dr.Hab., professor **A. Makogonov**

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Kazakhstan

Introduction. Using the natural forces of nature combined with physical exercise is an important thing for health promotion and improvement of human's workability. Health-oriented physical education should be directed not only to compensate the physical inactivity, but also for the full optimization of the physical state and improvement of the body's functional reserves, expansion of its adaptive capabilities. In this regard, one of the most effective means is the recreation of man in the mountains because the mountain areas - a huge natural health site for the person. Activities in the mountains not only creates good conditions for communion with

nature, but also one of the most effective means of recreation and health improvement, increasing the physical workability of the person. Stimulating effect of mountain climate during the pedestrian movement, because the muscle work in conditions of natural hypoxia is more significant than the normal content of oxygen in the air.

In this regard, the development of optimum modes of motor activity at different altitude levels is an important condition for achieving the effect of a significant increase of the reserve capabilities and physical workability of person.

Research methods. The study carried out in the plains and mountains at altitudes from 300 to 3500 m, with the participation of young, healthy people between the ages of 18 to 23 years. We used a set of pedagogical and medico-biological research methods: teaching observation, a method of control testing, heart rate monitors, spirometry, and gas analysis of exhaled air.

The aim of this work was to assess the relative human reactions to stress that accompany the various modes of walking in the plain and mountainous terrain.

The results of the study. Data analysis shows that while walking on a flat surface at a speed of 6km/hour in mountainous terrain a person has much higher stress than in the plains. Heart rate (HR) increased to 9,4% ($P<0,05$), respiratory minute volume to 41,6% ($P<0,01$), oxygen consumption and energy expenditure increased respectively to 5,4 and 10,2%. Walking on the rise 20^0 from the body weight is also accompanied by a marked increase of the load to the circulatory apparatus of man in the mountain area in comparison with the similar conditions of walking on the plain. Heart rate increased by 36,4% ($P<0,01$), respiratory minute volume to 30,3% ($P<0,05$), oxygen consumption and energy expenditure increased to 16,6% and 15,8% respectively.

The results of studies characterizing the inferior work associated with pedestrian movement down the slope 20^0 show that in this case, walking in the mountains accompanied by significantly expressed human reaction to stress, in comparison with lowland conditions. In particular, it shows a clear tendency of increasing heart rate and also increasing of the oxygen consumption and energy expenditure more than 20%.

On the basis of comprehensive analysis and synthesis of the results of experimental studies related to various conditions of walking in the flat and mountainous terrain, we have developed a table of pulse human reaction to comparable loads when walking on a flat surface, on the rise with no load and with load of 20% from the body weight (table 1, 2, 3).

Table 1 - The effect of walking speed on a flat surface at different altitudes on heart rate

The altitude above the sea level in m	Walking speed* and heart rate, beats / in min			
	1	2	3	4
1	2	3	4	5
0	75	80	85	90
1000	80	85	90	95

1	2	3	4	5
2000	85	90	95	100
3000	90	95	100	110
3500	95	100	105	115
*1, 2, 3, 4 – walking speed: 3,5; 4,0; 4,5; 5,0 km/hour respectively				

Table 2 -The effect of walking speed on the rise 20⁰ at different altitude on the heart rate

The altitude above the sea level in m	Walking speed* and heart rate, beats / in min			
	1	2	3	4
0	105	108	114	123
1000	110	115	120	130
2000	120	125	130	140
3000	130	135	140	155
3500	135	140	150	160
*1, 2, 3, 4 – walking speed: 3,5; 4,0; 4,5; 5,0 km/hour respectively				

Table 3 - The effect of walking speed with a load 20% of body weight to lift 200 at different altitudes on heart rate

The altitude above the sea level in m	Walking speed* and heart rate, beats / in min			
	1	2	3	4
0	114	118	123	130
1000	125	130	135	140
2000	140	145	150	160
3000	152	158	165	175
3500	160	165	172	182
*1, 2, 3, 4 – walking speed: 3,5; 4,0; 4,5; 5,0 km/hour respectively				

In general, the relationship between stress and heart rate's reaction to an increase in altitude has a direct, but nonlinear character. During the person's walking in the altitude up to 3500 meters, the heart rate increases to an average of 5 heartbeats in every 1,000 m climb. Moreover, this ratio is maintained at a relatively slow and the fast pace of walking.

For example, increasing of heart rate until 90 beats/min on the sea level is observed during walking at a speed of 5 km/hour, and at an altitude of 3,000 m – during walking at a speed of pedestrian movement 3,5 km/hour, that is, under the load, the power is below for 30%. According to our data, pedestrian movement at a speed of 5 km/hour on a flat surface without load in the mountains, up to an altitude of 3000 m, does not create an excessive burden on the healthy person.

If walking is associated with the movement to lift 20⁰, the pulse reaction to the load increases significantly not only in mountains but also in the plains. Compared with walking on a flat surface the pedestrian movement to the lift 20⁰ increases the heart rate to an average 40%. Therefore, walking on the lift with the speed of 4.5 - 5 km/hour at altitudes exceeding 2,000 meters above sea level is presented a hard work, judging by the heart rate, the level of which reaches of 140-160 beats/min.

The most severe stress a person experiences when he is moving to lift with the load. In particular, during walking to the lift with a load of 20% from the body weight in a flat terrain load increases the heart rate to an average of 6-9%, while in the high altitude - to 14-19%. Therefore, if the optimal level of heart rate during prolonged walking corresponds to 100-130 beats/min, the speed of pedestrian movement in the lift with a load at altitudes of 2000 m should be less than 3,5 km/h.

Conclusions:

- During person's walking the heart rate with the increasing of altitude up to 3500 m increases to an average of five heartbeats in every 1,000 m climb. This ratio is maintained at a relatively slow and the fast pace of walking.

- Compared with walking on a flat surface the pedestrian movement on the lift 20⁰ increases the heart rate to an average of 40%. Pedestrian movement on the lift with a load of 20% from the body weight with increasing altitude, more significantly increases the load on the person's cardiovascular system. In particular, when walking on the lift in flat terrain load increases the heart rate to an average of 6-9%, while in the high altitude to 14-19%.

- Results of the study allow us to determine the contribution made for the increasing the load on the person not only increasing in walking speed and weight of the transported load, but also by different combinations of speed, conditions of pedestrian movement and altitude. Using data from tables developed by us can be calculated the optimal speed of walking at different heights, which will provide both a health and coaching effects. For example, if a light walking with the speed of 5 km/hour at sea level, heart rate increased to 90 beats/min, and the similar heart rate at an altitude of 3000 m is observed during the pedestrian movement at a speed of 3,5 km/hour.

Түйін

ТАУДАҒЫ АДАМ ЖҮРІСІ КЕЗІНДЕГІ БИІКТІКТІҢ ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІНЕ БІҚПАЛЫ

Г. Кулахметова, магистрант; А.Н.Макогонов, п.ғ.д., профессор

Қимыл белсенділігін оңтайландыру таулы аймақты шарттарындағы адамның тиімді тіршілік әрекетінің маңызды шарты болып табылады. Осыған байланысты дені сау, жас адамдардың биіктіктің әр түрлі аумақтарындағы қозғалыс кезіндегі алуан түрлі тәртіптерінің дене күш жүктемесі әрекетінің бағасына байланысты зерттеулер жасалған.

Зерттеу нәтижелері адамдар үшін жүктемелердің қозғалысы және көлеміне енгізіп қана қоймай, сонымен қатар, биіктік аумағының қозғалысы мен жағдайы және жылдамдығының үйлесімдерін анықтауға жол берді. Берілген өңделген кестелерді пайдалана отырып, біз машықтанулы және сау әсермен қамтамасыз ететін биіктіктің әр түрлі аумағындағы ұтымды қозғалыс жылдамдығын есептей аламыз.

АВТОРЛАР МЕН ОҚЫРМАНДАРДЫҢ НАЗАРЫНА!

1 Редакция бұрын жарияланбаған материалдарды қабылдайды.

2 Мақаланың мәтіні түпнұсқа болуы себепті редакцияланбайды. Баспада жарияланатын ғылыми жұмыстарға сол ғылым саласы бойынша ғылым докторларының пікірлері берілуі қажет.

3 Мақаланың көлемі – 3 беттен 5 бетке дейін (беттің оң жақ бұрышына қарындашпен реттік саны қойылады). Мақала және оған берілген пікір-сарап электронды тасығыш құралдар арқылы ұсынылады.

4 Мақала Microsoft Word 2003-2007 редакторы арқылы қазақ және орыс тілдерінде бір шрифт аралығында Times New Roman - кегль 14, жоғары және төмен жолдары 2,0 см, оңға – 1,0 см, солға – 3,0 см басылуы тиіс. Абзац – 1 см, теңестіру-парақ ені бойынша, сөз тасымалынсыз.

5 Мақаланы дайындауда мына ережелер қатаң сақталуы тиіс: беттің жоғарғы жағында бас әріптермен – мақаланың тақырыбы, екінші жолда – автордың ғылыми дәрежесі (толық түрде), атағы, аты, фамилиясы, төменірек жазбаша әріптермен зерттеу жүргізілген ұйымдардың атаулары, сонан кейін – 1 аралық жолдан соң мақала мәтіні жазылады.

6 Педагогикалық-әдістемелік және дәрігерлік-биологиялық бағыттағы жұмыстар құрамында кіріспе, практикалық нұсқаулар, ғылым мен тәжірибеге негізделген ұсыныстар, қолданылған әдебиеттер тізімі ұсынылады.

7 Ғылыми мақалалардың мазмұны көкейкесті және тақырыбы ашылған, мақсаты, міндеттері айқын, әдістері мен зерттеу нәтижесі, талдануы және қорытындысы анықталған болуы тиіс.

8 Пайдаланылған әдебиеттерге сілтемелер араб сандарымен шаршы жақшада, пайдаланылған әдебиеттер тақырыптың соңында көрсетіледі (*Әдебиет*) – (ҚР БҒМ-нің білім саласын бақылау Комитетінің талаптарына сай рәсімделуі тиіс: Реттік саны. Автордың аты-жөні. Мақаланың тақырыбы // Журналдың атауы. – Баспаның аты, шыққан жылы. -№... . - Б. Кітаптар үшін: Реттік саны. Автордың аты-жөні. Кітаптің аты. – Баспа орны: Баспа, басылған жылы - Бет саны). Пайдаланылған әдебиеттердің тізімі ескеру шамасына сай көрсетіледі.

9 Әдебиеттен кейін 1 жол төмен зерттеудің негізгі нәтижесінің мазмұнын баяндайтын – түйін басылады. Қазақша жазылған мақалаларға түйін қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде, ал басқа тілде жазылған мақалаларға түйін қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде жазылуы тиіс. Түйінді дайындау ережесі: беттің жоғарғы жағында бас әріппен – мақаланың тақырыбы, екінші жолда автордың аты, фамилиясы, ғылыми дәрежесі, төменірек – жұмыс орны көрсетіледі. Түйіннен кейін 2 аралық жолдан соң барлық авторлардың аты-жөндері, электрондық (e-mail), үй және қызметтік мекен-жайлары, үй және қызмет телефондары, факсы көрсетіледі.

10 Кестедегі сандық көрсеткіштерді ұсыну барысында көрсету қажет: орташа (\bar{X}), стандарттық ауытқу (S), әрқашан таңдау көлемі (n), қажеттілік барысында – нұсқалық коэффициенті (V, %). Корреляция коэффициентін (r) есептеу барысында олардың мәнділік деңгейін (P) көрсетеді. Мысалы: P<0,05; P<0,01 немесе P<0,001. Екі орташа санды есептеудің айырмашылығы мәнділік деңгейін көрсетумен бірге жүреді (P).

11 Жоғары сапалы фотосуреттер қабылданады (түпнұсқасы, сканерлік нұсқасыз).

12 Көрсетілген талаптарға сай рәсімделмеген жұмыс қаралмайды. Мақала қарастырудан өткен соң электрондық пошта арқылы авторға жарияланудың мүмкіндіктері мен шарттары туралы хабарланады. Бір мақаланың құны **1000** тг. (академия қызметкерлері үшін – **500** тг.).

Біздің реквизиттер:

JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

SWIFT KCJBKZKX

Account: 3582023208001 (коршот номері Standard Chartered Bank, New York).

Бенефициар:

Account: KZ21856000000346681

(алушының IBAN есепшот)

Қазақтың спорт және туризм академиясы (ҚазСТА)

Branch SWIFT KCJBKZ1ALM

Телефон: 8(727) 292-30-07. **Факс:** 292-68-05. **e-mail:** dskazast@mail.ru. **Сайт:** www.kazacademysport.kz.

Адресі: Қазақстан 050022, Алматы к., Абай даңғылы, 83/85. Қазақтың спорт және туризм академиясы.

Ғылыми-зерттеу және баспа бөлімі, 101-бөлме.

К СВЕДЕНИЮ АВТОРОВ И ЧИТАТЕЛЕЙ!

1 Редакция принимает к рассмотрению только ранее не опубликованные материалы.

2 Текст статьи редактированию не подлежит и является оригиналом.

Публикуемые в издании научные работы должны быть рецензируемы докторами наук в соответствующей отрасли наук.

3 Объем статьи – от 3 до 5 листов. Статья и рецензия на нее принимаются в распечатанном и электронном виде.

4 Текст должен быть отпечатан через один интервал в редакторе Microsoft Word 2003-2007 на казахском или русском языках, шрифтом Times New Roman, кегль 14, с полями: верхнее и нижнее по 2,0 см; левое – 3,0 см; правое – 1,0 см. Абзацы начинать с отступа 1 см, выравнивание - по ширине страницы, без переноса слов.

5 Статья должна быть оформлена в строгом соответствии со следующими правилами: сверху страницы прописными буквами - название статьи, на второй строке – ученая степень (без сокращений), звание, инициалы и фамилия автора, ниже курсивом – наименование организации, где выполнялось исследование, затем текст и резюме.

6 Материалы методического характера как педагогической, так и медико-биологической направленности, должны состоять из введения, практических рекомендаций, научного и опытного обоснования.

7 В тексте представленных материалов должны быть выделены следующие разделы: введение (актуальность), методы и организация, результаты исследований и их обсуждение, выводы, литература.

8 Ссылки на литературу в тексте приводятся арабскими цифрами в квадратных скобках (не более 10 наименований), использованная литература (*Литература*) – в конце текста (оформлять согласно требованиям Комитета по контролю в сфере образования РК: Порядковый номер. 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).

Список использованных источников следует составлять по мере упоминания.

9 Под списком использованной литературы, через 1 «пустую строку», печатается краткое резюме с указанием цели работы, методики исследований, контингента испытуемых, основных результатов исследования. *Резюме* статьи, публикуемой на казахском языке, должно быть на русском и английском языках; статьи, публикуемой на других языках - на казахском, затем на английском и русском языках. Резюме должно быть оформлено следующим образом: сверху прописными буквами – название статьи, на следующей строке строчными буквами - ученая степень (сокращенно), звание, фамилии и инициалы авторов, ниже – наименование организации, затем – текст резюме.

После резюме указываются имена, отчества и фамилии всех авторов, домашние и служебные адреса, телефоны, факсы, e-mail.

10 При представлении количественных данных в таблицах необходимо указывать среднее (\bar{X}), стандартное отклонение (S), объем выборки (n), при необходимости – коэффициент вариативности (V, %). При расчете коэффициентов корреляции (r) указывают их уровень значимости (P), например: P<0,05; P<0,01 или P<0,001. Расчет различия двух средних сопровождаются указанием уровня значимости (P).

11 Фотографии принимаются хорошего качества (оригиналы, не отсканированный вариант).

12 Материалы, подготовленные с нарушением данных требований, рассматриваться не будут. После рассмотрения статьи автору будет сообщено о возможности и условиях публикации.

Стоимость одной страницы составляет **1000** тг. (для сотрудников академии - **500** тг.).

Наши реквизиты:

JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

SWIFT KCJBKZKX

Account: 3582023208001 (номер корсчета Standard Chartered Bank, New York).

Бенефициар:

Account: KZ218560000000346681

(счет IBAN получателя)

Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ)

Branch SWIFT KCJBKZ1ALM

Тел: (7272)92-30-07; **e-mail:** dkazast@mail.ru; **сайт:** www.kazacademysport.kz.

Почтовый адрес: Казахстан 050022, г. Алматы, пр. Абая, 83/85. Казахская академия спорта и туризма. Отдел научно-исследовательской и издательской деятельности, каб.101.

