

**КАЗАХСТАН НА ПУТИ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ
ТУРИСТСКОЙ ИНДУСТРИИ**

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

Цель исследования – дать анализ развития туристской индустрии в Казахстане за 20 лет его независимости.

Два десятилетия «Суверенный Казахстан» опережающими темпами восстановления, роста макроэкономических показателей и социально-экономических преобразований *стремится встать в один ряд с ведущими державами мира*. За это время отечественный туризм, претерпев ряд качественных и позитивных изменений, внёс и свой вклад в экономическое развитие страны, повышение имиджа нашего молодого и независимого государства.

В годы его становления *казахстанцы с честью выдержали период разрухи и встали на путь устойчивого развития всех сфер экономики, в том числе и отрасли туризма*. Многие помнят, как *не просто складывалась экономическая ситуация в первые годы независимости*. Остро стояли вопросы: международного признания Казахстана; формирования нормативной, правовой базы и определения туризма отраслью экономики страны; обеспечения и сохранности его материально-технической инфраструктуры; развития отечественного рынка туристских услуг. Оперативного решения требовали проблемы: подготовки туристских кадров; доступности и сохранности туристских объектов; восстановления структуры молодёжного, детско-юношеского и спортивного туризма, продвижения Казахстана как привлекательного туристского направления на мировой рынок и многое другое.

Проанализировав текущую ситуацию, изучив тенденции развития мировой туристской индустрии, были приняты необходимые меры, позволившие объединить весь имеющийся потенциал, скоординировать деятельность государственных, частных структур и общественных органов на развитие туристской отрасли. Совершенствуя действующее законодательство, добиваясь поэтапного восстановления ранее достигнутых параметров, была создана собственная нормативная и правовая база отечественного туризма, которая совершенствовалась с учётом международного опыта и изменившихся социально-экономических условий.

В 1992 году Верховным Советом Республики Казахстан был принят первый Закон «О туризме», который имел в своей основе понятийный аппарат и закрепил общепринятые декларативные нормы о туризме и путешествиях. В 2000 году, с проведением экономических реформ и бурным развитием рыночных отношений, возникла необходимость принятия принципиально нового Закона, отвечающего велению времени, международным стандартам и

сложившейся практике на мировом рынке туристских услуг. Закон Республики Казахстан «О туристской деятельности в Республике Казахстан», принятый в 2001 году, впервые обозначил туризм как отрасль экономики страны. В нём были предусмотрены нормы государственной поддержки субъектов туристской деятельности, развития рынка туристских услуг, организации въездного и внутреннего туризма. В развитие Закона «О туристской деятельности» в январе 2004 года был принят и введен в действие Закон Республики Казахстан «Об обязательном страховании гражданско-правовой ответственности туроператора и турагента». Введение обязательного страхования позволило туристским организациям сохранить стабильность своей деятельности, защитить интересы туристов и установить экономическую заинтересованность в повышении качества предоставляемых услуг.

С выделением сектора туристской индустрии одним из экономических приоритетов развития в числе семи не сырьевых кластеров наиболее важной задачей стало создание конкурентоспособной туристской индустрии и проработка правового механизма для достижения поставленной цели. Это позволило принять ряд необходимых нормативных и правовых актов Правительства, заинтересованных министерств и ведомств и создать основу казахстанского туристского права. *Казахстанское туристское право* стало новым направлением в юриспруденции, охватывающим общественные отношения, возникающие в сфере туристской деятельности, тесно связанные с этапами становления туристской отрасли и развития международного сотрудничества в сфере туризма [1].

Для выхода отечественного туризма на мировой рынок назрела необходимость вхождения Казахстана в международное туристское сообщество. В этой связи Казахстан на 10-й Генеральной ассамблеи ЮНВТО в Бали (Индонезия) вступил во Всемирную туристскую организацию в качестве Действительного члена ЮНВТО. *Принципиально новый уровень взаимоотношения Казахстана и Всемирной туристской организации придал визит Главы нашего государства в Королевство Испания в октябре 2000 года.* В рамках визита в Штаб-квартире ВТО состоялась встреча Президента Республики Казахстан Н.А. Назарбаева с Генеральным секретарем ВТО г-ном Франческо Франжиалли, в ходе которой обсуждались вопросы сотрудничества и планы развития туристской индустрии Казахстана.

В октябре 2001 года в г. Алматы был проведён международный региональный семинар Всемирной туристской организации «Экотуризм - инструмент устойчивого развития в 21 веке для переходных экономик стран СНГ, Китая и Монголии», приуроченный к Международному году экотуризма. Главной задачей семинара стало обменяться мнениями по использованию накопленного опыта с целью максимального увеличения экономических, экологических и социальных выгод при одновременном сведении к минимуму отрицательных последствий устойчивого развития экологического туризма. В его работе приняли участие специалисты в области туризма из стран СНГ, Китая, Монголии, Австрии, Великобритании, Испании, Турции, Швейцарии, Чили и Японии. Итоги семинара были подведены во время Всемирного

саммита по экотуризму в мае 2002 года в г. Квебеке (Канада), а рекомендации Алматинского семинара включены в международную декларацию по развитию экологического туризма.

Начиная с 39-го заседания Комиссии Всемирной туристской организации для Европы в г. Дубровнике (Хорватия) в 2002 году, Казахстан стал регулярно принимать участие в их работе. На очередном заседании в Сан-Марино (в 2004 году) Национальная туристская администрация Казахстана совместно с Министерством иностранных дел и акиматом г. Алматы впервые выдвинула кандидатуру «Южной столицы» - города Алматы в качестве места проведения комиссии ЮНВТО для Европы. На состоявшемся в мае 2005 года 43 заседании Европейской комиссии в г. Коимбра (Португалия) правом на проведение очередного 45 заседания Еврокомиссии 2006 г. был удостоен г. Алматы (Республика Казахстан). *Успешное проведение 45 заседания региональной комиссии ЮНВТО для Европы в апреле 2006 года в г. Алматы стало важным аргументом и серьёзной заявкой Казахстана на проведение Генеральной ассамблеи Всемирной туристской организации [2].*

Начиная с 2001 года, казахстанские делегации стали принимать участие в Генеральных ассамблеях ЮНВТО - в гг. Сеуле (Республика Корея), Осака (Япония), Пекине (Китай), Дакаре (Сенегал). В ноябре 2007 года на XVII Генеральной ассамблеи Всемирной туристской организации Объединённых Наций (ЮНВТО) в г. Картахена (Колумбия) Казахстан впервые вошёл в состав Исполнительного совета ВТО от Европейской комиссии и был удостоен права проведения XVIII Генеральной ассамблеи Всемирной туристской организации в г. Астане [3]. В сентябре 2008 года в г. Алматы по инициативе Министерства туризма и спорта Республики Казахстан совместно с ЮНВТО состоялся III Международный форум мэров городов Шёлкового пути и по оценке ООН был самым представительным и результативным.

В октябре 2009 г. в г. Астане была успешно проведена XVIII Генеральная ассамблея Всемирной туристской организации Объединённых Наций. Итогом форума стало принятие программы ЮНВТО на 2010-2013 годы по достижению трех стратегических целей: конкурентоспособности, устойчивости и партнерства. Дальнейшая Программа действий членов ЮНВТО и Казахстана теперь строится на продвижение в таких областях, как стандарты и качество, инновации, разработка новых туристских продуктов и управление туристскими направлениями в туризме.

По мнению Генерального секретаря ВТО, г-на Талеба Рифаи и авторитетных международных экспертов, *XVIII Генеральная ассамблея превзошла все предыдущие по своей представительности, эффективности и важности принятых решений. Главы делегаций из Франции, Италии, Венгрии, Хорватии и других стран подчеркнули, что 18-я Генассамблея стала поистине эпохальным событием в мировом туризме, на котором были приняты важные политические решения по устойчивому развитию туризма и его потенциальному вкладу, который он способен внести в стабилизацию мировой экономики: в частности, усилий, направленных на решение крупных глобальных вызовов 21 века, таких как обеспечение занятости и снижение*

бедности за счёт туризма, сокращение объема вредных выбросов в атмосферу, сохранение и бережное отношение к окружающей среде, преодоление последствий техногенных катастроф и изменений климата, пандемии гриппа и создание условий для развития «зеленой экономики туризма». Принята программа совместных действий – «дорожная карта» по преодолению последствий финансового, экономического, социального кризиса и восстановлению туризма, рассмотрены приоритеты его устойчивого развития на долгосрочный период. Одним из ключевых вопросов, рассматриваемых на Ассамблее, стали «новые инициативы Казахстана по возрождению туризма на Великом шёлковом пути» и принятие Астанинской декларации, имеющей важное стратегическое значение не только для Казахстана, но и для мирового туристского сообщества.

Благодаря принимающей стороне, впервые в истории ЮНВТО Генеральная Ассамблея по туризму проведена с применением новой информационно-медийной стратегии, нацеленной на максимальное освещение этого события в мире. К этой работе были привлечены журналисты известных телекомпаний мира - CNN, BBC, Aljazeera, France Press, EFE (главное агентство новостей Испании и Латинской Америки), Turbo, Daily Travel News. Эта широковещательная кампания достигла основной цели - обеспечила максимальную рекламу Казахстану как стране-организатору и активному члену Всемирной туристской организации, деятельности ЮНВТО и работе Генассамблеи.

В Ассамблее приняли участие 700 делегатов из 146 стран - действительных членов UNWTO - и двадцать крупных международных организаций из числа присоединившихся её членов. Данное событие позволило позиционировать нашу страну в качестве нового туристского направления, повысить инвестиционную привлекательность казахстанского туризма и узнаваемость Казахстана на международной арене [4]. Этому в значительной мере способствовала и деятельность Национальной туристской администрации по формированию туристского имиджа республики в продвижении национального турпродукта на мировой рынок туристских услуг. Начиная с 2001 года, в республике стали ежегодно проводиться информационные туры, раскрывающие богатый туристский потенциал страны для развития международного туризма. Казахстан стал участвовать в крупнейших международных туристских выставках и ярмарках, проводимых в городах: Берлине (ФРГ), Лондоне (Великобритания), Мадриде (Испания), Москве (РФ), а с 2007 года и в городах Пекине (КНР), Сеуле (Южная Корея), Токио (Япония), Париже (Франция). С каждым годом увеличивались выставочные площади, расширялось представительство туристских организаций республики, повышалось качество рекламно-информационной продукции.

Начиная с 2001 года, стала ежегодно проводиться Казахстанская международная туристская выставка KITF, а с 2003 года - «Отдых – Astana Leisure», которые включены в Календарь международных мероприятий Всемирной туристской организации (ЮНВТО).

С развитием мирового туризма и становлением его общественно важным социально-экономическим феноменом особую актуальность обрели проблемы подготовки туристских кадров. Базовая подготовка специалистов туристской индустрии в Республике Казахстан началась с 2001 года. В настоящее время до 47 возросло количество высших учебных заведений, готовящих специалистов для сферы туризма. Из них к государственной форме собственности относятся 17 вузов, а к частной - 30 вузов. Ежегодный выпуск специалистов с высшим образованием для сферы туризма всеми вузами страны в среднем составляет от 650 до 700 человек. Количество ссузов (всех форм собственности) составляет 31 учебное заведение, из которых к государственной форме собственности относятся 6, а к частной - 25 ссузов. Ежегодный выпуск специалистов со средним специальным образованием для сферы туризма всеми ссузами страны в среднем составляет от 250 до 300 человек.

В целях повышения качества образования разработаны профессиональные стандарты в сфере туризма и гостеприимства для обучающихся в средних специальных учебных заведениях. В течение этого года будут пересмотрены профессиональные стандарты для студентов высших учебных заведений, что позволит приблизить весь учебный процесс к существующей международной практике и готовить для отрасли туризма квалифицированные туристские кадры.

Предпринятые меры позволили нам сформировать основу отечественной туристской индустрии для развития внутреннего, а также международного (въездного и выездного) туризма и оптимизировать процедуры на оформление виз для экономически и политически стабильных государств. Сегодня европейские и азиатские туристские рынки проявляют большой интерес к Казахстану как новому туристскому направлению, что подтверждается и динамикой роста туристских потоков (рисунок 1).

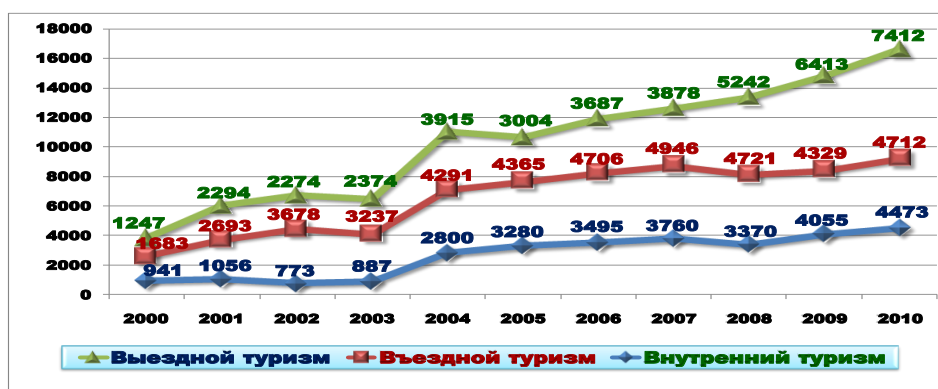


Рисунок 1 – Динамика туристских потоков в республике Казахстан (2000-2010 гг. в тыс. чел.)

По данным административных источников и проведенных статистических исследований туристской деятельности, начиная с 2000 по 2010 год, количественные показатели по внутреннему туризму возросли с 941 тыс. в 2000 году до 4,4 млн. туристов в 2010 году; по въездному туризму - с 1,6 млн. в 2000 году до 4,7 млн. туристов в 2010 году (таблица 1).

Таблица 1 – Данные статистических исследований туристской деятельности в Казахстане за 2000-2010 гг. (количество туристов, тыс. чел.)

| Наименование раздела | Г о д ы | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | 2000 | 2001 | 2002 | 2003 | 2004 | 2005 | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 |
| Внутренний туризм | 941 | 1056 | 773 | 887 | 2800 | 3280 | 3495 | 3760 | 3370 | 4055 | 4473 |
| Въездной туризм | 1983 | 2693 | 3678 | 3237 | 4291 | 4365 | 4706 | 4946 | 4721 | 4329 | 4712 |
| Выездной туризм | 1247 | 2294 | 2274 | 2374 | 3915 | 3004 | 3687 | 3878 | 5242 | 6413 | 7412 |

Значительно расширилось количество участников на рынке туристских услуг. Данные Агентства РК по статистике свидетельствуют о том, что в Казахстане сегодня зарегистрированы 1372 туристские фирмы и 114 индивидуальных предпринимателей. Наибольшее количество фирм и индивидуальных предпринимателей занимаются туристской деятельностью в г. Алматы (750), в г. Астане (185), в Карагандинской (98), Восточно-Казахстанской (61), Павлодарской (55) и в Алматинской области (55). Объем инвестиций в туристскую отрасль увеличился на 28% и составил 107,5 млрд. тенге. Благодаря этому сохраняется динамика роста числа гостиниц, о чем свидетельствует увеличение номерного фонда на 8,8%. Сегодня в Республике действует 1 тысяча 460 гостиниц на 34 тысячи 400 номеров. Доход от туристской деятельности вырос по сравнению с 2009 годом на 15,3% и составил более 78 млрд. тенге в 2010 году.

В рамках Отраслевой программы министерством определены перспективы дальнейшего развития отечественной туристской индустрии. Первое направление, это - создание туристского кластера вдоль международного транспортного коридора «Западная Европа - Западный Китай» со строительством объектов придорожной инфраструктуры. В настоящее время совместно с акиматами ведутся работы по строительству 7 туристских комплексов и 24 типовых объектов придорожной инфраструктуры, а также туристских центров «Бурабай» в Акмолинской области, «Жана-Иле» в Алматинской области, «Кендерли» в Мангистауской области, включенных в Республиканскую карту индустриализации страны.

По проекту «Бурабай» в 2010 году начать строительство объектов I этапа - гостинично - разлекательного комплекса категории 5 звезд. В рамках данного проекта планируется строительство 3 отелей с одновременным размещением в них до 400 человек, пляжа, яхтовых причалов, канатной дороги, лыжных трасс

протяженностью 2,2 км, 800 метров туннельной автомобильной дороги и подземного паркинга на 300 автомобилей. В конце июня текущего года между Министерством и Компанией «Астана Капитал» был подписан Протокол намерений об инвестировании 50 млн. долл. США на его реализацию.

По проекту «Жана-Иле» во исполнение поручений Главы государства (данных на расширенных совещаниях 17 апреля и 12 мая 2011 года о разработке предложений по стимулированию развития туристской отрасли с учетом международного опыта) по формированию регионального туристского центра международного уровня в г. Алматы и развитию инфраструктуры отдыха и туризма в Капшагайской и Алакольской зонах отдыха была разработана Дорожная карта и создана рабочая группа с участием представителей центральных и местных исполнительных государственных структур, а также общественных организаций в сфере туризма. Утвержден Генеральный план и предусмотрены финансовые средства из республиканского бюджета на 2011 год в сумме свыше 2 млрд. тенге. С малазийской компанией «АЛМ-Групп» подписан Протокол намерений о привлечении инвестиций на строительство аэропорта, автомобильной дороги по маршруту Алматы - Капшагай и I этапа туристского центра на площади 3 тысячи гектаров.

По проекту «Кендерли» межведомственной рабочей группой готовятся проекты соглашений с потенциальными инвесторами.

Второе направление, это - создание инфраструктуры горнолыжного туризма в Алматинской, Акмолинской, Восточно-Казахстанской и Южно-Казахстанской областях для развития горнолыжных курортов. Особое место отводится дальнейшему развитию горнолыжного курорта «Шымбулак» в г. Алматы, который также включен в Республиканскую карту индустриализации страны.

Третье направление, это - развитие детско-юношеского и молодёжного туризма, проведение всех этапов республиканской туристской экспедиции учащейся молодежи «Моя Родина - Казахстан»; стимулирование и развитие экологического и культурно-познавательного туризма. Совместная деятельность с Министерством сельского хозяйства по созданию инфраструктуры экотуризма в национальных природных парках и Министерством культуры по развитию привлекательных туристских объектов исторического и культурного наследия.

Реализация данных проектов и перспективных направлений работы позволит обеспечить дальнейшее развитие отечественного туризма, создать сеть туристских комплексов и горнолыжных курортов, повысить имидж, туристскую привлекательность Казахстана и пополнение доходов страны. *Прогнозируется, что к 2020 году объем въездного туризма увеличится до 10 млн., а внутреннего - до 7 млн. человек и Казахстан войдет в число 50 наиболее привлекательных международных туристских направлений, станет одним из ведущих туристских центров на евразийском пространстве.* Успешную реализацию этой государственной политики мы видим в создании эффективного механизма стимулирования и регулирования туристской

деятельности, повышения инвестиционной привлекательности отрасли с учетом современных международных требований и передовых технологий [5].

Юбилейный год - 20-летия Независимости нашей республики мы связываем с дальнейшими позитивными переменами в экономике, индустриально-инновационном развитии нашей страны и устойчивом развитии отечественной туристской индустрии.

Литература

1 Никитинский Е. Правовые основы туристской деятельности в Казахстане // «Казахстанское туристское право», сборник нормативных и правовых актов в сфере туризма (современное туристское образование). - Астана, 2009. –С. 253 - 254.

2 Никитинский Е. Сборник материалов 45-го заседания комиссии ЮНВТО для Европы (Russian&English language version) / -Astana, 2006. –С. 283 -285.

3 Никитинский Е. Итоги участия делегации национальной туристской администрации Казахстана в XVII Генеральной Ассамблеи Всемирной туристской организации Объединённых Наций (UNWTO), г. Картахена (Колумбия), с 22 по 29 ноября 2007 года». –Астана, 2008. –С. 3-5.

4 Никитинский Е. XVIII Генеральная Ассамблея Всемирной туристской организации Объединённых Наций - главное событие мирового туризма / Научно-методический журнал «Сокпак -Тропинка». – 2009. -№ 6 (23). –С. 4-7.

5 Никитинский Е. О реализации государственной политики в сфере туризма по вхождению Казахстана в число наиболее конкурентоспособных стран мира // Вестник университета «Туран» - 2006. -№ 3-4 (32). –С. 123-131.

Түйін

ТУРИСТІК ИНДУСТРИЯНЫҢ ОРНЫҚТЫ ДАМУ ЖОЛЫНДАҒЫ ҚАЗАҚСТАННЫҢ ТӘУЕЛСІЗДІГІНЕ 20 ЖЫЛ

П.ғ.д. профессор Е.С. Никитинский

Екі онжылдықта отандық туризм бірқатар сапалы да, оң өзгерістерді бастан өткере отырып, елдің экономикалық дамуына өзінің маңызды үлесін қосты, жас әрі тәуелсіз мемлекетіміздің беделін арттыра түсті. Тәуелсіз Қазақстанның өзіндік жолының қалыптасу жылдарында – қазақстандықтар тоқырауды еңсере отырып, экономиканың барлық салаларында, соның ішінде туризм саласында орнықты даму жолына бет алды. Қабылданған шаралар ішкі және халықаралық туризмді (сырттан келушілер туризмін және шығу туризмін) дамыту үшін отандық туристік индустрияның негізін қалыптастыруға мүмкіндік берді, сонымен қатар экономикалық, саяси жағынан тұрақты мемлекеттер үшін виза ресімдеу процедураларын онтайландыруға жағдай жасады. Бүгінде – еуропалық және азиялық туристік нарық жаңа туристік бағыт ретінде Қазақстанға ерекше ықылас аударып отыр, бұған туризм саласының негізгі даму көрсеткіштерінің өсу қарқыны дәлел бола алады.

Summary

20 YEARS OF INDEPENDENCE OF KAZAKHSTAN ON SUSTAINABLE WAY OF TOURISM INDUSTRY DEVELOPMENT

Ph.D. Professor E.S. Nikitinskiy

For two decades, domestic tourism, having undergone a series of qualitative and positive changes, has made its contribution to economic development of the country, improving the image of our young and independent state. In his formative years – Kazakhstan people with the honor have passed the period of disruption and followed the way of sustainable development in all spheres of the economy, including tourism branches. The taken measures have allowed us to form the basis of the domestic tourism industry for the development of internal, and also international (inbound and outbound) tourism and to optimize procedures for processing visa applications to the economically and politically stable states. Today - European and Asian tourism markets show a great interest to Kazakhstan as a new tourist destination, as evidenced by the dynamics growth of the basic indicators of tourism development.

Резюме

20 ЛЕТ НЕЗАВИСИМОСТИ КАЗАХСТАНА НА ПУТИ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ТУРИСТСКОЙ ИНДУСТРИИ

Д.п.н. профессор Никитинский Е.С.

За два десятилетия отечественный туризм, претерпев ряд качественных и позитивных изменений, внёс и свой вклад в экономическое развитие страны, повышение имиджа нашего молодого и независимого государства. В годы его становления казахстанцы с честью выдержали период разрухи и встали на путь устойчивого развития всех сфер экономики, в том числе и отрасли туризма. Предпринятые меры позволили нам сформировать основу отечественной туристской индустрии для развития внутреннего, а также международного (въездного и выездного) туризма и оптимизировать процедуры на оформление виз для экономически и политически стабильных государств. Сегодня европейские и азиатские туристские рынки проявляют большой интерес к Казахстану как новому туристскому направлению, что подтверждается и динамикой роста основных показателей развития отрасли туризма.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ТУРИЗМ САЯСАТЫНЫҢ КЕЙБІР МӘСЕЛЕЛЕРІ

Саяси ғылымдарының докторы, профессор **Ж.Қ. Симтиков**

Қазақтың спорт және туризм академиясы

Зерттеу көкейкестілігі: Қазақстан Республикасының Президенті Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаев еліміздегі туризмнің дамуына ерекше назар аударады. Өзінің жыл сайынғы Қазақстан халқына Жолдауларында, әсіресе 2012 жылғы Жолдауында туризмді ел экономикасының орнықты дамуының басымды саласының бірі ретінде атап көрсеткен болатын. Туризмді дамыту

жаңа жұмыс орындарын ашуға, өңірдің инфрақұрылымын дамытуға, сондай-ақ жеңіл өнеркәсіп, құрылыс бизнесі және тағы басқа салаларға оң ықпалын тигізері талассыз.

Қазақстан туристік орталық болу үшін барлық алғышарттар бар. Атап айтқанда тарихи ескерткіштердің көптігі, еліміздің ерекше көрікті табиғаты, ЮНЕСКО-ның Дүниежүзілік мәдени мұра тізіміне енгізілген объектілері осының айғағы. Осыған орай, еліміздің бәсекелестік артықшылығын және кластерлік бастамашылығын ескере отырып, туристік индустрияны дамытудың ұзақ мерзімге арналған стратегиясын іске асырудың үлкен маңызы бар.

Зерттеу мақсаты: Тәуелсіздік алғаннан кейінгі кезеңдердегі Қазақстанды туризм саласы бойынша жүргізілген саясатқа талдау жасау.

Зерттеу нысаны мен әдістері. Зерттеу нысаны ретінде республикамызда жүргізіліп жатқан жан-жақты реформалардың туризмді дамытуға қосатын ықпалын саяси тұрғыда қарастыру көзделген. Онда салыстырмалы саяси талдау негізінде, халықаралық қатынастар ғылымында пайдаланатын әдістер, тарихи, философиялық сараптамалық әдістер пайдаланылды.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы. Мемлекеттің табысты экономикалық дамуы көбінесе оның халықаралық аренадағы ұстанымына, оның мәртебесі мен рейтингіне және имиджіне байланысты болады. Қазақстанды әлемдік аренада таныту мақсатында көптеген шаралар жасалуда. Оның өзі түптің түбінде шетелдік туристерді көптеп тартуға ықпал етері сөзсіз. Бүгінгі таңда еліміздің ұлттық туристік брендин әзірлеуге қатысты түрлі жұмыстар жүргізілуде. Оған дипломатиялық корпусты тарта отырып жұмыс өзінің тиімділігін берері анық. Үдемелі индустриялық-инновациялық дамытудың мемлекеттік бағдарламасы (ҮИИДМБ) шеңберінде еліміздің туристік индустриясының перспективалы бағыттарын дамыту жөніндегі 4-жылдық салалық бағдарлама әзірленді. Бұл салалық бағдарлама ішкі және сырттан келетін туризмді дамытуға бағытталған. Салалық бағдарламаға сәйкес жаңа туристік инфрақұрылымдар жасалып, қалыптасқан инфрақұрылымдар заман талабына орай қайта жаңартылатын болады. Жаңа туристік бағыт ретінде Қазақстанның тартымдылығын арттыру үшін оның оң имиджі қалыптастырылады.

Халықаралық тәжірибеде туризмді дамытуды басым бағыт деп санайтын оны басты жолға қоятын елдерде әдетте, **туристік инфрақұрылымды**, оның ішінде қонақ үйлерді дамытуды ынталандыратын заңнамалық сипаттағы шаралар қабылданады. Қолдаудың негізгі шараларына, мысалы қонақ үй саласында төмендегілер жатады:

- құрылыс салу үшін жер телімін бөлуге көмек;
- маркетингтік зерттеулер жүргізуге көмек;
- жоғары кредиттік ставкалар бойынша күрделі салымдарды қайтару;
- жобаның бастапқы кезеңіндегі шығындарды жобадан табыс алу кезеңіне жатқызу (төлемдердің мерзімін ұзарту);
- жобалар инфрақұрылымын мемлекеттің дамытуы;
- елде өндірілмейтін жобалау жабдықтарын жеткізу кезіндегі салықтық және кедендік жеңілдіктер.

Өзге де жеңілдіктерге табыс салығының болмауын (Біріккен Араб Әмірлігі, Эстония) және жалпы салық салудың үндестігін (Балтық елдерінде) жатқызуға болады. Кейбір елдерде туристік инфрақұрылым қаржылық сипаттағы маңызды жеңілдіктерге ие.

Түркияда қонақ үй-туристік кешеніне мемлекет 40 % қаржылық демеу көрсетеді. Бұл бәсекеге қабілетті бағаларды белгілеуге мүмкіндік берері анық. Сонымен бірге, туристер үшін ыңғайлы жергілікті ақша бірлігімен қатар шетелдік валюталардың еркін жүруі қабылданған.

Израильде қонақ үй саласындағы инвестициялардың 30 %-ына дейінгі көлемін инвесторға мемлекет тікелей аударымдар арқылы және салық жеңілдіктері арқылы (туристерді тартудың белгілі бір көлеміне қол жеткізген жағдайда) қайтарады.

Мексикада Акапулько және Канкун курорттарының маңында франко аймақтары (салық салудан босатылған) құрылған.

Испанияда испандық туристік өнімнің бәсекеге қабілеттілігін арттыру жоспары қабылданған, онда негізгі курорттық аймақтарда қонақ үйлерді қайта жаңарту мен жаңғырту, жағажайы жоқ аудандарда (Валенсия) ауыл туризмін дамыту басымдықты бағыт ретінде белгіленген. Тенериф аралы франко аймағы болып жарияланған, ол тек туристік қызмет көрсету құнының (оның ішінде қонақ үйлердің) төмендеуінен ғана емес, сонымен қатар басқа да өнімдердің, атап айтқанда жанар май құнының төмендеуінен көрінеді. Үкімет арал инфрақұрылымының дамуына ірі қаржымен инвестициялық көмек көрсетеді.

Мароккода дамудың басым жобаларына (ірі ойын-сауық саябақтары, қонақ үй кешендері және басқалары) тікелей бюджеттік инвестицияларды көздейтін (20 - 40 %) туризмді дамыту жоспары қабылданған.

Индонезияда Бали аралы еркін экономикалық аймақ болып танылған. Бұл жағдай туристік ұсыныстардың бағасын төмендетері сөзсіз. Онда инфрақұрылымның дамуында тікелей бюджеттік инвестициялар қолданылады. Әдетте, әлеуетті инвесторлардың алдына алдын-ала шарттар қойылады. Бұл дамушы деп танылған өңірлерде жүзеге асырылатын жобаларды инвестициялау. Осыларға қоса, төмендегідей талаптар қойылады: тұрақты валюта түрінде алынған кірістер мен табыстарды елде пайдалану; жергілікті қызметкерлерді тарту; оларды оқытуды жүзеге асыру және т.б. Кейде жобаның сыртқы түріне де (жергілікті сәулетпен үйлесу) талаптар қойылады.

Экологиялық туризм Қазақстан үшін әлемдік аренаға шығудың алғышарттарының бірі болып табылады. Қазақстанда экологиялық туризм жақсы әлеуетке ие, бірақ жеткілікті дамымаған.

Жалпы талдау жасай отырып Қазақстанға қызығушылық танытатын туристердің нысаналы топтарын төмендегідей бөлуге болады:

- жабайы, адам қолы тимеген табиғатты және таңғажайып ландшафтты ұнатушылар;

- зерттелмеген туристік бағыттарды ұнатушылар, алғашқы ашушы болуға ниетті білімқұмар туристер;

Экотуризм географиясы дәстүрлі туризмнің географиясынан ерекшеленеді. Негізгі халықаралық экотуристік ағындар дамыған елдерден дамушы елдерге

қарай бағытталған. Бірақ бұл ретте дамушы елдерде туристік салада туризмнің үлесі жоғары, себебі Еуропа және Солтүстік Америка елдерінде ішкі экотуризм кеңінен таралған деп пайымдауға болмайды.

Экотуристерді тарту жөніндегі әлемдегі алғашқы елдердің бірі Кения болып табылады. Кения келген он адамның сегізі экотуристік мақсатта келеді. Экотуризм туристік нарығы тез даму үстіндегі Латын Америкасы елдерінде және Оңтүстік Америкада да ерекше байқалады, бұл елдер инфрақұрылым құру, адам дамуы, дамуы кенже қалған «қара» аудандарды көтеру, қоғамды одан әрі демократияландыру салаларында экотуризмге маңызды үміт артып отыр.

АҚШ-та халықаралық экотуризм сұранысының 1/2-інен астамы тоғысқан. Экологиялық туризмнің сан алуан түрлері елдің өзінде де белсенді дамып келеді. АҚШ-та ішкі де, халықаралық та экотуризммен байланысты әлемдегі ең көп ұйымдар орналасқан. АҚШ-та және басқа да дамыған елдерде экотуризмнің мемлекеттік деңгейдегі ролі шағын болса да, оның өңірлік және жергілікті деңгейдегі ролі тұрақты түрде өсіп отырады. Экосаяхаттардан түскен кірістер халықаралық туризмнен түсетін кірістің кемінде 10 %-ын құрайды.

Тұтастай алғанда, экологиялық туризмге деген әлеуетті қызығушылық халықаралық нарықта 8,9 млн. адамды (немесе жалпы әлеуеттің 63 %) құрайды. Бұл туристік өнім әлемдік туризм нарығында ең үздік тұғырға ие және Қазақстанда дамыту үшін негізгілердің бірі болуы тиіс.

Қазақстанда туризмді дамыту жөніндегі 2007 - 2011 жылдарға мемлекеттік бағдарламада экотуризм басым бағыттардың бірі ретінде айқындалған болатын және оны дамыту жөнінде ұлттық, өңірлік және жергілікті саясатты әзірлеу көзделген болатын. Алайда, бүгінгі таңда саясат та, бірыңғай ұйымдастыру тәсілдері де қалыптастырылу үстінде.

Экотуризм табиғи аумақтарға туристік ағындарды көбейтуге бағдарланбаған, ол табиғатты сақтап қалуға мүмкіндік береді, тиісінше қоршаған ортаға теріс әсер етуі ықтимал инвестициялық жобаларды іске асыруды талап етпейді.

Қазақстанның аумағында 118 ерекше қорғалатын табиғи аумақ бар, оның ішінде 11-і мемлекеттік ұлттық парк, оларда экотуризмді дамытуға бағытталған реттемелі туристік пайдалануға жол берілген. Оның объектілерінің табиғи да, мәдени де көрнекті жерлер, табиғи және табиғи-антропогенді ландшафтар болуы мүмкін екенін есепке алсақ, сондай-ақ онда дәстүрлі мәдениет қоршаған табиғи ортамен бірыңғай тұтастықты құрайтынын есепке алсақ, экологиялық туризмді дамыту табиғи аумақтарға қаржылық қолдауды қамтамасыз етіп қана қоймай, сонымен қатар оларды сақтауға деген мүдделілікті туғызуға мүмкіндік береді.

Ауыл экотуризмінің де дамуға әлеуеті бар. Оны дамыту ауылдық аумақтармен шектеліп отыр және ауыл шаруашылығы өнімдерін өндіру жөніндегі қызметпен түсіндіріледі.

Көрсетілген туризм түрі шеңберінде Қазақстанда қонақжай үйлер дами бастады, туристер оларға тоқтай отырып, ауылдық өмір салтын сүреді, қазақтың күнделікті мәдениетімен және табиғи көрнекті жерлерімен танысады.

2005 жылдан бастап Алматы қаласында Экологиялық туризмнің ақпараттық ресурстық орталығы қызмет етеді, орталық аталған қонақжай үйлерді құру және дамыту жөнінде жұмыс істейді. Бұл үйлер Қазақстан Республикасында экологиялық, орнықты туризмді дамыту тұжырымдамасының құрамдас бөлігі болып табылады.

Аталған мәселе бойынша халықаралық тәжірибені зерделеу, экотуризмнің әлеуметтік-экономикалық рөлі түрлі функциялы аудандарда ерекшеленетінін көрсетіп отыр. Ауыл шаруашылығы аумағында экотуризм өндірістік, ландшафты және жергілікті халықтың дәстүрлі өмірі үшін қосымша кіріс көзі болып табылады. Басты функциясы табиғи және мәдени-тарихи мұраны қорғау болып табылатын аумақтарда экотуризм - осы функцияны атқаруды экономикалық тұрғыдан ақтайтын басты кіріс көздерінің бірі болып табылады. Өнеркәсіптік аудандарда экотуризмнің рөлі аз өзгеріске ұшыраған табиғат учаскелерін қорғауда және халықтың физиологиялық және психологиялық тепе-теңдігін ұстап тұруда болып табылады.

Сонымен қатар, Қазақстанда **мәдени-танымдық туризмді** тиімді дамыту өзінің жемісін берері хақ. Сақ қорғандары, Есіктегі Алтын адам және көптеген басқалары сияқты жиырма жеті мың көне ескерткіштің болуы Қазақстанның көне және бірегей тарихына куә.

Ұлы Жібек жолының қазақстандық учаскесі тарихи ескерткіштердің, археология, сәулет, қала құрылысы және монумент өнері ескерткіштерінің бірегей кешенін білдіреді. Олар тек сауда орталықтары ғана емес, сондай-ақ ғылым мен мәдениеттің орталығы болған Отырар, Тараз, Сайрам, (Испиджаб), Түркістан (Яссы), Баласағұн және басқа да көне қалалар болып табылады.

Осының барлығы мәдени-танымдық туризмді тиімді дамытуға ықпал жасауы тиіс, бірақ аталған сектордың жарнамалық-ақпараттық материалдың болмауы, нашар инфрақұрылым, соның ішінде туризм объектілерінің жанындағы орналастыру орындарының аздығы, журу жолдарының төмен сапасы сияқты көптеген факторларға тәуелді болуын ескерсек, оның төмен бәсекеге қабілеттілігі байқалады.

Қазақстан бірегей табиғи-минералдық және климаттық ресурстарға ие бола отырып, емдеу-сауықтыру және тау шаңғысы туризмін де дамыта алады. Емдеу-сауықтыру қызметтерін көрсету мен дамыту нарығындағы жағдай туристік-рекреациялық бағыттағы кәсіпорындар санының өсуіне қарай өзгеруде.

Аталған мәселенің жай-күйін талдау 1999 жылдан бастап санаторийлік-курорттық мекемелер мен демалыс ұйымдарының саны бірте-бірте көтеріліп және дамып келе жатқанын көрсетеді, олардың саны 2007 жылдың қорытындысы бойынша 127-ге дейін өскен.

Қазақстан үшін аса өзекті осы мәселе бойынша халықаралық тәжірибені зерделеу санаторийлік-курорттық емделуге туристік келулер бойынша көшбасшылық ең ірі және әйгілі әлемдік Карловы-Вары шипажайының арқасында Чехияға тиесілі екенін көрсетіп отыр. Чехияның ұлттық туристік әкімшілігінің деректері бойынша, жыл сайын оған әлемнің 70-тен астам елінен

50 мыңға жуық адам емделу үшін және 2 млн.-ға жуық турист рекреациялық-сауығу мақсатында келеді екен.

Швейцария - соңғы он жылда тау шаңғысы туризмі бойынша танымал ел, тау шаңғысы туризмі елге 20 млрд. АҚШ долларына дейінгі көлемде кіріс әкеледі. Туризмнің осы түрі Альпі тауларын белсенді пайдаланатын Италия мен Францияда, сондай-ақ Австрия, Словения және Монтонегрода дамыған. Туризмнің осы бағытын дамытуды жандандыруды Болгария мен Түркия сияқты елдер де жоспарлап отыр.

Қазақстан үшін тау шаңғысы туризмін дамытудың жоғары өзектілігі бар, оны дамыту жекелеген өңірлерде әлеуметтік-экономикалық дамудың негізіне айналуы мүмкін.

Бірегей табиғи жағдайлар жайлылық пен қызмет көрсетудің жоғары деңгейіне ие, заманауи ірі тау шаңғысы кешендерін салуға мүмкіндік береді.

Туризмнің жоғарыда көрсетілген түрлерін дамыту барлық туристік-рекреациялық кешеннің экономикалық тұрақтылығын және табыстылығын қамтамасыз етуге, елдің құнды табиғи емдік ресурстарын сақтауға және ұтымды пайдалануға, туристік-рекреациялық қызметтерді көрсету деңгейін арттыруға, елде бәсекеге қабілетті туристік индустрияны қалыптастыру және дамыту үшін жағдайлар туғызуға ықпал жасайтын болады.

Туризм инфрақұрылымның дамуына қарамастан, көптеген туристік объектілерде қызмет көрсету сапасы төмен деңгейде қалып отыр. Бұл **туристік сала үшін кадрларды даярлау** жүйесін жетілдіру жөніндегі шараларды іске асыру уақытты талап ететінімен байланысты.

2008 жылғы 5 шілдеде «Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне туристік қызмет мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы» Қазақстан Республикасының Заңы қабылданды.

Аталған Заңды іске асыру шеңберінде жұмыс берушілерде білім беру қауымдастықтармен және ұйымдарымен бірлесіп, өздеріне қажетті туристік кадрларды кәсіби даярлау, қайта даярлау, біліктілігін арттыру курстарын енгізуге нақты мүмкіндік тудыру үшін нормативтік база жасалды. Бұған «Туризм саласындағы мамандарды кәсіптік даярлауға, қайта даярлауға және олардың біліктілігін арттыруға қойылатын жалпы талаптарды бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2008 жылғы 23 қыркүйектегі № 878 қаулысы бағытталды.

Елдің туристік сала үшін кадрлар даярлайтын жоғары оқу орындарында Дүниежүзілік туристік ұйым ұсынған «WTO-Ted Qual» туристік білім беру сапасы жүйесін енгізу проблемалық мәселе күйінде қалып отыр. Осы мақсатта ЮНДТҰ сарапшылары мен Білім және ғылым министрлігі сертификаттаудың аталған жүйесін Қазақстанның бір жетекші мемлекеттік жоғары оқу орнының базасында енгізу жөніндегі пилоттық жобаны іске асыру туралы мәселені зерделеу жөніндегі жұмысты жалғастыруда.

Өңірдің туризм орталығы болуды жоспарлап отырған Қазақстанға, қызмет көрсету секторында талап етілетін орта және жоғары буындағы білікті кәсіби мамандардың жетіспеушілігі ерекше өткір байқалатын туризм индустриясы

саласында кадрларды даярлау жүйесін жетілдіру жөнінде шаралар кешенін қабылдау қажет.

Туристік сала үшін мамандарды даярлау техникалық және кәсіптік білім берудің 77 оқу орнында 11 мамандық және 33 біліктілік бойынша жүзеге асырылуда, онда 16,6 мың адам оқиды.

Туризм және спорт министрлігі бизнес-қауымдастықтардың, жұмыс берушілердің, сондай-ақ, туризм индустриясы үшін кадрлар даярлайтын жоғары, техникалық және кәсіптік орта оқу орындары басшыларының қатысуымен Еуропалық білім беру қорының (ЕБК) «Орталық Азия елдеріндегі ұлттық біліктілік шеңберлері» жобасы шеңберінде туризм саласының жаңа біліктілік құрылымын әзірледі. Оны бекіту үшін эксперименталды сынақ өткізу керек.

Осы мақсатта Туризм және спорт министрлігінің қолдауымен және тікелей қатысуымен пилоттық жоба ретінде туризм саласында икемді біліктілік құрылымды енгізу жөніндегі пилоттық жоба іске асырылуда. Бүгінгі таңда жаңа министрлік оны қолдайды деп сенеміз.

Соңғы жылдары ішінде Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрлігі, Білім және ғылым министрлігі мен Статистика агенттігі бірлесіп, Экономикалық қызмет түрлері жіктегішіне және салалар бойынша мамандар даярлау бағыттарының жіктегішіне Министрлік бастама жасаған туризмді кластерлік дамытуды іске асыруға байланысты өзгерістер мен толықтыруларды енгізу жөнінде жұмыс жүргізілуде. Сонымен қатар, соның негізінде туризм статистикасы қалыптастырылатын және туризм саласының мемлекет экономикасын дамытуға қосатын үлесін бағалауға мүмкіндік беретін Туризмдегі қосымша шот енгізілді. Алайда, экономикасында туризмнің үлесі 50 %-дан астамды құрайтын елдермен қатар, статистикалық есепке алуды жетілдіруді әлі де жалғастыру талап етіледі.

Қазақстанда ішкі туризмді дамытудың негізгі міндеттері инфрақұрылымның дамуын және ұсынылатын қызметтер сапасын жақсартуды қамтитын, бәсекелестікке қабілетті туристік сала құру болып табылады. Республикада жыл сайын ішкі туризмді дамыту мақсатында «Сарқылмас саяхат» атты қазақстандық туристік жәрменке, «Ертіс меридианы» атты республикалық Қазақстан мен ТМД елдері туристерінің достығы слеті, Іле-Балқаш регатасы, «Туризм есірткіге қарсы» атты республикалық туристік саяхат, «Туризм есірткіге қарсы!» ұранымен республикалық туристік слеттер және тағы басқа іс-шаралар өткізілуде. Бұл іс-шараларды Қазақстанда өткізу әріптестік байланыстар орнату үшін және өзара тиімді келісімшарттар жасасу үшін қолайлы жағдайлар туғызады. Жыл өткен сайын қатысушылардың ғана емес қатысушы елдер саны да артып отыр. Қазақстанның аса бай және алуан түрлі туристік әлеуетін ескере отырып, туризмнің барлық түрлерін дамытуға біздің бірегей мүмкіндіктеріміз бар екендігін көрсетеді. Мәдени-тарихи объектілерге барумен байланысты танымдық туризмнен бастап, туризмнің басқа түрлерін дамыту үшін де барлық мүмкіндіктер бар. Осы тәуелсіздік жылдары ішінде қазақстандық туристік индустрияның өкілдері өңірлік, республикалық және халықаралық бағдарламалар мен жобаларды іске асыруда, туризмнің

материалдық-техникалық базасын дамытуда және нығайтуда, көрсетілетін қызметтер сапасын жақсартуда айтарлықтай жетістіктерге ие болды.

Қорытынды. Бүгінгі таңда республикада туристік нарықтың 1 901 кәсіпорны, оның ішінде 683 туроператор, 1218 турагенттер туристік қызметті жүзеге асырумен айналысады. Бұл тәуелсіз еліміз үшін жаман көрсеткіш емес. Қазіргі таңда тиісті инфрақұрылым жасау жолымен, ақпараттық имидждік жұмыстар жүргізу және ішкі туризмді дамыту жөніндегі күш салулар біріктірілуде. Ол деген біздің отандық туристік өнімге сұраныстың көбеюіне әкеледі. Туризм саласындағы мемлекеттік-жеке меншік әріптестік тетіктері тиімді іске асырылғанда, таяу жылдары туризм шикізат ресурстарына тәуелділікті қысқарту саясатында елеулі факторға айналып, еліміздің үдемелі индустриялық-инновациялық дамуына ықпал ететіндігіне сенім мол.

Резюме

НЕКОТОРЫ ПРОБЛЕМЫ ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН В ОБЛАСТИ ТУРИЗМА

Доктор политических наук, профессор Симтиков Ж.К.

Казахская академия спорта и туризма

В представленной статье рассматриваются некоторые аспекты политики области развития туризма в Казахстане. Особое внимание обращается на развитие инфраструктуры и гостиничного бизнеса, проблемы экотуризма, развития культурно-познавательного туризма, а также подготовка кадров Казахстана в современности.

Summary

SOME POLICY ISSUES IN KAZAKHSTAN RESPUKBLIKI TOURISM

Doctor of Political Sciences, professor Simtikov JC

Kazakh Academy of Sport and Tourism

In this article rasssmatrivaetsya nekotrye policy aspects of tourism development in Kazakhstan. Particular attention is paid to the development of infrasturuktury and hospitality industry, the problems of ecotourism, the development of cultural-cognitive tourism, as well as training in Kazakhstan tod

ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ – ПРИОРИТЕТ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

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

Доктор педагогических наук, профессор **С. И. Хаустов**

Заслуженный тренер Республики Казахстан **Ю. М. Фролов**

Казахская академия спорта и туризма

К 20-летию Независимости РК и 15-летию выхода в свет Постановления
Правительства РК «О Президентских тестах физической подготовленности
населения Республики Казахстан»

Актуальность проблемы здоровья населения суверенного Казахстана обусловлена значительными негативными тенденциями, вызванные распадом СССР в 1991-1996 гг. «Социально-экономическая и политическая ситуация в стране была просто критической» [1]. В сфере физической культуры и спорта это проявилось в сокращении финансирования отрасли, закрытии ДЮСШ, в сфере занятий бизнесом многих тренеров. Сотни тысяч детей, подростков, любителей спорта были предоставлены улице и пагубному влиянию вредных привычек. Отмечался резкий всплеск детской и подростковой преступности, алкоголизма, наркомании, массовых заболеваний. Все это негативно сказалось на состоянии здоровья населения Республики Казахстан.

Цель работы – определить место и роль Президентских тестов в повышении физической подготовленности и укреплении здоровья населения РК.

Методы исследования. Для реализации поставленной цели использованы: анализ научно-методической литературы и нормативных документов, опыт практической работы, педагогические наблюдения, беседы с тренерами и специалистами.

Результаты исследования и их обсуждение. В обстановке всеобщего политического подъема казахстанцы отметили историческую дату – 20-летие Суверенитета Республики Казахстан. За годы становления государства в этот исторически короткий срок была реализована собственная модель его развития и межконфессионального согласия. Страна была выведена из того хаоса, который еще долго сотрясал другие экс-советские республики. Казахстан является образцом мирного сосуществования более 130 народностей, представляющих свыше 40 религиозных конфессий, включая христианство, ислам, буддизм, иудаизм, а также индуизм, даосизм, синтоизм, вносит достойный вклад в обеспечение мира, согласия, оздоровления народов и стремится войти в число 50 наиболее конкурентоспособных стран мира.

Правительство Республики Казахстан, государственные ведомства, общественность приняли действенные меры, направленные на укрепление здоровья всех слоев населения [2]. В период с 1995 года правительством РК принято 15 важнейших документов, в том числе Закон «О физической культуре и спорте в Республике Казахстан» [3] и государственные программы развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2001-2005 и 2007-2011 годы [4, 5], в которых укрепление здоровья нации, особенно подрастающего поколения, средствами физической культуры и спорта отнесено к числу приоритетных задач и является частью государственной политики. На подъеме экономика, растет международный авторитет страны. Новый Казахстан уверенно входит в Новый Мир!

Конкретными практическими делами в сфере спорта стало восстановление в стране ДЮСШ (их стало 396), открытие школ-интернатов для одаренных в

спорте детей, центров олимпийской подготовки, возобновление школьных Спартакиад и Универсиад (летних и зимних).

Важнейшим событием явился выход в свет Постановления Правительства Республики Казахстан «Президентские тесты физической подготовленности населения РК» (24.06.1996 г.) № 774 [6]. Данный документ, разработанный с учетом положительного опыта работы по комплексу ГТО в СССР, рекомендаций Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), не имеет аналогов в мировой практике.

Основополагающей приоритетной задачей Президентских тестов является пропаганда здорового образа жизни, приобщение населения к систематическим занятиям физической культурой, оценка физического состояния и оздоровления населения средствами физических упражнений, подготовка молодежи к учебной, трудовой и военной службе, определение здоровья и физической подготовленности всех демографических слоев населения.

Для молодежи в возрасте от 12 до 23 лет (три возрастные группы) Президентские тесты состоят из двух уровней физической подготовленности:

- первый - Президентский уровень;
- второй – уровень Национальной готовности.

Для населения старше 23 лет тестом, определяющим состояние здоровья человека, избран бег на 1,5 мили (2400 м.), рекомендованный как наиболее надежный способ оценки деятельности организма человека.

С целью популяризации и пропаганды комплексного подхода к развитию спорта утверждены как виды спорта зимнее и летнее Президентские многоборья по 10 возрастным группам. Разработчик - федерация «Денсаулық» (Приказ Министерства по делам молодежи и спорта от 12.02.1997 г.) [7].

Внедрение Президентских тестов физической подготовленности в практику и опыт 15-летней работы – это важнейший этап развития физической культуры и спорта, свидетельство их жизнеспособности и положительной роли в оздоровлении народа.

За период с 1996 года в Республике Казахстан проведена большая организационная и научно-методическая работа. Президентские тесты стали главным содержанием учебно-воспитательной работы в школах, колледжах, вузах, на предприятиях. Регулярно, начиная с коллективов и завершая чемпионатами РК, проводятся соревнования. Повышается число их участников (таблица 1).

Таблица 1 – Количество участников соревнований по Президентским тестам с 1997 по 2006 гг. (в % по отношению к количеству населения)

| Годы | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|------|-------------------------|
| 1997 | 1998 | 1999 | 2000 | 2003 | 2004 | 2005 | 2006 (1-е полугодие) |
| 6,0 | 8,4 | 10,6 | 11,2 | 13,3 | 9,3 | 26,0 | 15,9 |

В Республике по Президентским тестам ежегодно проводится 4-6 республиканских соревнований с участием 8-11 областей, 7-9 ДЮСШ, 9 спортклубов. Ниже приводим перечень мероприятий, проведенных по Президентским тестам в 2007-2011 гг. (таблица 2).

Летнее и зимнее Президентские многоборья прочно закрепились в календаре республиканских мероприятий, в программах школьных спартакиад и универсиад, ежегодных массовых соревнований «Олимпийский день бега», новогодних пробегов и др. Соревнования проводятся в различных городах Республики: Алматы, Астана, Кустанай, Петропавловск, Тараз, Шымкент, Щучинск, Риддер, Павлодар и другие. Это способствует патриотическому воспитанию, приобщению населения к систематическим занятиям спортом с целью укрепления здоровья. Лучшие представители этого вида спорта уверенно выходят на международную арену по полиатлону. Так, в 2005 году в Уральске Казахстан занял 2 место, а П. Бухаров и Ю. Асланов стали чемпионами Мира. На первенстве Мира в 2011 году в Ялте юноши до 18 лет заняли 3 место.

Лидирующее положение по развитию ПТ и Президентских многоборий занимают города Алматы и Астана, а также Акмолинская, Кустанайская, Павлодарская, Карагандинская, Жамбылская, Южно-Казахстанская области, Педагогический университет имени Абая, Казахский технический университет имени К. Сатпаева, технологический университет (все–Алматы), полиграфический лицей №5 г. Алматы (руководитель физического воспитания Ю.М. Фролов). Благодаря активной работе Ю.М.Фролова, его коллеги Ш.И. Хожамиярова, при поддержке директора лицея Б.А. Ахметова этот лицей стал центром подготовки лучших спортсменов. Также хорошо поставлена данная работа в лицее №4 и ДЮСШ №7 города Алматы, ДЮСШ Кустаная, ДЮСШ Экибастуза, ДЮСШ №7 Актюбинска, СКДЮСШ №5 Алматы.

Популяризации и внедрению Президентских тестов в практику способствовало издание методического пособия М. Горанько с соавторами А.Кульназаровым, В.А Кореньковым, Е.Б. Канагатовым [8], диссертация Д. Т. Онгарбаевой [9] и доклады на научных конференциях (1997-2012 гг.).

Значительным стимулом в практической работе по Президентским тестам явилось проведение в городе Щучинске республиканского семинара в связи с 10-летием выхода в свет Постановления Правительства Республики Казахстан от 24 июня 1996 года № 774 «Президентские тесты физической подготовленности населения Республики Казахстан» [6].

Таблица 2 – Мероприятия по Президентским тестам в 2007-2011 гг.

| № | Год | Соревнования |
|---|------|---|
| 1 | 2007 | Первенство г.Алматы по нормативам ПТ. Участвовали команды 4 районов города и 6 ДЮСШ. |
| 2 | 2009 | Чемпионат РК по зимнему Президентскому многоборью в г. Щучинске. Участвовали команды 11 областей. |
| 3 | 2009 | Зимнее многоборье по ПТ в программе зимней спартакиады РК в г. Кустанае. Участвовало 11 областей. |

| | | |
|----|------|--|
| 4 | 2010 | Летнее многоборье по ПТ в г. Алматы в программе «Игр народов Казахстана». Участвовали команды 6 районов. |
| 5 | 2010 | Чемпионат РК по летнему Президентскому многоборью в г. Чимкент. Участвовало 7 областей, 7 ДЮСШ, 9 спортивных клубов. |
| 6 | 2010 | Спартакиада г. Алматы среди школьников и профессиональных лицеев, посвященная 65-летию Победы в Великой Отечественной войне. Участвовали 6 районов, 8 колледжей. |
| 7 | 2010 | Первенство г. Алматы по видам испытаний ПТ среди населения. Участвовало 156 человек. |
| 8 | 2010 | Зимнее Президентское многоборье в г. Щучинске. Участвовали команды 9 областей. |
| 9 | 2010 | Спартакиада РК по летнему многоборью в г. Кустанае. Участвовали команды 8 областей. |
| 10 | 2010 | Первенство г. Алматы по ПТ среди школьников. Участвовало 120 человек. |
| 11 | 2011 | Спартакиада по ПТ среди населения в г. Алматы. |
| 12 | 2011 | 3-я спартакиада РК по ПТ, посвященная Независимости РК в г. Петропавловске. Участвовало 9 команд областей. |
| 13 | 2011 | Чемпионат РК по летнему Президентскому многоборью среди юношей и ветеранов. |
| 14 | 2011 | Чемпионат РК по летнему Президентскому многоборью в г. Павлодар. Участвовало 9 команд областей. |
| 15 | 2011 | Первенство мира среди юношей до 18 лет в г. Ялте по полиатлону. Результаты: 1 место – Россия, 2 место – Украина, 3 место - Казахстан. |
| 16 | 2011 | Кубок РК по зимнему многоборью. |
| 17 | 2011 | Ежегодные массовые забеги «Олимпийский день бега» в г. Алматы и Астане на дистанцию Президентской мили (2400 м.). |

В семинаре участвовало 121 делегатов от 14 областей и городов Астаны и Алматы. Открывая семинар, председатель комитета по спорту Министерства туризма и спорта Республики Казахстан, д.п.н., профессор Кульназаров А.К. отметил, что выход в свет данного Постановления сыграл важную роль в развитии физкультурного движения в стране. После кризисной ситуации в 1991-1995 гг. положение стало исправляться. Внедрение Президентских тестов в практику действенным образом сказалось на формирование здорового образа жизни всех слоев населения и укрепление его здоровья. Они явились заслоном вредным привычкам и содействуют патриотическому воспитанию молодежи. Доклады (Кульназаров А.К., Горанько М.И.) задали положительный настрой в работе семинара. На секционных заседаниях было заслушано 26 докладов. Особый интерес вызвали доклады Н.С. Сокольской (г.Актобе) – «Опыт работы детско-юношеского спортивного общества «Жастар», А.С.Кабираева – «О

внедрении Президентских тестов в сельской школе», А.Б. Коровина – «Проблема развития зимнего Президентского многоборья» и другие.

Выступавшие дали положительную оценку работе, проводимой в областях по внедрению Президентских тестов, и внесли конкретные предложения по улучшению деятельности комиссий, руководителей, учителей физической культуры школ, преподавателей вузов.

По итогам работы за отчетный период были приняты методические рекомендации. Авторский коллектив, тренеры, организаторы и спортивная общественность выразили единодушное мнение о необходимости проведения конференции в связи с 15-летием выхода в свет Постановления о Президентских тестах.

В Послании народу Казахстана 2010 года Президент страны Н.А. Назарбаев указал, что: «Здоровый образ жизни и принцип солидарной ответственности человека за свое здоровье является основой государственной политики. Развитие массового спорта необходимо воплотить в реальные дела и к 2020 году до 30% казахстанцев должны быть вовлечены в массовый спорт. Это путь к прогрессу и задача Правительства страны. Комплекс государственных мер по строительству и оборудованию спортивных объектов, подготовка кадров для внедрения здорового образа жизни должны повысить продолжительность жизни казахстанцев до 72 лет» [1]. Дальнейшее внедрение в практику Президентских тестов физической подготовленности, придание этому важнейшему вопросу мощного импульса – реальный путь выполнения указанной главы государства.

Выводы и предложения. На фоне в целом положительной работы по Президентским тестам и Президентским многоборьям за 15 лет были выявлены следующие значительные недостатки:

1. Значительно снизился контроль со стороны государственных органов по реализации Постановления Правительства РК «О Президентских тестах физической подготовленности населения РК», в результате чего в ряде областей работа проводится на низком уровне (Мангистауская, Атырауская, Алматинская, г. Астана). Более того, в отчетах областных спортивных организаций убрана графа о работе по Президентским тестам.

2. В РК работает более 7 тысяч общеобразовательных школ, более 270 лицеев, 250 колледжей и 143 вузов с контингентом студентов 629,5 тысяч [10]. Однако, в большинстве школ, колледжей и особенно в сельских, в вузах работа по сдаче Президентских тестов не проводится.

3. По статистическим данным на 01.10.2011 года в РК проживало 16615100 человек, из них в городе 54,6% и в сельской местности 45,4%. Для повышения интереса к Президентским тестам сельского населения необходимо в их программу и в программу летнего и зимнего Президентских многоборий включить казахские национальные игры и виды упражнений. Для решения этого вопроса необходима помощь специалистов.

В качестве примера приводим перечень военно-спортивных игр казахов, связанных с военным бытом: сайыс (единоборство с пиками), аударсыпак, жамбы ату, алтын кабак, скачки, күрес, асық ату – одна из древнейших игр

кочевников и оседлых народов. Наиболее приемлемые и доступные национальные игры и виды упражнений, введенные в программу Президентских многоборий, будут более привлекательны для жителей села и учащихся сельских школ.

Рекомендации:

1. Комитету по спорту Министерства туризма и спорта Республики Казахстан необходимо:

- внести изменения в постановление Правительства Республики Казахстан № 637 от 12 июня 2002 года; ввести в программу Президентских тестов национальные виды спорта и виды упражнений;
- подготовить и выпустить третье издание методического пособия по Президентским тестам;
- подготовить и выпустить учебно-методическую программу по Президентским многоборьям для ДЮСШ;
- ежегодно совместно с Министерством образования и науки РК, ЦФЗОЖ Министерства здравоохранения РК проводить фестиваль «Здоровье» среди школьников и студентов по видам испытаний Президентских тестов;
- семинары-совещания по проблемам внедрения Президентских тестов проводить один раз в два года;
- в газете «Спорт» открыть рубрики «Президентские тесты в действии» и «От значка Президентских тестов к Олимпийской медали»;
- объявить конкурс на лучший эскиз значков «Президентский уровень» и «Уровень национальной готовности».

2. Министерству образования и науки Республики Казахстан необходимо:

- разработать условия смотра – конкурса и ежегодно подводить итоги по внедрению Президентских тестов;
- с целью обобщения передового опыта работы учителей, преподавателей и организаторов физкультурного движения в журнале «Вестник физической культуры» открыть рубрику «Президентские тесты – основа здоровья населения».

3. Отраслевым Министерством Республики Казахстан необходимо:

- во всех трудовых коллективах обеспечить регулярное проведение соревнований по видам испытаний Президентских тестов и проведение ведомственных первенств по зимнему и летнему Президентским многоборьям.

4. Областным и городов Алматы и Астаны управлениям физической культуры и спорта необходимо:

- ежегодно проводить областные и районные смотры на лучшую организацию проведения массовых соревнований по видам испытаний Президентских тестов;
- открыть во всех районных ДЮСШ отделения по Президентским тестам.

5. Комитету по спорту Министерства туризма и спорта РК необходимо направить данные рекомендации в Правительство Республики Казахстан и опубликовать их в периодической печати.

О спорт!

Ты преградой встаешь на пути пагубных недугов, извечно угрожающих людям.

Ты посредник.

Ты рекомендуешь страждущим, немощным, хворым лучшее из лекарств. Себя.

Ты примером своих сильных, здоровых, статных, мускулистых, закаленных, не поддающихся болезням приверженцев врачуешь отчаявшихся.

Ты горячишь кровь. Заставляешь учащенно биться сердце. Исцеляешь от недугов. Ты – красная строка в «Кодексе здоровья».

Ты утверждаешь: «В здоровом теле – здоровый дух»!

О спорт! Ты – плодотворность!

«Ода спорту»

Пьер де Кубертен [11]

Литература

1 *Послание Президента РК народу Казахстана «Новое 10-летие – новый экономический подъем – новые возможности Казахстана» // «Мысль», 2010. - №3. - 112 с.*

2 *Горанько М.И., Кульназаров А.К., Канагатов А.Б. Президентские тесты физической подготовленности – основа оздоровления населения РК. - Алматы, Аль-Фараби, 1997. – 104 с.*

3 *Закон «О физической культуре и спорте в РК» /Газета «Казахстанская правда», 1 декабря 1999 г.*

4 *Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2001-2005 гг. /Казахстанская правда, 17.03.2001 г.*

5 *Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2007-2011 гг. /Вечерний Алматы, 12.02.2006 г.*

6 *Постановление Правительства Республики Казахстан «О Президентских тестах физической подготовленности населения РК» (24.06.1996 г.) № 774, /Горанько М.И. и др. Президентские тесты физической подготовленности – основа оздоровления населения Республики Казахстан. – Алматы, 1997. – 104 с.*

7 *Приказ Министерства по делам молодежи и спорта от 12.02.1997 г. /Горанько М.И. и др. Президентские тесты физической подготовленности – основа оздоровления населения Республики Казахстан. – Алматы, 1997. – 104 с.*

8 *Канагатов Е.Б., Горанько М.И., Кульназаров В.А., Кореньков В.А. Президентские тесты физической подготовленности – основа оздоровления населения РК. - Астана, 2004. – 121 с.*

9 *Онгарбаева Д.Т. Формирование программно-нормативных основ физического воспитания студентов ВУЗов Казахстана: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы: КазАСТ, 2005. – 28 с.*

10 Выступление на правительственном часе в Парламенте Республики Казахстан Министра образования и науки Республики Казахстан Жумагулова Б.Т. (18 июня 2012 года). – 28 с.

11 Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. Киев: «ОЛ», 493 с.

Резюме

ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ – ПРИОРИТЕТ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

К.п.н., профессор Горанько М. И.,
д.п.н., профессор Хаустов С. И.,
Заслуженный тренер РК Фролов Ю. М.

В представленной статье дается анализ результатов практического применения Президентских тестов как фактора оздоровления населения Республики Казахстан за период 20-летнего суверенитета РК и 15-летия выхода в свет Постановления Правительства РК от 24 июня 1996 года № 774 «Президентские тесты физической подготовленности населения Республики Казахстан».

Вносятся конкретные предложения для стимулирования дальнейшего совершенствования Президентских тестов, приобщения всех слоев населения к здоровому образу жизни и патриотическому воспитанию молодежи.

Түйін

ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ПРЕЗИДЕНТТІК ТЕСТТЕРІ – ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ХАЛҚЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ БАСЫМДЫЛЫҒЫ

П. ғ. к., профессор М. И. Горанько
П.ғ.д., профессор С. И. Хаустов
Қ.Р.еңбегі сіңген жаттықтырушы Ю.М. Фролов

Ұсынылған мақалада Қазақстан Республикасы Үкіметінің 1996 жылғы №774 "Қазақстан Республикасы халқының дене дайындығының Президенттік тесттері" Қаулысының жарыққа шығуына 20 жыл және ҚР-ң егемендігіне 15 жыл толу мерзіміне орай Президенттік тесттердің Қазақстан Республикасы халқының сауығу факторы ретінде тәжірибелік қолданылу нәтижелерінің талдауы беріледі.

Президенттік тесттердің ары қарай әбден жетілдірілуін ынталандыруы, салауатты өмір салтына халықтың барлық жіктерін қосу және жастардың отан сүйгіштік тәрбиесі үшін нақты ұсыныстар енгізіледі.

Resume

THE PRESIDENTIAL TESTS OF PHYSICAL FITNESS - PRIORITY OF THE POPULATION HEALTH OF KAZAKHSTAN

Candidate of pedagogical sciences, Professor Goranko M.I.
Doctor of pedagogical sciences, Professor Khaustov S.I.
Honored coach of the Republic of Kazakhstan Frolov J. M.

In this presented article provides an analysis of the results of practical application of the Presidential tests as a factor of improvement of the population of

the Republic of Kazakhstan for a period of 20 years of sovereignty of the Kazakhstan and the 15th anniversary of the publication of the Decree of the Government of RK on June 24, 1996 № 774 "Presidential physical fitness tests of the Republic of Kazakhstan".

Introduced specific proposals to stimulate the further development of Presidential tests, familiarizing the general population to a healthy lifestyle and patriotic education of youth.

СОВЕРШЕНСТВУ НЕТ ПРЕДЕЛА

Кандидат педагогических наук **Б.Н. Болдырев**

Казахская академия спорта и туризма

Введение. Уже несколько столетий не утихает спор между учеными многих стран мира: «А существует ли предел человеческим возможностям?». Одни исследователи отвечают на этот вопрос положительно, другие – отрицательно. Причем, и те, и другие выстраивают свои гипотезы, опираясь, в основном, на рекордные достижения спортсменов.

Так, например, еще в 1976 году американский журнал «Спортсиллюстрейтед» опубликовал интервью с «отцом физиологии рекордов», 69-летним нейрохирургом, профессором Эрнстом Йоклем, который утверждал: «Несомненно, все мы являемся свидетелями высоких спортивных достижений, прогрессирующих, однако, по направлению к финишу. Существует некий предел скорости, преодолеть который человек никогда не сможет, так же, как никогда не будет передвигаться со скоростью света. Так, некоторые легкоатлетические рекорды уже близки к своему апогею». Анализируя стремительность роста рекордов прошлых лет, американский нейрохирург отмечал, что с каждым годом становится все труднее отвоевывать победные сантиметры и секунды, порой разница между лучшими достижениями разных лет измеряется лишь их сотыми долями.

Профессор Йокль не взял на себя ответственность предсказать конкретный срок, после которого и наступит предел человеческих возможностей. Однако, затрагивая гендерные различия в спорте высших достижений, заявлял: «И лично я не могу поверить, что когда-нибудь женщины смогут бегать или плавать быстрее мужчин».

Цель исследования – подтвердить или опровергнуть концепцию американского ученого о существовании предела человеческим возможностям.

Методы исследования:

1. Изучение литературных, исторических и научных источников.
2. Анализ статистических данных.

В апреле 2009 года газета «ПРОСПОРТ Казахстан» опубликовала краткую выдержку из американской же прессы, в которой говорилось, что «... в бостонском медицинском университете создана специальная комиссия по изучению «китайского спортивного чуда» по тестам Олимпиады в Пекине.

Выходит, человеческий ресурс все еще не исчерпан». Одна из причин интереса к этому самому «китайскому чуду» - феноменальный рекорд ямайского спринтера Усейна Болта, пробежавшего в 2008 году на Олимпийских играх в Пекине стометровую дистанцию за 9,69 секунды. Многие годы легкоатлеты всего мира не могли разменять 10-секундный рубеж. И вот 9,69 – теперь уже новый ориентир скорости!

Семью годами ранее этого события, в марте 2001 года СМИ многих стран мира распространили следующее сообщение: «Чемпионат мира по скоростному бегу на коньках (отдельные дистанции) принес ряд фантастических результатов. На новом крытом катке Utah Olympic Oval в американском городе Солт-Лейк-Сити были установлены пять (!) мировых рекордов, авторами которых стали японец Хироясу Шимицу и немки Моника Гарбрехт-Энфельд и Гунне Ниманн-Штирманн. Особенно впечатляет высшее достижение Шимицу: дистанцию 500 метров японец пробежал за 34,32 секунды, Гунде Гиманн с мировыми рекордом победила на дистанции 5000 метров – 6 минут 52,44 секунды. Шестое место в забегах на пять километров заняла Людмила Прокашева из Павлодара. Ее результат – 7.09,42». Затем на льду этого же высокогорного катка, вначале в 2005, а затем дважды в 2007 году в коротком спринте улучшались как казалось ранее предельные мировые достижения. Это прежде всего свидетельствует о том, что рекордный потенциал у конькобежцев явно не исчерпан, причем, вне зависимости от гендера спортсмена.

Имеются и другие достаточно убедительные доводы, свидетельствующие о том, что предела человеческим возможностям, - особенно в спорте, практически не существует. Стремление, в общем - то любого человека к успеху, к первенствованию и главенствованию является его врожденным качеством. Вот почему даже книга рекордов Гиннеса не может вместить достижения всех рекордсменов в различных сферах жизнедеятельности.

Например, 52-летний житель Амстердама Вим Хоф пробежал 40 км по пустыне Соссуфлей в Намибии, не сделав при этом ни глотка воды. Бегун потерял 5,2 литра жидкости и почти 6 кг веса. Мужчину сопровождал врач, который внимательно следил за его самочувствием. Ранее Вим Хоф установил 18 мировых рекордов по выдерживанию экстремально холодных температур, последний – буквально за несколько месяцев до марафона по пустыне, после того, как провел один час 52 минуты и 42 секунды, погрузившись по шею в лед. Секрет рекордсмена – в умении контролировать температуру своего тела.

А вот 16-летняя британка Амелия Хемплетман-Адамс стала самой юной в мире покорительницей Южного полюса. Вместе со своим отцом она достигла самой южной точки земного шара. Амелия и Дэвид Хемплетман-Адамс для покорения полюса провели 17 суток на льду среди белого безмолвия и при незаходящем круглые сутки солнце. В 1 час 30 минут 9 декабря 2011 года они достигли Южного полюса и совершили оттуда звонок по спутниковому телефону.

Или еще: австралийцы Джеймс Кэстришон и Джастин Джонс стали первыми путешественниками, покорившими Южный полюс в обоих направлениях. Без какой-либо поддержки и помощи экстремалы смогли не

только добраться до сердца Антарктиды, установив там австралийский флаг, но и вернуться обратно в срок. За плечами отважных лыжников осталось 2,2 тыс. км и 95 дней пути. Все это время они не только сами передвигались по пересеченной местности при температуре минус 50 градусов по Цельсию, но и тащили за собой 160-килограммовые сани. Австралийцы на двоих потеряли около 50 кг веса, а добравшись до взлетно-посадочной полосы ледника Союз, буквально рухнули в снег.

Достаточно любопытную статистику демонстрируют проведенные нами исследования, связанные с многолетней борьбой за скоростные приоритеты наиболее известных конькобежных стадионов мира. Оказывается и среди катков существуют рекордсмены. В этом достаточно легко убедиться, если взглянуть на приводимые ниже показатели лучших конькобежных катков мира, с 1891 по 2009 годы (таблица 1).

Таблица 1 – Сводная таблица мировых достижений 10 лучших конькобежных стадионов мира

| Город, страна | Количество рекордов | | Сумма | Место |
|-----------------------|---------------------|---------|-------|-------|
| | Женщины | Мужчины | | |
| Калгари (Канада) | 54 | 75 | 129 | 1 |
| Медеу (Казахстан) | 74 | 51 | 125 | 2 |
| Давос (Швейцария) | 29 | 64 | 93 | 3 |
| Инцель (Австрия) | 18 | 46 | 54 | 4 |
| Солт-Лейк-Сити (США) | 16 | 22 | 38 | 5-6 |
| Хамар (Норвегия) | 7 | 31 | 38 | 5-6 |
| Херенвен (Нидерланды) | 10 | 26 | 36 | 7 |
| Осло (Норвегия) | 7 | 16 | 23 | 8 |
| Стокгольм (Швеция) | 2 | 5 | 7 | 9 |
| Нагано (Япония) | 2 | 4 | 6 | 10 |

Более полувека, начиная с 1951 года, законодателем мод в скоростном беге на коньках оставался высокогорный каток «Медеу» близ Алматы. Только в конце первого десятилетия XXI века канадский «Калгари» сумел обойти Медеу по количеству высших мировых достижений, установленных на его льду. Но к этому времени высокогорный спортивный комплекс «Медеу» (по техническим и нормативным причинам) уже 20 лет как не функционировал.

Однако 125 официальных мировых рекордов, зафиксированных на его льду против 129, установленных на крытом стадионе Калгари, сохраняют его на второй позиции в мировой таблице о рангах. Причем, швейцарский «Давос», занимающий 3 место, имеет в своем активе только 93 рекорда.

И все же, есть ли предел мировым рекордам скорости? Чтобы ответить на этот вопрос, достаточно провести сравнительный анализ мировых рекордных достижений в конькобежном спорте. Он показывает, что современные разрядные нормативы мастеров спорта международного класса и мастеров

спорта России соответствуют по своим показателям высшим мировым достижениям 10-20-летней давности.

Рекордные данные приводятся в сравнении с нормативными требованиями, принятыми в Российской Федерации, не случайно. Именно Россия (в том числе благодаря климатическим условиям) всегда была и остается «кузницей» сильнейших конькобежцев. И то, что мировые рекорды, установленные в период с 1993 по 2001 годы, к 2010 году соответствуют нормативным требованиям мастеров спорта международного класса и даже мастеров спорта России, говорит в пользу нашей гипотезы о том, что, по крайней мере, в конькобежном спорте рост высших мировых достижений продолжается (таблица 2).

О многом говорит и другой факт: в современной табели о рангах рядом с рекордными цифрами, где по традиции стоит название катка, нет столь ласкающего наш слух имени – «Медеу»! И что характерно, одновременно с этим из мировой табели о рангах исчезли и имена российских и, конечно же, казахстанских спортсменов. В этом единственном из зимних видов спорта, где фиксируются мировые рекорды, как и 60 лет тому назад, не имея современного высокогорного льда, невозможно претендовать на успех, тем более в споре за высшие мировые достижения.

Но, видимо, совершенству все же нет предела! В этом убеждают многочисленные исследования спортивных ученых. Это убедительно доказывают статистические данные. К примеру, 12 февраля 1951 года по льду «Медеу» М. Исакова пробежала 1500 метров за 2 мин. 29,5 секунды. Весь конькобежный мир отказывался верить в этот результат, хотя он был признан официальным мировым рекордом. А теперь эти, в прошлом феноменальные секунды, соответствуют лишь нормативу первого спортивного разряда. Подобное положение сохраняется и на всех других конькобежных дистанциях.

Выводы. Прогресс рекордных достижений, в том числе и в скорости, очевиден, но главное в другом. До настоящего времени никак не ощущается, что, как писал еще в 1976 году профессор Эрнст Йокель, высокие спортивные достижения движутся «по направлению к финишу». Следовательно, его гипотеза за минувшие с тех пор более чем 30 лет подтверждения не находит. Таким образом, мы вполне обоснованно и с большой долей вероятности можем сделать вывод: совершенству рекордных и скоростных показателей как в спорте, так и в других сферах деятельности человека, нет предела!

Таблица 2 – Сравнительные данные мировых рекордов и современных нормативных показателей спортивных званий МСМК и МС

| Рекордсмены (страна) | Дистанция | Дата и место | Мировой рекорд (мин, сек) | Спортивный норматив (мин, сек) | |
|----------------------|-----------|---------------------|---------------------------|--------------------------------|------|
| | | | | МСМК | МС |
| Женщины | | | | | |
| Тони Блэйр (США) | 500 м | 02.02.95 Калгари | 38,69 | 38,2 | 41,0 |

| | | | | | |
|---------------------------------|---------|----------------------|----------|---------|---------|
| Крис Витти (США) | 1000 м | 23.11.97 Калгари | 1.15,43 | 1.15,5 | 1.22,0 |
| Марианн Тамияр (Нидерланды.) | 1500 м | 16.02.98 Нагано | 1.57,58 | 1.57,0 | 2.08,0 |
| Гунда Ниманн (Германия) | 3000 м | 14.03.98 Херенвен | 4.05,08 | 4.05,0 | 4.30,0 |
| Гунда Ниманн (Германия) | 5000 м | 06.12.93 Хамар | 7.13,29 | 7.05,0 | 7.35,0 |
| Мужчины | | | | | |
| Хироясу Шимицу (Япония) | 500 м | 28.03.98 Калгари | 34,82 | 34,8 | 36,7 |
| Джемери Вотерспун (Канада) | 1000 м | 15.01.99 Калгари | 1.09,09 | 1.09,0 | 1.12,0 |
| Ки-Хюк Ли (Корея) | 1500 м | 15.03.01 Калгари | 1.45,20 | 1.45,0 | 1.54,0 |
| Стивен Эльм (Канада) | 3000 м | 19.03.99 Калгари | 3.45,23 | 3.45,0 | 4.05,0 |
| Джанни Ромме (Нидерланды) | 5000 м | 27.03.98 Калгари | 6.21,49 | 6.20,0 | 7.05,0 |
| Джанни Ромме (Нидерланды) | 10000 м | 17.02.98 Нагано | 13.15,33 | 13.15,0 | 14.45,0 |

Литература

1 Полюс взят! Газета Время от 15.12.2011 г.

Түйін МҮЛТІКСІЗДІККЕ ШЕК БОЛМАЙДЫ П.ғ.к Болдырев Б.Н.

Қазақтың спорт және туризм академиясы

Спортта, сондай-ақ адаманың басқа да іс-әрекеттері аясындағы рекордты нәтижелердің келешектегі өсу мүмкін еместігі жөнінде қазіргі таңда нысанды түрде тәжірбиелік дәлелдер жоқ.

Summary TO PERFECTION IS NOT PRESENT A LIMIT Boldyrev B.N., k.p.s.

Kazakh academy of sports and tourism.

Now objectively there are no practical proofs of that further growth of record results both in sports, and in other fields of activity of the person is impossible.

Резюме СОВЕРШЕНСТВУ НЕТ ПРЕДЕЛА К.п.н. Болдырев Б.Н. Казахская академия спорта и туризма

В настоящее время объективно не существует практических доказательств того, что дальнейший рост рекордных результатов как в спорте, так и в других сферах деятельности человека невозможен.

СОВЕТСКАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛЮ И НАСТОЯЩАЯ РЕАЛЬНОСТЬ В КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Президент олимпийской академии Кыргызской Республики,
кандидат педагогических наук **Б.Д. Мотукеев**

В СССР во всех сферах социально-общественной жизни доминировала государственная плановая политика развития. Поэтому физкультурно-спортивная отрасль также была субъектом государственного управления. Общественные же формы управления только декларировались как полностью самостоятельные и независимые от государства, а на самом деле имели формальное и условное присутствие в общественно - правовом поле физкультурно - спортивной деятельности.

Высшим государственным органом, занимающимся организацией и управлением физкультурно-спортивной отрасли в стране, выступал Государственный комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР (далее Госкомспорт СССР), который руководил данной отраслью по: 1) вертикальному и 2) горизонтальному принципам [1].

Горизонтальный принцип организации и управления физической культурой и спортом осуществлялся через: 1) министерства, комитеты, ведомства, организации и т.д., то есть органы государственного статуса и; 2) общественные организации, осуществлявшие свою работу по физическому воспитанию населения на основе их «самостоятельности, инициативности и добровольности». Данный подход организации и управления подразумевал полную самостоятельность указанных субъектов взаимоотношений от Госкомспорта СССР, но в реальности они были вынуждены исполнять социально - педагогическую политику Госкомспорта СССР, так как такая политика исходила от Совета Министров СССР, идейно - методологические и идеологические основы которой разрабатывались высшим партийным органом страны – КПСС.

Государственные органы свою работу в сфере физкультурно-спортивной работы строили на основе социалистической идеологии: народности физической культуры и спорта, то есть необходимости охвата всех слоев и категорий населения страны физкультурно-спортивной деятельностью, с учетом плановости и систематичности занятий по физической культуре и спорту, в соответствии с государственными программами и планами, выработанными совместно с Госкомспортом СССР. Для этого они обеспечивали: 1) строительство физкультурно-спортивных сооружений, производство спортивного оборудования и инвентаря; 2) проведение

массовых физкультурно-спортивных мероприятий; 3) выполнение программных нормативов и требований Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и Единой всесоюзной спортивной классификации; 4) установление штатных должностей по физическому воспитанию; 5) руководство и контроль физкультурно-спортивной деятельности подведомственных организаций.

Значит, совместная разработка программ и планов развития физкультурно - спортивной работы Госкомспортом СССР, с одной стороны, и министерствами, ведомствами и другими государственными организациями – с другой, составляла главное звено во взаимоотношениях указанных сторон деятельности. В данных программах и планах получали свое отражение не только близкие цели и задачи на перспективу в государственных организациях, но и стратегические направления работы и схемы тактического порядка в достижении этих поставленных социально-педагогических целей и задач, то есть Госкомспорт СССР имел свое «влияние» на другие государственные структуры, разрабатывая для них нормативно - правовые социально-педагогические документы развития физической культуры и спорта.

Все это получало свое официальное утверждение в Совете Министров СССР, после чего выполнение указанных программ и планов становилось обязательным в отраслевых министерствах, ведомствах и организациях, которые в соответствии с утвержденными сроками их выполнения держали отчет о проделанной работе в правительстве страны. Госкомспорт СССР же контролировал ход выполнения этих программ и планов на всех этапах работы, содействовал и оказывал необходимую помощь в их исполнении своими научно-обоснованными методическими разработками, рекомендациями и консультациями. Такой социально - педагогический «механизм» взаимоотношений Госкомспорта СССР с другими государственными органами являлся уникальным социально-общественным изобретением и в то же время инструментом, эффективно приспособленным к плановому методу социально - экономического хозяйствования в нашей стране, который доказал свою жизнеспособность не только в СССР, но и во всех странах социалистического мира.

Однако, к сожалению, вышеотмеченный организационно- управленческий механизм взаимоотношения Госкомспорта СССР с другими государственными образованиями не был унаследован Госагентством по физической культуре и спорту Кыргызской Республики (далее Госагентство) после обретения нашей страной суверенитета. Такая ситуация, видимо, образовалась исторически закономерно и объективно в связи с тем, что: 1) правительство Кыргызской Республики не имело опыта подобного управления физкультурно-спортивной деятельностью, так как директивные, методические указания и рекомендации в основном из Госкомспорта СССР поступали непосредственно Госагентству, а министерства и ведомства республиканского значения их получали напрямую от вышестоящих инстанций союзного масштаба; 2) сотрудники Госагентства оказались в профессиональном отношении не готовыми к неожиданно

произошедшим социально - общественным изменениям в смысле профессиональной их пригодности в условиях новых реалий, так как в советский период нашего общества они представляли из себя «специалистов - исполнителей» директивных установок вышестоящих структур из Москвы, когда новая практика требовала «специалистов-творцов», то есть они оказались не подготовленными к самостоятельному творческому и созидательному труду. А разработка нормативно - правовых и организационно - управленческих решений в сфере физической культуры и спорта, их практическое внедрение требовало в новое время кадров нового типа с творческим отношением к работе, нужны были специалисты другого порядка с другим социально-педагогическим видением физкультурно-спортивных проблем, «продвинутым» рыночным мировоззрением и мышлением. Всего этого не было в Кыргызстане, и, естественно, такое положение привело к тому, что Госагентство закономерно потеряло свой социально - общественный авторитет и рычаги влияния на другие министерства, комитеты и ведомства в вопросе развития физкультурно-спортивной деятельности в различных сферах жизнедеятельности общества [2, 3].

Это привело к тому, что работники Госагентства исполняют в настоящее время очень узкоспециализированную работу: сами разрабатывают республиканский календарь спортивных соревнований по различным видам спорта, сами же их организуют и сами же их обслуживают в качестве рефери, секретарей судейской комиссии и т.д., то есть как были исполнителями, так и остались в данной роли. Вот почему они 90% республиканских соревнований планируют провести в г.Бишкек, чем наносят огромный финансовый урон государственному бюджету, так как проезд команд из регионов стоит немалых средств.

В то же время многие талантливые спортсмены из регионов не могут участвовать в республиканских соревнованиях из - за ограниченности финансовых возможностей, что, естественно, отрицательно влияет на рост их спортивного мастерства. А, как известно, вся спортивная элита – выходцы из регионов, а не из столицы. Если же учесть также соревнования по различным возрастным категориям (среди детей, подростков - юношей, молодежи и т.д.), то у Госагентства, естественно, не хватает времени на творческое отношение к своим прямым функциональным обязанностям. В этой связи работники Госагентства должны проводить конкретную политику как «творцы» физкультурно - спортивной деятельности, реализация которой на практике обеспечит массовость физической культуры и спорта, рост спортивного мастерства спортсменов, а не оставаться в «оболочке» непосредственных исполнителей.

В этой связи предлагается создать общественный орган при правительстве Кыргызской Республики – Совет физического воспитания, куда необходимо ввести руководителей ряда министерств, комитетов и ведомств, областных структур, представителей физкультурно-спортивной научной общественности, опытных организаторов физкультурно-спортивного движения и т.д. Общее же руководство данным общественным органом возложить на премьер-министра,

а целью данного органа должно стать обсуждение нормативно-правовых и организационно - управленческих предложений Госагентства по развитию физической культуры и спорта в различных отраслях жизнедеятельности общества.

Вертикальный же принцип организации и управления физкультурно-спортивным движением Госкомспортом СССР предусматривался через: 1) республиканские, краевые, областные, городские и районные спортивные комитеты; 2) собственные детско-юношеские спортивные школы, школы олимпийского резерва, среднеспециальные и высшие учебные заведения, научно - исследовательские институты; 3) федерации по видам спорта (хотя они относились к общественным спортивным организациям).

Спортивные же комитеты краевых, областных, городских и районных уровней находились под двойным управлением: 1) спорткомитетов более высоких уровней, где обычно назначался первый руководитель данной структуры и 2) Советов депутатов трудящихся и их исполнительных комитетов народных депутатов соответствующего уровня, где решались все организационно - финансовые вопросы.

При краевых, областных, городских и районных советах депутатов трудящихся существовали постоянные депутатские комиссии по здравоохранению, физической культуре и спорту (или по культуре и спорту), которые принимали активное участие в решении вопросов массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди населения. К работе таких комиссий привлекались специалисты различных профилей: преподаватели физического воспитания общеобразовательных школ, вузов, работники добровольных спортивных обществ, тренеры, видные спортсмены, активисты и ветераны физкультурно-спортивного движения и т.д. По результатам деятельности подобных комиссий разрабатывались конкретные планы развития территориальной физкультурно-спортивной работы, которые представлялись на рассмотрение сессии соответствующих Советов депутатов трудящихся.

В наши дни в Кыргызстане спортивные комитеты как районных, так и городских уровней не находятся под непосредственным руководством Госагентства и оно не может, естественно, влиять должным образом на их деятельность. Поэтому, видимо, необходимо вернуться к социально - педагогическому опыту советского периода по данному вопросу, когда территориальные спорткомитеты находились под двойным управлением: Госагентства и органа местной государственной власти, или полностью передать их спорткомитету республиканского значения, для этого вывести из подчинения руководящих организаций местного значения вместе с общим финансированием данных структур. Тогда, наконец-то, будет выстроена необходимая сильная вертикаль управления физкультурно-спортивной деятельностью.

Что касается собственных физкультурно-спортивных образований в виде детско-юношеских спортивных школ, спортивных школ олимпийского резерва, Центра олимпийской подготовки и т.д., а также федераций по видам

спорта – необходимо оставить все как есть. Но в перспективе, когда физкультурно-спортивная отрасль перейдет на рыночные условия функционирования и она станет прибыльной сферой в обществе, федерации как общественные организации полностью выйдут из-под непосредственного управления и контроля со стороны Госоагентства и станут самостоятельными физкультурно-спортивными структурами [4].

Литература

1 Советская система физического воспитания. – М., 1975. – С.76–79.

2 Зуев В.Н., Виноградов П.А. О парадигме реформирования федеральных органов государственной власти сферы физической культуры и спорта / Теория и практика физической культуры. –2011. –11. –С.3–13.

3 Бескровная В.А., Медведев А.Н. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта / Теория и практика физической культуры. – 2010. –№6. – 83 с.

4 Аналитическое обеспечение принятия управленческого решения / под общ. ред. А.И. Селиванова. – М., 2005.

Түйін

ДЕНЕ МӘНИЕТИ МЕН СПОРТ САЛАСЫН БАСҚАРУ ЖӘНЕ ҰЙЫМДАСТЫРУЫНЫҢ КЕҢЕСТІК ЖҮЙЕСІ

Қырғыз Республикасының олимпиадалық академиясының президенті,
п.ғ.к. Б. Д. Мотукеев

Мақалада КСРО-ң Мемлекеттік спорт комитеті басқармасының тік және көлденең ұстанымдары негізінде бұқаралық спорт және дене мәдениеті дамуының мәселелерін ойдағыдай шешіп отыратын дене мәдениеті мен спорттық қозғалысын басқару және ұйымдастыру жүйесінің кеңестік тәжірибесі жинақталған. Нәтижесінде мынадай шешім тұжырымдалады: орындаушылық қызметті еңсеріп, шығармашылық функциясы бар мүше болу үшін келтірілген тәжірибені Қырғыз Республикасының Мемлекеттік агенттігінен мұра ету қажет.

Summary

THE SOVIET SYSTEM OF ORGANIZATION AND MANAGEMENT OF PHYSICAL- SPORT BRANCH AND THE PRESENT REALITY IN KYRGYZ REPUBLIC

President of Olympic Academy of Kyrgyz Republic, candidate of pedagogical
sciences B.D. Motukeev

In the article is generalized the experience of Soviet system and management of physical sport movement, which successfully decided the development problems of mass physical culture and sport on the basis of horizontal and vertical principles of state committee of the Soviet Union. At the result is formed the conclusion that given experience is necessary to inherit by State agency of Kyrgyz Republic, in order to overcome executive functions and to become the organ with creative functions.

Резюме
СОВЕТСКАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛЮ И
НАСТОЯЩАЯ РЕАЛЬНОСТЬ В КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Президент олимпийской академии Кыргызской Республики,
к.п.н. Б.Д Мотукеев

В статье обобщается опыт советской системы организации и управления физкультурно-спортивным движением, который успешно решал задачи развития массовой физической культуры и спорта на основе горизонтального и вертикального принципов управления Госкомспортом СССР. В результате формулируется вывод, что данный опыт необходимо унаследовать Госагентством Кыргызской Республики, чтобы преодолеть исполнительскую функцию и стать органом с творческой функцией.

**ВОЗМОЖНЫЕ СЦЕНАРИИ РЕЗУЛЬТАТОВ
XXX ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2012 ГОДА В ЛОНДОНЕ**

Магистр Д. Доскараев

Федерация тенниса Республики Казахстан

Актуальность. Стремление человечества к спорту не только позволило возродить Олимпийские игры, но и сделало олимпийское движение исключительно популярным явлением, охватившим все континенты и страны, своего рода феноменом общественной жизни мирового сообщества. История спортивных прогнозов, как и само современное олимпийское движение, берет начало в Древней Греции.

Прогнозирование в спорте высших достижений очень сложное и серьезное дело, так как комплексные спортивные результаты являются суммарным показателем экономического и социального развития государства, развития спортивной науки, массовости спорта и уровня подготовленности и мастерства спортсменов, спортивных традиций и других факторов. Оно также всегда актуально и имеет практическое значение, где спортивным менеджерам, тренерам и спортсменам всегда приходится планировать и прогнозировать развитие и рост личных и командных результатов [1, 2].

На Олимпийских Играх в Лондоне будет разыграно 302 комплекта медалей по 39 видам спорта. Игры пройдут в период с 27 июля по 12 августа 2012 года. По информации Организационного комитета в них планируется участие более 12 тысяч спортсменов и тренеров из 205-ти стран мира.

Цель исследования – дать прогнозные оценки и рейтинги командных результатов отдельных стран в предстоящих Олимпийских Играх 2012 года в Лондоне по неофициальному подсчету очков и занятым местам.

Задачи исследования:

- изучать современное состояние развития олимпийских видов спорта в отдельных странах по литературным и другим источникам;
- на основе анализа и обобщения фактических материалов дать прогноз результатов отдельных стран в Играх Олимпиады в Лондоне.

Методы исследования: анализ литературных источников; использование информационных данных электронных СМИ; обобщение опыта спортивной практики.

Обсуждение. В ходе анализа литературных источников выявлено ряд прогнозов в спорте, которые представляют интерес для данного исследования. К ним можно отнести прогноз профессора Калифорнийского университета Б. Гамильтона; прогноз чемпиона Берлинской Олимпиады Г.Штека, стратегический план-прогноз 1951 года перед участием СССР в Играх XV – Олимпиады в Хельсинки. В условиях равных возможностей и заметном прогрессе в спорте высших достижений во всем мире наблюдается ряд тенденций, которые могут повлиять на показатели и результаты сборных команд на Играх XXX Олимпиады в Лондоне [2, 3].

В соответствии с динамикой прошедших Олимпийских Игр за последние 12 лет, можно отметить следующую тенденцию прогнозных вариантов:

Сборная команда Китайской Народной Республики имеет больше шансов на прогрессивное развитие в олимпийском спорте, благодаря стремительному росту экономического и демографического состояния и развитию физической культуры и спорта;

Кроме того, лидирующие позиции в Олимпийских Играх в Лондоне попытаются сохранить за собой спортсмены США.

Результатами постоянного внимания Президента и Правительства к спорту высших достижений в Российской Федерации могут стать завоевание их спортсменами высоких показателей. Кроме того, трансформировавшаяся в постсоветский период Россия с неуклонной стабилизацией экономики, возрождает интерес к спорту.

Команда Великобритании на правах хозяев XXX Олимпийских Игр в Лондоне вложит все усилия для занятия высоких мест. Этому будут способствовать наличие спортивных объектов Олимпиады и государственная поддержка.

Опираясь на результаты прошедших в 2008 году Пекинской Олимпиады целесообразно отметить и Австралию. Сборная команда «Зеленого континента» вполне может претендовать попасть в первую «пятерку» сильнейших стран мира.

Реальные шансы на выступление в Олимпийских играх имеет и Германия, благодаря объединению спортивных сил бывших двух государств, климатическо-географической близости с Великобританией и сильным спортивным традициям.

Вследствие глобального экономического кризиса, которая затронула весь мир и страны Европейского Союза, государства «Еврозоны», в частности Греция, Италия, Турция, Испания, Голландия и другие, вряд ли могут занять лидирующие места.

Но, в то же время, не исключено, что в десятку лучших команд могут войти азиатские страны как Япония и Южная Корея.

Несмотря на тяжелое экономическое положение на Африканском континенте, в число 20-ти сильнейших команд могут оказаться сборные Кении и Эфиопии.

Среди государств Центрально-Азиатского региона можно выдвинуть команды Республики Казахстан в связи с динамичным развитием экономики и высокими спортивными показателями [4].

Благодаря постоянному вниманию Президента Республики Казахстан Н.А. Назарбаева к спорту, сборная команда Казахстана планирует завоевать медали: в тяжелой атлетике, борьбе, женской борьбе и дзюдо. Кроме того, большие надежды возлагаются на боксеров.

Таким образом, сборная Казахстана планирует завоевать около 15 медалей, и тем самым войти в тридцатку сильнейших стран мира.

Выводы. Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующие выводы:

- в Лондонской Олимпиаде неофициальное командное первенство будет за Китайской Народной Республикой;
- основная борьба будет происходить за 2-3 место между командами Российской Федерации, США и Великобритании;
- строку в списке лидирующих стран могут занять сборные Австралии и Германии.

Заметный прогресс олимпийского спорта во всемирном масштабе наблюдается в Китайской Народной Республике, а среди стран постсоветского пространства темпы развития спорта высших достижений самые высокие в Российской Федерации, Украине, Грузии, Казахстане, Азербайджане и Узбекистане.

В XXX Олимпийских Играх в Лондоне пять первых мест в неофициальном подсчете очков займут: 1 - место КНР; 2-3 - место Российская Федерация, США и Великобритания; 4-5 место Австралия, Германия.

Литература

1 Девид Миллер. *Олимпийская революция: Олимпийская биография Хуана Антонио Самаранча.* – М.: ФиС, 1995. – 350 с.

2 Леонтьев А. *Научное предсказание и его методы // Вопросы экономики, 1966. С.11.*

3 Любомиров Н.И. *Советский спорт на олимпийских играх.* – М.: Знание, 1985. - 64 с.

4 *Олимпийская энциклопедия.* – М.: Советская энциклопедия, 1980. - 416 с.

5 *Советский спорт. Выступление Жака Рогге. 15 февраля 2003 г.*

6 Турлыханов Д.Б. *Уровни летних Олимпийских игр 2000 года в Сиднее (Австралия) и задачи по развитию спорта высших достижений в Республике Казахстан // Теория и методика физической культуры. 2000, №2. –С. 6-11.*

ЛОНДОНДАҒЫ 2012 ЖЫЛҒЫ XXX-ШЫ ОЛИМПИАДАЛЫҚ
ОЙЫНДАРЫНЫҢ ЫҚТИМАЛ НӘТИЖЕЛЕРІНІҢ СЦЕНАРИЛЕРІ

ҚР спорт шебері, магистр Д. Досқараев

Қазақстан Республикасының теннис Федерациясы

Бұл мақалада соңғы 12 жыл ішінде өткен жарыстардың спорттық көрсеткіштері негізіндегі Лондондағы 2012 жылғы XXX-шы Олимпиадалық Ойындар нәтижелерінің ғылыми болжамы келтірілген.

Resume

SCENARIOS OF THE RESULTS OF THE XXX OLYMPIC GAMES 2012 IN
LONDON

Tennis Federation of the Republic of Kazakhstan

Master D.Doskarayev

In this Article, based on athletic performance in past games the last twelve years is a scientific forecast of the results XXX Olympic Games 2012 in London

Резюме

ВОЗМОЖНЫЕ СЦЕНАРИИ РЕЗУЛЬТАТОВ
XXX-Х ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2012 ГОДА В ЛОНДОНЕ

Магистр Д. Досқараев

Федерация тенниса Республики Казахстан

В данной статье приведен научный прогноз результатов XXX Олимпийских Игр 2012 года в Лондоне на основе спортивных показателей в прошедших играх последних 12-ти лет.

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

КУЛЬТУРА МЕЖНАЦИОНАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ КАК ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ КРИТЕРИЕВ ОПРЕДЕЛЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

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

Актуальность проблемы исследования. Качество образования является индикатором конкурентоспособности любого высшего учебного заведения. В настоящее время общество заинтересовано в таких вузах, которые способны дать не только глубокие профессиональные знания, но и умение ориентироваться в огромном потоке информации и самостоятельно «добывать» необходимую информацию, а также и в студентах, обладающих гражданской позицией, ответственных как за свою собственную судьбу, так и за судьбу своей Родины. Казахстан – многонациональное государство, сила и мощь которого напрямую зависит от представителя каждой национальности и народности.

Двадцатый век, кардинально перевернувший всю устоявшуюся систему социальной, общественной жизни и отношений, разрушивший существующие стереотипы восприятия реальной действительности, многолетнего жизненного уклада миллионов людей, радикально изменил мир, что требует осознания и переосмысления явлений, событий, имеющегося опыта, сложившейся системы отношений. В целом, это не может не отразиться на мировоззрении, миропонимании и мироощущении общества и конкретной личности.

Система советского образования, его содержание и организация в течение многих лет были направлены на формирование интернационализма и интернационального сознания, понимаемого как безнациональное [1]. Образовательные учреждения, являясь зеркальным отражением происходящих в обществе явлений и событий, были пропитаны псевдоинтернациональными лозунгами, которые подменяли процесс изучения национальной культуры, своеобразия народов и не способствовали совершенствованию культуры общения представителей разных национальностей.

Провозглашение тезиса о формировании новой исторической общности советского народа, интернационального по духу, созданного на основе идентификации людей разных национальностей в единую общность, было скорее мифом, чем реальностью. Цель, к которой стремились более 70 лет существования советского строя, не была достигнута. Вместе с тем, денационализирующая политика центра не смогла уничтожить национальную самобытность и национальные особенности народов, населяющих территорию

СССР. В неофициальной жизни наций и народов происходил естественный процесс передачи накопленного опыта и достижений национальной культуры подрастающим поколениям.

Учитывая, что национальный вопрос относится к числу наиболее сложных проблем современной жизни, он, разумеется, сохраняет актуальность и в наши дни. Современные события и явления, происходящие в обществе, позволяют выявить ошибки, отчетливо обнажить накопившиеся проблемы и деформации в этой области.

Цель исследования – определить приоритетные направления формирования культуры межнациональных отношений в воспитательной работе с бакалаврами физической культуры.

Задачи исследования:

1. Дать анализ истории развития национального вопроса в контексте культуры межнациональных отношений и межнационального общения.

2. Сформировать концепцию по формированию культуры межнационального общения у студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт».

3. Разработать практические рекомендации по формированию культуры межнационального общения.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели и решения задач исследования использовались методы: анализ научной и методической литературы по проблемам сформированности культуры межнациональных отношений, культуры межнационального общения и причин, затрудняющих их реализацию; наблюдение за развитием культуры межнациональных отношений и межнационального общения студентов, занимающихся спортом в поликультурном образовательном спортивном процессе; анализ реализации разных механизмов межкультурного образования студентов и подходов к проблеме формирования культуры межнационального общения; беседы и интервьюирование педагогов и студентов-спортсменов; обобщение передового педагогического опыта в воспитательном процессе в спорте; беседы со студентами для выяснения сформированности культуры межнационального общения у бакалавров, занимающихся физической культурой и спортом.

Результаты исследования. Исторический опыт подтверждает, что многие национальные взаимоотношения, имеющие подчас драматические решения в некоторых странах, тесно связаны с теоретической и политической борьбой интернационалистов и националистов. Проблема национальных взаимоотношений по теоретическим и практическим вопросам требует систематического осмысления и исследования, так как произвольная политическая деятельность приносит немалый вред, если пренебрегает национальным фактором и этническим своеобразием наций и народов. История показывает, что национальный вопрос периодически заявляет о себе на политической арене, отражая наиболее «слабые звенья» общества в решении данной проблемы. Нужно не забывать, что граница между национальным и националистическим малозаметна. Об этом свидетельствует печальное наследие прошлых лет, когда в эпоху застоя и волюнтаризма определенная

часть политических руководителей целенаправленно унижала и, порой, применяла насилие над людьми, игнорируя национальные интересы, обращая политику центра в эгоистическое безразличие, что вызывало законные национальные требования и претензии к союзным органам государственного управления и партийного руководства. В таких непростых условиях лидеры ряда национальных движений не смогли удержать в цивилизованных рамках, признанных мировым сообществом, межнациональных отношений. Их политические позиции стали приобретать расистский оттенок, а национальная гордость постепенно и незаметно трансформировалась в кичливость, нетерпимость и даже враждебность по отношению к “инородцу” [2].

Современные исторические условия должны формировать идеи нового интернационализма, направленного на утверждение интеграции множества, часто различных, интересов, идеалов и целей разных народов во имя общего блага и выживания перед лицом глобальных опасностей. Здесь особую значимость приобретает исторический опыт интернационального воспитания и сплочения масс, не противоречащий общечеловеческим ценностям, ибо он направлен на защиту, прежде всего, угнетаемой части общества. Этот опыт учит всех честных людей без различия их идеологий знать истинную правду о развитии национальных отношений в прошлом, чтобы не делать трагических ошибок в настоящем и будущем.

Национальные и межнациональные отношения не существуют абстрактно, отвлеченно от живой реальности. Они – следствие экономических, социальных, политических и духовных отношений. А внутринациональные связи, факторы взаимовлияния наций, народностей и этнических групп, межличностные отношения характеризуются уровнем общей культуры, зависят от зрелости социально-классовой структуры и организации наций. В настоящее время существует настоятельная необходимость изучать эти явления и давать им научную оценку, выявлять их причины, прогнозировать и предотвращать или, в крайнем случае, смягчать назревающий конфликт. Было бы наивно полагать, что противоречия решатся автоматически, стихийно. Необходимо выработать эффективный механизм регулирования национальных процессов, определить позиции по всем выявившимся конкретным вопросам развития национальных отношений, наметить перспективы и приоритетные направления этого развития в каждой сфере жизни и общества.

Межнациональные отношения - одна из сложнейших проблем общественного бытия, которая остро затрагивает интересы личности, выявляет его внутренние нравственные ценности и определяет конкретные, порой непредсказуемые, противоречивые действия и поступки. В условиях многонационального государства решение этой проблемы приобретает судьбоносное значение. Среди многих причин напряженности в межнациональных отношениях чаще всего называют последствия сталинской национальной политики, кризис социальной и экономической сфер, сверхцентрализацию управления, чрезмерное индустриальное строительство в отдельных регионах, сопровождающееся усиленной миграцией кадров, низкий

уровень культуры, политического и правового сознания населения, догматизацию теории национальных отношений.

В силу сложившихся обстоятельств педагогическая наука недостаточно серьезно занималась вопросами межнациональных отношений, а формирование культуры межнационального общения не рассматривалось и вовсе. С большим запозданием происходит переосмысление содержания понятий "межнациональные отношения", «межнациональное общение», «культура межнационального общения». По инерции данные понятия связывают с политическим и идеологическим аспектами.

Напряженность в межнациональных отношениях, конфликты между народами и республиками обнаружили ограниченность наших прежних представлений в отношении наций, рассматривалась перспектива их сближения как ускоренный процесс слияния и достижения безнациональной общности. Подразумевалось, что именно слияние наций должно автоматически обеспечить расцвет наций. Это делало ненужным формирование культуры межнационального общения молодежи, ибо целью государственной политики было стирание национальных границ, и система воспитания выполняла этот заказ. Таким образом, происходила дискредитация понятия интернационализма, который насаждался как официальная идеология и не подразумевал национальное. Поэтому неудивительно, что до сих пор у молодежи не сформировалась потребность в получении информации об истории, культуре, обычаях и традициях других народов, в том числе наций и народностей, живущих рядом. События, происходящие как за пределами республики, так и внутри страны, террористические акты, политические, экономические и национально-культурные кризисы потребовали пересмотра глобальных человеческих ценностей, ценностей культуры, а именно культуры межнационального общения, толерантности, межкультурного диалога.

Анализ тенденций развития общества показывает, что сегодня речь идет о решительном пересмотре догм и стереотипов мышления, десятилетиями считавшихся правильными, о формировании современной мировоззренческой ориентации личности, основывающейся на общечеловеческих, гуманистических и гуманных идеалах, признании человека высшей ценностью, что, на наш взгляд, должно лежать в основе национальной политики любого государства.

На основе наших исследований концептуальной основой межнациональных отношений в государстве должны стать организационные процессы в системе образования, направленные на:

- учет элементарных законов нравственности и справедливости при обучении межличностным взаимоотношениям, которые должны явиться основой социальных законов в отношениях между людьми и формироваться в семье и образовательных учреждениях;

- укрепление статуса самостоятельности народов в сохранении и развитии культуры народа, воспитание подлинной культуры межнациональных отношений, осуществляемой в соответствии со своим собственным и

традиционным историческим прошлым народа, имея при этом в виду будущее как своего народа, так и будущего поколения;

- формирование культуры межнационального общения воспитательными методами в семье и педагогами в поликультурных образовательных организациях: дошкольных, школьных учреждениях и вузах, где преобладает смешанный национальный состав;

- проведение семьей, педагогами и психологами работы по регулированию таких проявлений, как: нетерпимость к чужому мнению, эгоизм, внутренняя неприязнь, амбициозность, категоричность суждений; враждебность, ксенофобия, неспособность идти на компромисс; отсутствие здравого смысла; наличие национальных предрассудков; недопонимание реальных процессов, происходящих в обществе, мире; отсутствие у обучающихся культуры понимания и культуры восприятия различий; утрата правильности восприятия себя (концепция «Я») и других (концепция «Они»); культуранализм;

- приобщение студентов к культурам народов и языкам через понимание ценностей и особенностей национальных культур; диалоговое взаимодействие, где учет поликультурности должен стать педагогическим приоритетом и залогом выхода из кризиса межнациональных отношений, основой формирования умения жить в мире и согласии с представителями других национальностей во всех сферах: в процессе учебных занятий, во время праздничных мероприятий, на занятиях в кружках самодеятельности и спортивных секциях;

- реализацию проблем воспитания культуры межнационального общения в контексте изучения дисциплин философского, социологического, психологического, этнопсихологического, этнокультурного, культурологического, педагогического, этнопедагогического направления, интернационального и гражданско-патриотического воспитания молодежи;

- ориентирование дидактической модели воспитания культуры межнационального общения путем получения информации о другой стране; знакомство с историей страны, обычаями, традициями, с нормами, ценностями инокультурной группы; инструктаж об аспектах регулирования межличностных контактов в новом окружении;

- развитие межкультурно-ориентированной личности, понимающей и принимающей различные культуры, способной регулировать межличностные контакты в новом окружении;

- формирование ключевых компетенций в следующих направлениях: работа в команде; принятие решений при разработке проектов, заданий; формирование интерактивного межкультурного взаимопонимания, готовности к конструктивным межнациональным отношениям, жизнедеятельности в поликультурном обществе, развивая широту мировоззрения, уверенность, толерантное отношение к межкультурным различиям.

Просчеты и ошибки в обществе не могут не отразиться на системе образования, которая, в свою очередь, несет определенную долю ответственности за сложившееся положение. К сожалению, зачастую осмысление студенческой молодежью процессов национального самосознания

и национального возрождения происходит не на основе понимания общечеловеческих ценностей, а под влиянием коллизий в сфере этнонациональных отношений, которые в последнее время приобретают драматический и даже трагический характер. Во все времена перед образованием стояла задача воспитания культуры общения, проявления уважения и толерантности во взаимоотношениях представителей разных культур и народов, что служило гарантом стабильности в межнациональных отношениях.

Проведенные исследования в российских вузах показывают, что у студентов достаточно низкий уровень сформированности культуры межнациональных отношений и культуры межнационального общения. Готовность к конструктивному диалогу с представителями иных культур находится также не на очень высоком уровне (данные диагностического эксперимента говорят о том, что около 25% студентов имеют низкий уровень сформированности культуры межнациональных отношений и лишь 2,1 % студентов находятся на высоком уровне).

Проведенные нами исследования по оценке влияния спортивной деятельности на дружелюбное отношение к сопернику другой национальности показали, что 78,5% студентов положительно относятся к представителю другой национальности, в то же время 21,5% - отрицательно, что указывает на недостаточную сформированность культуры межнационального общения у определенной части спортсменов. Это может явиться недоработкой в воспитательной работе некоторых тренеров и преподавателей вуза.

Перед высшим образованием республики встает комплекс проблем, связанных с формированием культуры межнационального общения студентов в поликультурном образовательном пространстве. Среди них - развитие аксиологических установок личности, основанных на осознании правомерности существования различных культур и принятии национально-специфических ценностей разных культур, этнопедагогическое образование молодежи, углубляющее этнокультурные представления; формирование толерантного мировоззрения, предполагающего гармонию межкультурного взаимодействия студентов. Эти проблемы требуют комплексного решения и системного подхода. На практике данные вопросы существуют независимо друг от друга: это либо отдельные элективные курсы, либо отдельные образовательные программы.

Высшие учебные заведения Казахстана отличаются поликультурным образовательным пространством: в них преобладает смешанный национальный состав. Практика показывает, что в таких вузах нужны не отдельные технологии, формы, методы, средства формирования культуры межнациональных отношений, а система, адекватная сущности и содержанию культуры межнационального общения студентов.

Выводы:

1. Необходимо приобщение подрастающего поколения и студентов к мировой культуре и к спорту в целях духовного и физического обогащения,

что развивает планетарное сознание и формирует готовность и умение жить в многокультурной среде.

Понимание поликультурного воспитания в соответствии с принципами общемировых трактовок предполагает, что содержание воспитания и обучения черпается одновременно из культуры малого этноса, доминирующей нации и общемировых культур и их традиций.

2. Причины негативных проявлений в культуре межнациональных отношений могут быть устранены в педагогическом процессе путем использования в качестве системообразующего фактора: занятий физической культурой и спортом, содействующих воспитанию дружеских отношений между спортсменами различных национальностей; интернационализации семейно-брачных отношений; развития процессов многоязычия, овладения государственным языком и языками межнационального общения; усиления процессов миграции; академической мобильности.

3. Многонациональный состав сборных команд Республики Казахстан по видам спорта, систематическое участие в соревнованиях за честь страны, многолетний тренировочный процесс формируют у спортсменов разных национальностей под руководством тренера толерантность к разным народам и культуру межнационального общения, гордость, как за страну, так и за членов команды.

Литература

1 *Кадиева Р. И. Формирование культуры межнационального общения в школах со смешанным национальным составом: на примере старших школьников: автореф... канд. пед. наук, 13.00.01. - Махачкала, 1999. -*

2 *Отечественная история: Учебник для вузов/Ш.М. Мунчаев, В.М. Устинов, Ю.П. Кожжаев; Под ред. проф. Ш.М. Мунчаева. - М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1999 г. – 412 с.*

Түйін

СТУДЕНТТЕРДЕГІ ҰЛТАРАЛЫҚ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС МӘДЕНИЕТІНІҢ ҚАЛЫПТАСУ МӘСЕЛЕСІ

П.ғ.к., ҚазСТА доценті Р. Ә. Дүсіпова

Зерттеу жұмысының мақсаты – бакалаврлардың тәрбиелік жұмысындағы ұлтаралық қарым-қатынас мәдениеті қалыптасуының басым бағытын анықтау.

Ұлтаралық қарым-қатынастар мәдениетіндегі келеңсіз көріністерінің себептерін жүйекұрылымдық факторды пайдалану жолдарымен жоюға болады, ол - әр түрлі ұлт спортшылары арасындағы достық қарым-қатынасты тәрбиелеуге, көптілділік процестердің дамуына, мемлекеттік тілді және ұлтаралық қатынастағы тілдерді меңгеруге және академиялық мобильділік процестердің күшеюіне көмектесетін дене шынықтыру және спортпен айналысу.

Рұх және дене тәрбиесін байыту мақсатында өсіп келе жатқан ұрпақты және студенттерді әлемдік мәдениетке, спортқа тарту планетарлық сана-сезімді дамытады және соған дайындыққа қалыптастырады.

Summary

PROBLEMS OF FORMING CULTURE OF INTERETHNIC COMMUNICATION OF THE STUDENTS.

Duysupova R. A., PhD, docent of the KAST,
Vice president of educational work

The aim of the study is to identify priority areas creating a culture of interethnic communication in educational work with the bachelors.

Causes of the negative manifestations in a culture of international relations can be eliminated in the educational process by using a system-forming factor of physical culture and sports, upbringing of promoting friendly relations between sportsmen of different nationalities, contributing to the development of processes of multilingualism, language and learning the state language of interethnic communication, strengthening the processes of academic mobility.

Communion the younger generation and students to world cultures and the sport in order to enrich the spiritual and physical, which develops and forms a planetary consciousness readiness and ability to live in a multicultural environment.

Резюме

КУЛЬТУРА МЕЖНАЦИОНАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ КАК ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ КРИТЕРИЕВ ОПРЕДЕЛЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

К.п.н., доцент КазАСТ Дюсупова Р.А.

Целью исследования является определение приоритетных направлений формирования культуры межнационального общения в воспитательной работе с бакалаврами.

Причины негативных проявлений в культуре межнациональных отношений могут быть устранены в педагогическом процессе путем использования в качестве системообразующего фактора занятий физической культурой и спортом, содействующих воспитанию дружеских отношений между спортсменами различных национальностей, содействующих развитию процессов многоязычия, овладения государственным языком и языками межнационального общения, усиления процессов академической мобильности.

Приобщение подрастающего поколения и студентов к мировым культурам и к спорту в целях духовного и физического обогащения, что развивает планетарное сознание и формирует готовность и умение жить в поликультурной среде.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Кандидат педагогических наук, доцент спортивных единоборств
М. Г. Колодезникова

Введение. На современном этапе для российского социума характерны сложные изменения во всех сферах общественного и индивидуального сознания, вызванные объективными причинами. В экономически нестабильном обществе традиционные социальные институты из-за отсутствия средств или смены направлений деятельности не в состоянии полностью отслеживать и управлять процессом развития будущего поколения страны. Качественно новый стандарт высококвалифицированного, конкурентоспособного, экономически преуспевающего профессионала еще больше повышает требования к базовой культуре личности в пространстве образования и воспитания, нравственно-волевым качествам, сокращает сроки социализации и самоопределения.

По мнению Виленского М.Я., спорт остается одним из немногих отечественных социальных институтов, эффективно решающих задачи развития личности и формирования духовных идеалов молодежи. Становление личности в сфере спорта – «сжатой модели жизни» - наиболее продуктивно благодаря ограниченным срокам спортивной карьеры, ранней профессионализации, возможности объективного анализа приобретений, полученных в результате освоения конкретного вида спорта [1]. Профессия тренера имеет высокую социальную значимость, т.к. тренер, по мнению Туманяна Г.С., центральная фигура в спорте. В период модернизации системы образования в России значительно возрастает роль тренера-педагога как активного субъекта педагогического процесса, повышаются требования к его личным и профессиональным качествам, социальной и профессиональной позиции. Сегодня, наряду с высокой профессиональной компетентностью, современному спорту нужен тренер с высоким уровнем профессионального самоопределения, с осознанием социальной и профессиональной ответственности за образование молодежи, обладающий системой профессионально значимых ценностных ориентаций, высокой мотивацией своей педагогической деятельности, умеющий принимать нестандартные решения в сложнейших педагогических ситуациях [2]. В этих условиях в теории и практике педагогического образования проблема свободы выбора профессии, самоопределения и самореализации личности будущего тренера приобретает актуальный характер.

Современная система образования модернизируется, вводятся новые стандарты, содержание которых отражает потребности общества в новом типе специалиста физической культуры и спорта, в частности, тренеров по различным видам спорта. Однако процесс становления стандартов высшего профессионального образования идет трудно и неоднозначно. Совершенствуя стандарты высшего профессионального образования, мы должны сознавать, что сверхзадачей образовательной деятельности в условиях ВУЗа является создание условий и активизация факторов, способствующих развитию

профессионального «Я», ускоренному профессиональному самоопределению будущего тренера.

Цель исследования – разработать и научно обосновать теоретические основы развития профессионального самоопределения будущего тренера.

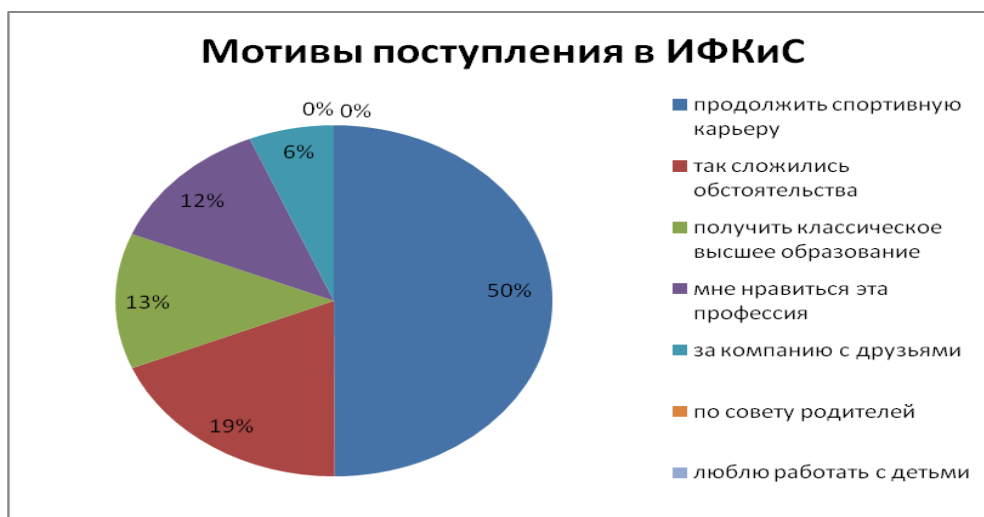
Результаты исследования. Профессиональное самоопределение будущих тренеров тесно связано с отношением общества к ценностям педагогической культуры. Все мы согласны с тем, что обществу сегодня нужен тренер-профессионал. Но не меньшее значение для общества, школы, учеников имеет личность тренера с высоким уровнем педагогической культуры. Вместе с тем, острый социально-экономический кризис в обществе не мог не сказаться на профессии тренера [3]. Во первых, это определенная девальвация профессии тренера, потеря ее престижа (диаграмма 1). Во вторых, низкий уровень социального обеспечения труда, в результате чего многие талантливые учителя и тренеры ушли из системы образования. И наконец, некоторое снижение уровня педагогического мастерства и профессионализма.

Диаграмма 1



Как показали наши исследования (диаграмма 2) большинство студентов поступают в ИФКиС для того, чтобы: продолжить спортивную карьеру- 50%; так сложились обстоятельства - 18,8%; получить классическое высшее образование - 12,5%; мне нравится эта профессия – 12,5%; за компанию с друзьями – 6,3%. К сожалению никто не выбрал такие ответы, как: по совету родителей, люблю работать с детьми и пример любимого тренера.

Диаграмма 2



Однако, преимущественный выбор ответа первокурсников «продолжить спортивную карьеру» позволяет сделать вывод о том, что половина студентов выбирает профессию тренера сознательно, с ориентацией на имеющиеся у них социальные ценности, с желанием самоутвердиться в жизни.

Обсуждение результатов исследования. Как показывают наши наблюдения, с обучением в вузе мотивы тоже меняются, например: на семинарском занятии «Почему я выбрал профессию тренера» по педагогическому мастерству тренера на 4 курсе многие студенты приводят в пример своего первого тренера, рассуждают о соответствии тренера педагогическим принципам и т.д. Это объясняется тем, что, обучаясь в вузе, студенты совершенствуют свои профессиональные умения и навыки, целеустремленно готовятся к выполнению обязанностей тренера-педагога и у многих меняется социальная позиция.

Настораживает тот факт, что среди поступающих в ИФКиС неизбежен процент студентов, не имеющих серьезной профессионально-педагогической направленности, порой случайно, ситуационно остановивших свой выбор (так сложились обстоятельства- 18,8%; за компанию с друзьями- 6,3%). Все это может привести к тому, что определенная часть выпускников, уже в впервые годы разочаровывается в правильности выбора профессии, испытывают неудовлетворенность профессией и серьезные затруднения в своей деятельности, теряют интерес и нередко уходят из школы. Это подтверждает опрос учителей физкультуры и тренеров (200 чел), которые проработали в школе от 3 до 5 лет. На вопрос «Выбрали бы вы снова профессию тренера, специалиста по ФКиС» тренеры и учителя со стажем 5 лет ответили отрицательно - 33,6%, положительно -54,3%; 4 года - нет- 15,1%, да-57,9%; 3 года - нет – 12,9%, да - 60,3%. На наш взгляд данная отрицательная динамика связана, прежде всего, с такими проблемами социально-экономического характера, как: бытовая неустроенность учителей и тренеров; низкая оплата труда тренеров и учителей, которая неадекватна его профессиональной сложности и общественной значимости (диаграмма 3). На

такой же вопрос среди студентов положительно ответили 77.8% и отрицательно-22.2% (диаграмма 4).

Диаграмма 3

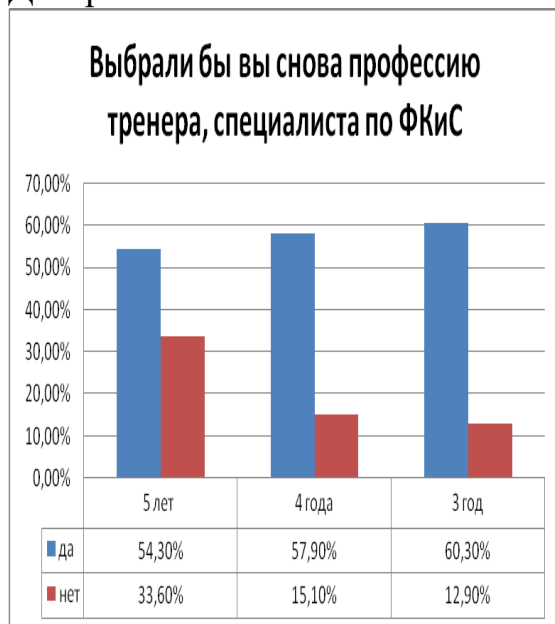


Диаграмма 4



Вместе с тем, следует отметить, что среди теоретиков и практиков педагогического образования сложилось мнение, что отсутствие у некоторой части абитуриентов и студентов профессиональных интересов и педагогической направленности не представляет большой опасности, так как отношение к своей будущей профессии значительно меняется после обучения в вузе.

Выводы и заключение. Наши исследования показали, что за период профессиональной подготовки в вузе у студентов происходят существенные изменения, которые служат психолого-педагогическими предпосылками процесса их самоопределения:

- меняется отношение к учебе;
- изменяется отношение к профессиональной деятельности;
- корректируется система ценностных установок;
- меняется отношение к себе, к преподавателям, к сокурсникам, к вузу в целом.

Литература

1 Виленский М.Я. *Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе.* - М.: Изд-во МГПИ, 1982.-156 с.

2 Туманян Г. С. *Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера.* - М.: Советский спорт, 2006. - 494 с.

3 Повшедная Ф.В. *Теория и практика профессионального саопределения будущего учителя в условиях вуза: автореф. ... канд. пед. наук. – Нижний Новгород: НГПУ, 2002. –40 с.*

**ЖОО-ң ШАРТТАРЫНДАҒЫ БОЛАШАҚ ЖАТТЫҚТЫРУШЫЛАРДЫҢ
КӘСІБИ ӨЗІН-ӨЗІ ТАНУЫНЫҢ ҚАЗІРГІ ЗАМАНҒЫ ЖАҒДАЙЫ**

П.ғ.к., жекпе-жек спортының доценті М. Г. Колодезникова

М. К. Аммосов атындағы Солтүстік-Шығыс федералды университеті, Ресей

Мақалада болашақ жаттықтырушының кәсіби өзін-өзі тану дамуының өңделген теоретикалық негіздері мен педагогикалық талаптары ұсынылған. Ол талаптар дене шынықтыру және спорт институты студентінің жаттықтырушы кәсібіне және оқудың жоғарғы оқу орындық кезеңіне сай педагогикалық кәсіпке сәтті кіруіне мүмкіндік туғызады.

Summary

**THE PEDAGOGICAL ANALYSIS OF A MODERN STATE OF PROFESSIONAL
SELF-DETERMINATION OF THE FUTURE TRAINER IN THE CONDITIONS
OF HIGH SCHOOL**

M.G.Kolodeznikova, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Institute of physical culture and sport of M.K. Ammocosv North-Eastern federal
university (Russia)

In the article the developed theoretical bases of the development of professional self-determination of the future trainer and the pedagogical conditions promoting successful occurrence of students of the institute of physical training and sports in a trade of the trainer and in the pedagogical activity at a high school grade level are presented.

Резюме

**СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
САМООПРЕДЕЛЕНИЯ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА**

К.п.н., доцент спортивных единоборств

М.Г. Колодезникова

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,
Россия

В статье представлены разработанные теоретические основы развития профессионального самоопределения будущего тренера и педагогические условия, способствующие успешному вхождению студентов института физической культуры и спорта в профессию тренера и в педагогическую деятельность на вузовском этапе обучения.

**СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ КАЧЕСТВОМ ФИЗКУЛЬТУРНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ВУЗЕ**

Кандидат педагогических наук, доцент **Д.Н. Платонов**

Северо-восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова

Введение. В подготовке и воспитании будущих специалистов по физической культуре и спорту большое значение уделяется содержанию стратегии развития учебного заведения, обеспечивающей инновационную направленность развития, прогностичность, использование структурированной технологии. Обеспечение качества образования является основной стратегической целью модернизации отечественной системы образования и критерием успешности осуществляемых образовательных реформ. Разработка стратегических документов системы менеджмента качества, вовлечение профессорско-преподавательского состава в процесс постоянного улучшения деятельности, сертифицирование системы качества играют важную роль для обеспечения высокой конкурентоспособности современного специалиста.

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

Методы и результаты исследования. Основными направлениями стратегического развития являются различные аспекты учебно-воспитательной, научно-исследовательской деятельности образовательного учреждения: стимулирование инновационной работы преподавателей, совершенствование учебно-методических комплексов, развитие приоритетных научных исследований в области физической культуры и спорта, которые обеспечивают развитие компетенций студенческой молодежи. Основу компетентного подхода составляют подготовка к практической деятельности и формирование определенных профессиональных знаний и умений. Качество начинается с самой личности спортсмена, развития его духовно-творческих возможностей, реализуемых в созидательно-преобразующей деятельности в результате которой и рождается новое качество. Это не просто знания и навыки, это еще и культура, и потенциал саморазвития, и развитые творческие способности, и позиции нравственности, и чувство социальной ответственности [1].

Современный специалист в области российского спорта должен оперативно реагировать на постоянно возникающие изменения в спортивной и научной деятельности, общественной практике в целом. Это станет возможным, если вуз вооружит выпускника общей интегральной методологией профессиональной деятельности, включающей духовно-личностные качества и нормативно-деятельностные профессиональные знания, умения и навыки. Так, в работах современных исследователей [1, 2, 3, 4] отмечается, что процесс профессиональной подготовки в высшей школе предполагает формирование составляющих профессионального мастерства будущего специалиста. Для интегральной подготовки будущих специалистов необходима система, связанная с разработкой региональных программ развития образования, региональных и вариативных стандартов, пересмотром существующей системы подготовки педагогических кадров [5]. В данное время в системе образования наметились две педагогические тенденции: во-первых, развертывание глобальных процессов стандартизации в образовании, а во-вторых, учет специфики регионализации образовательного пространства России.

Переход к новому идеалу в образовании - максимальному развитию способностей человека, к самореализации - открывает перед педагогикой возможности конструктивной рефлексии и формирование уникальной личности: более высокой результативности в обучении, воспитании и развитии учащихся. Коренное изменение цели образования требует осуществления ряда последовательных шагов в реформировании системы, главный из которых связан с разработкой региональных программ развития образования, региональных и вариативных стандартов, пересмотра существующей системы подготовки педагогических кадров [5]. Так, по мнению ученых [2, 3, 4], введение этнорегиональных аспектов обучения вызывает существенные структурные изменения в учебно-дисциплинарной подготовке студентов, расширяет возможности по введению специальных предметов, необходимых для конкретного региона. Качество в целом определяется функциональностью вуза: эффективный менеджмент управленческих, научно-технологических и гуманитарных проблем образовательного процесса с соответствующей базисной основой и стратегией развития. Определим составляющие системы управления качеством образования:

1. Маркетинговый подход к подготовке специалистов возможен при создании следующих условий: анализ образовательного спроса, воздействие на образовательный спрос, удовлетворение образовательного спроса. С учетом динамики рынка труда в институте создана гибкая образовательная система, обеспечивающая возможность подготовки специалистов с учетом потребности республики на основе тесного взаимодействия с Госкомспортом РС (Я), Министерством образования РС (Я), Министерством социальной защиты РС (Я).

В институте физической культуры и спорта северо-восточного федерального университета им. М.К. Аммосова проводится обучение студентов по четырем специальностям: «Физическая культура и спорт», «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», «Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности с дополнительной специальностью «Физическая культура».

1. Проектирование требований к специалисту осуществляется на основе Государственных образовательных стандартов РФ.

Принципиальным при составлении рабочих учебных планов является обеспечение фундаментальности и гуманизации образования, включение дисциплин по циклу общепрофессиональных и специальных дисциплин, представляемых выпускающими кафедрами по специализациям, особенно в части учета региональных особенностей.

2. Кадровый и научный потенциал, задействованный в учебном процессе.

Преподаватель высшей школы сегодня становится технологом высшей квалификации, разрабатывающим и реализующим свою индивидуально разработанную технологию учебного процесса. Критериями показателя учебно-методической работы являются процент учебных дисциплин основных

образовательных программ, обеспеченных учебно-методическими комплексами, и использование инновационных методов в образовательном процессе. И здесь важная роль отводится самостоятельной работе студентов. Увеличение доли самостоятельной работы студентов потребовало соответствующей реорганизации учебного процесса, модернизации учебно-методической документации, разработки новых дидактических подходов для глубокого самостоятельного освоения учебного материала. Учебно-методическим отделом и кафедрами института проводится работа по следующим направлениям:

1. Преподавателями института разработано 150 программ по учебным дисциплинам, факультативным и авторским курсам.

2. Программы учебных дисциплин по циклу специальных дисциплин утверждены учебно-методическим Советом по педагогическому образованию и учебно-методическим Советом по образованию в области физической культуры и спорта в 2005, 2006, 2007-2008 гг. в г. Москве.

3. В рамках инновационной научно-методической деятельности СВФУ: а) созданы комиссии по инновационным технологиям и управлению качеством образования в институте; б) преподаватели кафедр активно принимают участие в конкурсах по инновационным образовательным программам (конкурс ЭУМКД, по тестовым заданиям, по мультимедийным презентациям, по практикам, по курсам повышения квалификации).

4. Материально-техническое обеспечение подготовки специалистов. Институт является одним из самых оснащенных современными спортивными сооружениями в России. С 2000 года в институте действуют 2 компьютерных класса, подключенных к сети Интернет.

Заключение. В учебно-методическом отделе и на кафедрах введена автоматизация информационного сопровождения учебного процесса. Как обязательный элемент самоконтроля внедряется мониторинг образовательного процесса в рамках Федерального экзамена в сфере профессионального образования (ФЭПО). Анализ результатов и обсуждение проводится на заседаниях кафедр и Ученого совета ИФКиС.

Таким образом, внедрение системы качества и единого информационного образовательного процесса играет решающую роль в реальном повышении качества образования и обеспечении высокой конкурентоспособности.

Литература

1 Дикун А.И. Структура педагогического мастерства / Теория и практика физической культуры. – 1994. - № 12. – С. 14-16.

2 Станкин М.И. Профессиональные способности педагога: Акмеология воспитания и обучения / М.И. Станкин. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1998. – 268 с.

3 Тютюков В.Г. Дидактико-акмеологические преобразования процесса освоения специального содержания высшего физкультурного образования. автореф. ... докт. пед. наук – Хабаровск, 2003. – 49 с.

4 Чичикин В.Т. Теоретические основы формирования профессиональной готовности специалиста в системе физкультурно-педагогического образования: автореф. дис. ... докт. пед. наук. – М., 1995. – 34 с.

5 Мызан Г. И. Основы теории физического воспитания: Учебное пособие // Г.И. Мызан, И.В. Касаткина, А.М. Колесников, В.П. Каргаполов. -Хабаровск: изд-во ХГПУ, 1995. -113 с.

Түйін

ҚАЗІРГІ ЗАМАНҒЫ ЖОО-ДАҒЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІН ОҚЫТУ САПАСЫНЫҢ БАСҚАРМА ЖҮЙЕСІ

П.ғ.д., доцент Д. Н. Платонов

М. К. Аммосов атындағы Солтүстік-Шығыс федералды университеті

Мақалада білім сапасымен қамтамасыз ету бабы талқыланады. Өртүрлі көзқарастарды жинақтай келе, авторлар қазіргі заманғы мамандарды жоғары сапалы бәсекелестікке қарсы тұру қабілеттілікпен қамтамасыз ету үшін оқу мекемесіндегі білім беру стратегиясы мазмұнына көп көңіл бөлу керек деп санайды. Сонымен қатар, дамудың инновациялық бағытымен қамтылуы, құрылымдалған технологияларды және болжаушылық әдістерін қолдану да жөн дейді.

Резюме

СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ КАЧЕСТВОМ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ВУЗЕ

К.п.н., доцент Д.Н. Платонов

Северо-восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова

В статье раскрываются подходы к обеспечению качества образования. Обобщая различные взгляды, авторы считают, что для обеспечения высокой конкурентоспособности современного специалиста большое значение должно уделяться содержанию стратегии развития учебного заведения, обеспечивающей инновационную направленность развития, прогностичность, использование структурированной технологии.

QUALITY OF HIGH SPORTS EDUCATION AS A KEY FACTOR IN THE EFFECTIVE MANAGEMENT OF THE MODERN UNIVERSITY

D. N. Platonov Candidate of Pedagogical Science, Professor
North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov

Abstract: The article reveals the approaches to ensure the quality of education. Summarizing the various perspectives, the authors believe that to ensure the high competitiveness of modern specialist great importance should be given to the content of the strategy for the development of an educational institution providing innovative focus of development, predictability, using of structured technology.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ И ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ КАЗАСТ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

Н. Т. Худайбергенова

Казахская академия спорта и туризма

Обучение иностранному языку, в данном случае английскому, характеризуется общностью их практической направленности, т.е. предусматривает определенный уровень владения иноязычной речевой деятельностью, как средством общения. Важным психологическим фактором при изучении любого предмета является интерес обучаемого к этому предмету. Познавательный интерес – это стимул, способствующий повышению активности студентов, совершенствованию их умений и навыков. Иностранный язык становится необходимым средством общения и в результате растет стремление широких масс овладеть им, организовывать интернациональные связи и устранять барьеры в общении.

Фундаментальные знания иностранного языка, полученные в высшем учебном заведении помогут будущему тренеру, учителю физической культуры или действующему спортсмену в жизненной практике, так как специфика будущего специалиста-спортсмена часто связана с поездками за рубеж. Таким образом, в современной общественно-политической и социально-экономической обстановке владение навыками общения на английском языке позволяет эффективно использовать интеллектуальный и спортивный потенциал, и исключит многие негативные явления, сопровождающие конкурентоспособного молодого специалиста на протяжении его деятельности за рубежом.

Цель исследования - совершенствование навыков и умений основных видов речевой деятельности студентов на языковом материале, которые дают им возможность по окончании курса обучения читать оригинальную литературу и принимать участие в устном общении на английском языке не только на спортивной арене, но и в любой сфере деятельности.

Задачи исследования: 1. Совершенствование умения студентов вести беседу, как в официальной, так и в неофициальной обстановке. 2. Показать эффективность внеаудиторного чтения художественной литературы на английском языке в процессе обучения ему студентов.

Изучение иностранного языка начинается со школьной скамьи. Наша задача - помочь молодым людям правильно и точно использовать словарные средства языка и научиться выражать свои мысли и идеи с помощью иностранных слов. Поступив в высшее учебное заведение, у студентов уже должны быть знания, навыки и умения в области иностранных языков, полученные в школе, колледже, лицее, где изучение языка является обязательным составным компонентом образовательной программы среднего общеобразовательного звена. Они знакомы с типичной синтаксической конструкцией и её употреблением на простом бытовом уровне. На практике

выяснилось, что уровень знаний умений и навыков владения английским языком у студентов, поступающих на разные факультеты академии спорта и туризма, для эффективного участия в вузовском учебном процессе явно недостаточен.

В настоящее время основная масса студентов, поступивших из городских школ, изучает английский язык начиная с детского сада, затем продолжает осваивать его в стенах школы и в ВУЗе. Несмотря на то, что степень владения им у студентов находится на разном уровне, он является все-таки первым иностранным языком. Для студентов из отдаленных аулов, районов, сел, носителей национального языка английский выступает чаще вторым иностранным языком. Почему это происходит? Оказавшись в огромном мегаполисе, им приходится, прежде всего, овладеть первым «иностранном языком» - русским. Это связано с тем, что молодые специалисты после окончания ВУЗа должны будут работать или продолжать учебу в обществе, где русский язык, не являясь официальным, все же используется как деловой или как язык общения. Отсюда следует, что для этих учащихся английский язык в ВУЗе часто становится объектом изучения «с нуля». Таким студентам не хватает знаний иностранного языка для активного включения в вузовский учебный процесс. В данной ситуации испытывают трудности не только студенты, но и преподаватели. Таким образом, в первом случае мы имеем дело с двуязычием, во втором – с многоязычием.

Для студентов академии спорта и туризма главной целью в изучении английского языка является – овладеть знаниями, умениями и навыками в области своей ведущей специальности (спортивное направление или туризм), но для большинства знания иностранного языка не является необходимым условием и средством для достижения этой цели.

Что влияет на успешность обучения? В первую очередь это зависит от индивидуальных особенностей обучаемого, правильной установки на восприятие языка и, конечно же, от его желания достичь этой цели.

Как правильно организовать учебный процесс с наибольшей эффективностью и отдачей? Согласно системе кредитной технологии, составной частью образовательной системы является самостоятельная работа студентов, проводимая с помощью и под контролем преподавателя.

Для студентов-спортсменов можно использовать как фонетическое чтение, так и заучивание наизусть стихотворений, песен, диалогов и монологов по своей специальности, домашнюю работу над художественными или адаптированными текстами и т.д. Всё это, в дальнейшем, поможет вести диалог в официальной обстановке в период соревнований. К наиболее эффективным можно отнести чтение неадаптированной художественной литературы (внеаудиторное чтение). Внеаудиторное чтение является частью всей учебно-воспитательной работы в ВУЗе. Все это успешно внедряется для студентов факультета «Туризм», так как английский изучается все четыре курса. Что касается студентов спортивного направления, то к большому огорчению на чтение художественной литературы в аудиторное время приходится отводить значительно меньше времени, в связи с ограничением

изучения языка лишь на первом и втором курсах. Сложность состоит еще в том, что с большей частью студентов приходится заниматься с азов. Это происходит от того, что организация обучения иностранного языка стоит не на должном уровне. Хорошо оснащенные аудитории необходимы для более эффективного восприятия иностранной речи. Студент должен заниматься не только в отведенные ему аудиторские часы, но и в домашней обстановке.

Учить иностранному языку – это значит формировать у обучаемых правильные приемы умственной деятельности, учить выполнению различных видов речевой деятельности. Внеаудиторное чтение художественной литературы способствует расширению лексического запаса, развивает мышление и творческую способность студентов в самостоятельном осмыслении прочитанного, помогает ориентироваться в художественном произведении, развивает и совершенствует навыки и умения владения иностранной речью, а также влияет на разностороннее формирование личности и воспитание студентов.

Практика многолетнего преподавания английского языка показывает, что алгоритм работы со студентами во внеаудиторное время должен исходить из особенностей управления деятельностью обучаемых в процессе его изучения. И самое важное – творческая речевая деятельность будет иметь успех лишь при наличии у студента сформированной языковой системы и умения трансформировать накопленные им языковые знания для целей коммуникации. Отсюда вывод, в наших условиях применение ее возможно на среднем и последнем этапах обучения.

Художественные произведения для самостоятельного чтения необходимо отбирать с учетом языковой подготовки и специальности студентов, т.е. они должны отражать конкретные, близкие и понятные студенчеству факты из жизни. Язык текстов должен соответствовать нормам современного литературного языка.

Тексты подготовленные для чтения должны содержать в себе такой словарный минимум, который позволил бы студенту понимать разнообразные оригинальные тексты художественной литературы.

Педагогу необходимо определить норму для каждого студента из списка рекомендуемой литературы для внеаудиторного чтения. Студенты, которые имеют навыки и практику в чтении книг на английском языке, могут пользоваться свободой выбора литературы для внеаудиторного чтения. Студентам со слабой языковой подготовкой преподаватель рекомендует адаптированные тексты, чтобы не отбить желание читать художественное произведение с большим количеством незнакомых слов.

Составление студентами аннотированных библиографических указателей литературы оказывают большую пользу в восприятии иностранного языка. Соответственно, учащийся должен указать автора книги, которую он читает или прочел, название произведения и изложение прочитанного материала в краткой форме.

К формам контроля и проверки прочитанного произведения можно отнести и ответы на вопросы преподавателя, ориентированные на знания

студентами содержания прочитанного, умение охарактеризовать героев произведения, раскрыть идейный смысл, представить сжатый или обстоятельный пересказ, отношение студентов к описываемым в произведении событиям.

Совершенствование навыков речевой деятельности студентов, развитие их творческой активности, самостоятельности – все это относится к организации, проверке и контролю внеаудиторного чтения.

Задания и инструкции, своевременно используемые по самостоятельной работе студентов, помогут заложить основы самоуправляемой системы обучаемого.

Литература

1 Плужникова И.И., Башмакова И.С. *Методические указания и задания по английскому языку для самостоятельной работы студентов 2 курса. М., 2003.*

2 Дмитриенко Т.А. *Методическое пособие преподавания английского языка в ВУЗе. М., издательство: МЭЛИ, 2009 г.*

3 Базанова Е.М. *Учебное пособие для неязыковых ВУЗов. М., Издательство «Дрофа», 2004 г.*

Түйін

АҒЫЛШЫН ТІЛІНІҢ ОҚУ БАРЫСЫНДА ҚАЗ.СТА СТУДЕНТТЕРІНІҢ ӨЗДІК ЖҰМЫСЫНДАҒЫ ТӘЖІРИБЕЛІК ҚАЖЕТТІЛІКТЕРІ ЖӘНЕ НЕГІЗГІ КӨЗҚАРАСТАРЫ

Құдайбергенова Н.Т.

Мақалада заманауи әлемдегі ағылшын тілінің маңызы қараластырылған. Оның білімділігі өзін-өзі дамыту және өзін-өзі жетілдіру болып табылады, сонымен бірге ағылшын тілінің сабағында студенттердің өзіндік жұмысының кейбір бөлімдері ұсынылды.

Summary

PRACTICAL IMPORTANCE AND MAIN ASPECTS OF INDEPENDENT STUDENT'S WORK OF KHAZ.AST AT THE PROCESS OF STUDYING ENGLISH

N. Khudaibergenova

In the article are considered the meaning of English language in the modern world where its knowledge are the key to further self-education and self-perfection, and also are offered the main aspects of independent student's work at the English lessons.

Резюме

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ И ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ КАЗАСТ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

Худайбергенова Н. Т.

Казахская академия спорта и туризма

В статье рассмотрены значение английского языка в современном мире, где его знание является ключом к дальнейшему самообразованию и самосовершенствованию, а также предложены основные аспекты самостоятельной работы студентов на занятиях английского языка.

ТУРИСТЕРДІҢ ҚАУІПСІЗДІГІН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ

Магистр А.А. Адбанова, М. Сақыпбек

Т. Рысқұлов атындағы Қазақ экономикалық университеті

Зерттеу өзектілігі. Қауіпсіздік – туризмнің дамуына, әсіресе туристік ағынның ұлғаюына немесе төмендеуіне әсер ететін ең негізгі фактор. Турист қауіпсіздігі мемлекет саясатына, турагенттермен және туроператорлардың қолданатын шараларына, сонымен бірге туристің жеке іс-әрекетіне тікелей тәуелді болады. Тұтынушыны туристік сапар барысын қорғау және қауіпсіздікпен қамтамасыз етілгендігі жайлы ақпаратпен қамтамасыз ету, оның қауіпсіздікті сапалы туристік өнімнің ажырамас бөлігі ретінде қабылдауға жәрдем береді. Яғни, қауіпсіздік және сапа баға контекстінде маңызды элемент болып есептеледі. Туризм қауіпсіздігі және саяхат барысындағы қауіптерді азайту көптеген мәселерге байланысты, оның ішінде туристік мекемелер қауіпсіздігін тексеру және оларда лицензиясы мен сертификатының бар болуы, жедел жәрдем беру қызметінің ұйымдастырылғандығы, туристер шағымдарын қабылдау, ескерткіштерді, қоршаған ортаны қорғау, есірткімен күрес және т.б.

Зерттеу мақсаты. Қазіргі таңда туризм өте қарқынды даму үстінде. Туризм көптеген елдер экономикасының маңызды саласына, халықты жұмыспен қамтамасыздандырудың маңызды факторына айналып, аймақтардың инфраструктурасының, тауар және қызмет өнімінің ұлғаюына үлкен үлес қосуда. Туристер санының ұлғаюымен қатар, қауіпті жағдайлар мен оқиғалар саны да бірге өсуде. Осы бетте туризмді тиімді дамыту үшін туризм қауіпсіздігі және туристерді қорғау мәселесіне баса назар аудару қажет.

Зерттеу әдістері. Зерттеу жұмысының төңірегіндегі шетелдік ғылыми зерттеулердің қорытындылары мен ресми келтірілген мәліметтер анализденді.

Кіріспе. Саяхат қауіпсіздігі Туризм Хартиясында, Турист кодексінде (БҰҰ Бас Ассамблеясының VI сессиясы, 1985 жыл) және Туризм жөніндегі Гаагадағы парламенттік конференцияда декларацияланған. 1994 жылы БҰҰ-ның Атқарушы Кеңесі төңірегінде саяхат қауіпсіздігіне жауап беретін туристік қызмет көрсету сапасы бойынша комитет құрылды. Туризм қауіпсіздігіндегі шараларды қолдану бойынша халықаралық тәжірибе Бүкіләлемдік туристік ұйыммен зерттеліп, жалпыланады. Мысалы, БҰҰ 1994 жылы «Саяхатшылар, туристер, туристік объектілер қауіпсіздігі және оларды қорғау» тақырыбында әлемнің 73 елі бойынша зерттеу жүргізді. 1995 жылы Швецияда туризм қауіпсіздігі бойынша I-інші халықаралық конференция жүргізілді [1]. 1989

жылы Гаагада өткізілген Парламентаралық конференцияда қабылданған декларацияда былай делінеді: Туристер қауіпсіздігін қамтамасыз ету және оларды қорғау, қадырын құрметтеу туризмді дамытудың міндетті шарты болып табылады, сондықтан:

а) туристік саяхаттарды жеңілдету шаралары туристер және туристік объектілер қауіпсіздігін қамтамасыз ету және оларды қорғау шараларымен бірге жүруі тиіс;

б) бұл мақсатта туристер қауіпсіздігі мен оларды қорғауға бағытталған тиімді саясат қалыптасқан болуы тиіс;

в) туристер қолданысындағы туристік тауарларды, объектілерді, жабдықтарды

нақта анықтап, ерекше назар аудару қажет;

г) тиісті мәліметтерді және құжаттарды әзірлеп, туристік объектілер мен көрікті орындарға қауіп төнген жағдайда оларды пайдаланудағы мүмкіншілікпен қамтамасыз ету;

д) туристерді қорғау ауданындағы заңдық іс-әрекеттер әр елдің өзінің тәртіптерімен және заңымен жүзеге асырылсын, туристердің құқықтық қабілеттілігі ретінде, егер олардың тікелей өзіне немесе мүлкіне зиян келтірілген жағдайда олардың сотта тиімді қорғалынуы қамтамасыз етілсін, әсіресе терроризм секілді қауіпті актілерде;

е) туристер қауіпсіздігі және қорғау бойынша сұрақтарды реттестірудегі бағдарламаларды әзірлеу барысында мемлекет БҰҰ шеңберінде ынтымақтас болуы тиіс.

Туристердің қауіпсіздігі және туризмді қорғау елдегі немесе жеке туристік аймақтағы көптеген ережелерге, қабылданған қаулыларға байланысты, сондай-ақ бұл ережелер мен қаулыларды тек туристік әкімшіліктер ғана емес, сонымен бірге қоғамдық тәртіпті сүйемелдеу, қаржылық қызмет, денсаулық сақтау саласы, қоршаған ортаны қорғау, жұмыспен қамсыздандыру және сол сияқты басқа да министрліктермен және ведомстволармен орындалуы тиіс.

Заң мен қаулылардың қолданбауы, олардың үзінді сипаты үлкен мәселені туындатады, оның шешімі үшін туризмдегі қауіпсіздік сауалына ғаламдық және жүйелі негізде жауап беретін туризм мәселесімен айналысатын барлық қатысушылардың жігерлі қадамы қажет.

Қазіргі кезде туристерді террорлық актілерден қорғауға баса назар аудару қажет, жалпы қылмыстық іс-әрекеттерден, сонымен қатар тұтынушы ретінде денсаулықтарын, қоршаған ортаны сақтау мен қорғау құқығының бар болуы.

Туристер қауіпсіздігін қамтамасыз етуде мына тармақтарға ерекше назар аударылу тиіс:

- туристер, туристік объектілер қауіпсіздігі және оларды қорғау төңірегіндегі заңнамалар қылмыстық пен зомбылықты шегеруге және қоршаған ортаны қорғау мен сақтауға бағытталған заң шараларымен байланысты өңделіп, қолданылуы тиіс;

- әрбір мемлекетте мамандандырылған орталық орган болуы тиіс, оған туристер қауіпсіздігі мен оларды қорғау мәселесін ұлттық саясаттың құрамдас

бөлігі ретінде қалыптастырып, жылжытуды тапсыру, туристерге және оның мүлкіне қауіп төнген жағдайда, індет және террорлық актілерді ұйымдастыру қауіп төнгенде, әсіресе туристік аймақтарда осындай жағдайларға тап болғанда тиісті шараларды ұйымдастыруды жүктеу;

- туристер жиірек тап болатын қауіптертер (ауру, ұрлық) төнген жағдайда оның алдын алу үшін, негізді сақтандырумен қамтамасыз ететін барлық қажетті шараларды қабылдау қажет;

- мемлекет саясат жүйесіне туристер қауіпсіздігі және оларды қорғау мәселесін қамтығысы келсе саяси және әкімшілік жүйесінің шеңберінде біріншіден барлық деңгейдегі білікті мекемелермен, екіншіден туристік және қонақүй ассоциацияларымен, туристік агенттіктермен, авиакомпаниялармен жалпы туристер қауіпсіздігін қамтамасыз ету және оларды қорғау мәселесінде қызығушылық танытқан кез-келген ұйыммен немесе мекемелермен тиімді серіктестік орнатуы қажет;

- маусымдық кезеңдерде туристік қолданыстағы жатын орындары бар инфраструктураның туристер ағымдарын қабылдай алатындай, сондай-ақ қоршаған ортаға және қоғамдық тамақтану сферасына кері әсерін тигізуі мүмкін қолайсыз жағдайларды ескере отырып және орналастыруды қамтамасыз ететін заңнамалық, реттеушілік және оперативті шараларды қабылдау өте маңызды. Және осы шаралар денсаулықты сақтауға, сонымен қатар туристерге әсер ететін қолайсыз жағдайларды максималды шектей алатындай болуы тиіс;

- туристер мен туристік фирма арасында соттан тыс даудамайларды жеңілдету және жылдам шешу үшін арнайы орган құрылуы тиіс, мысалы тұтынушыларды қорғау қызметі немесе жалпы болмаса, арнайы өкілеттілігі бар туристерің шағымдарын қарастыратын және оларды барынша жылдам шешуі қажет;

- туристі қабылдаушы ел мен оның өзінің елі арасында турист қауіпсіздігі, қорғауды барынша қамтамасыз ету мақсатында екі жақты негізде белсенді ынтымақтасуы қажет;

- туристке аса маңызды жапа шегілген жағдайда, әсіресе террорлық акт, қабылдаушы ел жоғарыда айтылған акт жайлы қажетті ақпаратты басқа мемлекеттерінің ұйғарымына беруі керек.

Туризм қауіпсіздігі және саяхаттау барысындағы қауіптерді азайту өте көп спектрлі сұрақтарға байланысты. Ол сұрақтарға қайғылы жағдайлар мәселесі, инфекциялық ауру және індеттер, терроризм, әскери кедергілер және даулар, қарақшылық, қылмыстық, криминогенді жағдайлар, вандализм, зорлықтың кез келген формалары, есірткілерді тарату, жезөкшелік, радиоактивті және басқа да жұқпалы аурулар, туристерге, тұрғылықты халыққа, жалпы туризм индустриясына тиеселі қауіптер. Туризм қауіпсіздігінің қамтамасыз етуі және саяхат барысындағы қауіпті азайту бойынша міндеттер ең әуелі мемлекеттік органдарға және ұлттық туристік администрацияларға жүктеледі, олар өз кезегінде туристік процеске ат салысатын барлық қатысушылармен байланыс орнатып, жұмыстарын үйлестірулері қажет. Бұл аталған сферадағы жетістік туристік секторлардың, қонақүйлердің және турфирмалардың тиісті қызметтермен және мемлекеттік құрылымдармен

тұрақты әрекеттестік орнатуда болып табылады. Мемлекеттер, ұлттық туристтік әкімшіліктер және туризм саласындағы басқа да мекемелер арасында ақпаратпен уақытылы және үнемі алмасып тұруы қажет, халықаралық туризмнің дамуына кедергі келтіретін мәселерді жою үшін мемлекет пен үкіметтің жауапкершілігі, сапалы өзара жәрдемдесуі және басқаруы қажет, сондай-ақ туристер қауіпсіздігін қамтамасыз етуді жоғарылатуда бұқаралық ақпарат құралдар рөлін ерекше атап өткен жөн [2].

Туристер қауіпсіздігі жайлы Қазақстан Республикасындағы туристік қызмет туралы 2001 жылы 13 маусымда қабылданған № 211-ІІ Қазақстан Республикасының Заңында қарастырылған. Осы заңда көрсетілген жағдайлар орындалуда ма, жалпы туристердің құқығы қорғалған ба, жоқ па деген сұраққа тоқталсақ. Қазіргі таңда шетелде демалу жыл сайын қауіпті болып бара жатыр. Бүгіндері осындай қорытынды жасауға тура келіп отыр. Мәселен, Африкада орналасқан Сьерра Леоне елінің үкіметі біздің екі отандастарымызды асыл тастың ұрлануна айып тағып, жеті ай бойы абақтыда ұстауда. Бұл жағдайда Қазақстанның шетел істерімен айналысатын Министірлігі де өз көмегін көрсете алмауда. Себебі Сьерра Леонеде Қазақстанның бірде-бір дипломатиялық өкілдігі жоқ. Ендігіде бұл елдің полицейлері ашық түрде отандастырымызды 80 мың долларға сатып алуды ұсынды.

Заңда айтылғандай Қазақстан Республикасы Қазақстан Республикасының турист-азаматтарына оның шегінен тыс жерлерде қорғау және оларға қамқорлық жасау кепілдігін береді делінген [3].

Саяхат барысын сақтандыру жағдайына келетін болсақ мынадай пікір айтуға болады: «Сақтандырылсаң да, полис сақтамайды», деп. Біздің сақтандыру нарығының қазақстандық туристердің қауіпсіздігін толықтай қамтамасыз етуге шамасы жетпей отырғанын, яғни туризм саласындағы сақтандырудың жеткілікті деңгейде дамымағанын мойындауға болады. Біздің туризм нарығы екі жағдайда сақтандырылады. Біріншісі — туристік оператордың жауапкершілігін сақтандыру. Яғни әр туристік фирма өз қызметіне қатысты сақтандыру жасауы тиіс. Екіншісі — шетелге шығушы адамның денсаулығын сақтандыру [4]. Оның өзі де талапқа сай орындалмайды. Мысалы, Камбоджаның Пномпеня ауруханасында мүшкіл халде жатқан алматылық отандасымызға көрсетілген медициналық қызмет үшін күніне — 3 мың доллар, ал бүгіндері 32 мың доллар көлемінде төлем жасап отыр. Бірақ денсаулығына сақтандыру жасасадағы, біздің сақтандыру компаниямыз бұл соманы толықтай өтей алмайтындығын айтады [5]. Айтып кеткеніміздей, сақтандыру екі-ақ жағдайды ғана қарастырады, ал ұшақтың уақытында ұшпауынан болған зардапты сақтандыру және тағы басқа жағдайлар бізде есепке алынбайды. Бір сөзбен айтқанда, қауіп-қатер сақтандырылмайды. Ал әлемде күтпеген саяси, экономикалық тұрақсыздық және табиғи апат секілді түрлі келеңсіз оқиғалар орын алып жатады.

Жалпы, туризмдегі сақтандыру сапалы әрі жан-жақты болуы керек. Өйткені бұл сала тікелей адамға қызмет көрсетеді. Сондықтан бұл бағытта нормативтік жетілдіру жұмыстары қажет.

Қорытынды. Мемлекетімізде үкімет органдарының туристер қауіпсіздігіне назары шамалы. Сондықтан туристер қауіпсіздігін қамтамасыз етудің бүтіндей жүйесі қалыптаспаған, туризмдегі жазым оқиғалар статистикасы және оны саралау жүргізілмейді, қазіргі қалыптасқан сақтандыру жүйесіне байланысты туристің мүлкін, денсаулығын, жалпы өзін қорғауда да үлкен кемшіліктер бар. Қазіргі таңда туристер қауіпсіздігін қамтамасыз етудің жүйесін қалыптастыру туризм сферасындағы мемлекеттік саясаттың маңызды мәселесіне айналу қажет. Ол үшін, Қазақстан Республикасының спорт және туризм министрілігі:

1. Қазақстан Республикасындағы туристік қызмет туралы заңының нормалын қайта қарастырып, туристер қауіпсіздігін қамтамасыз етуді жетілдіре түсу, сондай-ақ туристер қауіпсіздігін қамтамасыз етуге ықпалын тигізетін басқа да заңдарды реттестіруі қажет.

2. Өкіметтің басқа атқарушы органдарымен бірлесіп (ҚР Ішкі істер министрілігі, ҚР Төтенше жағдайлар министрілігі, ҚР Сыртқы істер Министрілігі) туризмнің қауіпсіздігінің қамтамасыз етудің сұрақтары бойынша ведомства аралық бағдарлама әзірлеу туралы мәселені талқыға салу.

3. Туроператорларды, турагенттерді және туристерді туризмнің қауіпсіздігінің қамтамасыз ету төңірегінде қабылданған құқықтық акттермен таныстыру үшін, уақытша болатын елдегі туристер қауіпсіздігінің байбаламы туралы уақытылы мәлімет берудің тиімді ақпараттық қамтамасыздандыру жүйесін қалыптастыру мәселесін қарастыру.

4. Сыртқы істер министрілігімен бірлесе шетелдермен туризмді дамыту төңірегінде мемлекетаралық келісімдерді әзірлеуде туристер қауіпсіздігін өзара қамтамасыз етуі бойынша нақты шаралардың, сонымен бірге тараптардың міндеттемелерін бекітуге тырысу.

6. Елде Сыртқы істер министрілігімен, Білім және ғылым министрілігімен және басқада министріліктермен бірлесе туризм қауіпсіздігіне қатысты халықаралық конференцияларды өткізіп, халықаралық тәжірибемен алмасу.

Сонымен қатар туристер қауіпсіздігін қамтамасыз ету және оларды қорғау мәселесінде Қазақстан Республикасының Сыртқы істер министрілігін, Қазақстан Республикасының Қаржы министрілігін, Қазақстан Республикасының Ішкі істер министрілігін, Қазақстан Республикасының Төтенше жағдайлар министрілігін, Қазақстан Республикасының Байланыс және Ақпарат Министрілігін, Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрілігін, Мемлекеттік Статистика қызметін, шекара қызметін, бұқаралық ақпарат қызметін, туристік басқа да ұйымдар мен ассоциацияларды тиісті міндеттемелермен жүктеп, барлығын жұмылдыра ат салыстыру қажет.

Әдебиет

1 Биржаков М. Б. *Безопасность в туризме: учеб. пособие* / М. Биржаков, Н. П. Казаков; Национальная Академия туризма. - М.: Герда, 2005. - 208 с.

2 Богатов А. П. *Безопасность в туризме: учеб. пособие* / А. П. Богатов. - М.: ФОРУМ, 2007. - 176 с.

3 *Қазақстан Республикасындағы туристік қызметі: нормативтік*

құқықтық актың жинағы/Туристическая деятельность в Республике Казахстан: сборник нормативных правовых актов. - Алматы: LEM, 2008. - 176 б.

4 Гвозденко А. А. Основы страхования: учебник / А. А. Гвозденко. - М.: Финансы и статистика, 2001. - 304 с.

5 <http://www.turistu/responsibility.php>

Summary

SAFETY OF TOURISTS

Assistant A.A.Adbanova, M.Sakypbek

Kazakh Economic University by T.Ryskulov

This article discusses current status and relevance to ensure the safety of tourists. The relevance is that, safety is the principal factor influencing the development of tourism, especially on the increase or decrease in entry flows. Safety of tourists is directly dependent on government policy. Also found the problem and gives recommendations for the safety of tourists.

Резюме

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ТУРИСТОВ

Ассистенты преподавателя А.А. Адбанова, М. Сақыпбек

Казахский экономический университет имени Т.Рыскулова

В статье рассматривается современное состояние и актуальность обеспечения безопасности туристов. Актуальность в том что, безопасность - главный фактор, влияющий на развитие туризма, прежде всего на увеличение или уменьшение въездных потоков. Безопасность туриста напрямую зависит от политики государства. Так же, выявлены проблемы и даны рекомендаций по обеспечению безопасности туристов.

**ИНОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИИ
ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА**

Доктор педагогических наук, и.о. профессора **Е.А. Спиридонов**
Казахская академия спорта и туризма

Ключевые слова: ментальная модель, мотивация, хронофактор, сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик.

Аннотация. В статье изложены результаты исследований, влияния ряда факторов и их сочетания, на психологию личности.

Введение. На протяжении всего процесса развития спортивной психологии остается актуальным вопрос межличностных взаимодействий, особенно в связке «тренер – спортсмен». Необходимость исследования данной темы определяется также потребностью нового осмысления и упорядочивания знаний о сфере обыденного сознания человека, отражения субъектом повседневной реальности и, в частности, о строении и особенностях функционирования представлений, используемых субъектом в общении и межличностном взаимодействии. Как показывает рост числа работ, посвященных этой тематике, данная область психологической науки и спортивной психологии выходит на новый виток развития, становится все более востребованной [1].

Несмотря на наличие большого количества работ отечественных (В.С. Агеев, Г.М. Андреева, А.А. Бодалев, Е.В. Конева, В.Н. Куницына, В.Ф. Петренко, Е.В. Улыбина, и др.) и ряда зарубежных авторов (Дж. Келли, Е. Уолстер, П. Экман и др.), проблема исследована неравномерно, по-прежнему остаются слабо изученными некоторые моменты. До сих пор неясно: универсальны ли представления, их структура, содержание или они варьируются в зависимости от ряда факторов, в том числе, например, в зависимости от биоинформационных характеристик индивида. Малоизвестно также, о факторах, влияющих на построение индивидуальных представлений (ментальных моделей), например, вида деятельности субъекта, его индивидуального опыта и др. [2].

Цель исследования. Исследовать характеристики ментальных моделей человека, определяющей особенности личности.

Задачи исследования. Определить и описать поведенческие особенности человека, при сочетании различных комбинационных связей: хронофактора, типа и свойств личности.

Методы исследования. Анализ научной и методической литературы, психологическое тестирование, определение показателей ЭЭГ, спектральный анализ сердечного ритма, определение индивидуальных биоритмологических характеристик, сбор, анализ и математическая обработка статистических

данных, беседы со специалистами общей, спортивной психологии, психофизиологии и нейропсихологии.

Методика и организация исследований. Исследование проводилось в течении 4х лет, на протяжении данного периода времени, все показатели, перечисленных методов исследования определялись до- и после воздействия стресс факторов на всех уровнях системы человека (физическом, эмоциональном и ментальном), что позволило повысить достоверность полученных результатов. В исследованиях приняли участие 120 человек различного возраста: 18 - 25 лет (40 человек), 26-30 лет (40 человек), 30 лет и старше (40 человек); лица, регулярно занимающиеся спортом – 60 человек и спортсмены различных видов спорта, чей стаж занятий составлял от 3-х месяцев до 1 года – 60 человек. Все участники были разбиты на четыре группы, относительно хронофактора [3], анализ и обработка результатов, проводилась для каждой группы отдельно.

Психологическое тестирование включало в себя блок тест-опросников для определения: ценностей, мотивации, приоритетов и стремлений, в которые входили – «Ценностные ориентации» (М. Рокич); оценка уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского); тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера); тест смысложизненных ориентаций; характерологические акцептуации личности и нервно-психологическая неустойчивость; шкала депрессии (Т.И. Балашовой); шкала оценки значимости эмоций (Б.И. Додонов); шкала оценки мотивационного одобрения (Д. Крауна и Д. Марлоу); шкала оценки потребности в достижении; шкала самооценки (Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина); личностная шкала проявления тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т. А. Немчинова); готовность к риску (Шуберт); стрессоустойчивость и социальной адаптации (Холмс, Раге); морфологический тест жизненных ценностей (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина); определение направленности личности (Б. Басс) и др. [4].

Полученные результаты. Для лучшего понимания представленных результатов мы приводим алгоритмическое изложение материалов исследований, что позволит ориентироваться в логике рассуждений, и причинно-следственных связях [3]:

1. Вся информация во вселенной передается волновым способом, т.е. любая волна, есть информация и любая информация отражена в волне.

2. Для передачи электро-магнитных колебаний (волн), необходим источник (космос, абсолют и т.п.), проводник (пространство – «Теория единого поля»), приемник (головной мозг, преобразующий электро-магнитную энергию, в химическую и наоборот).

3. В течении года, биоритмологические и электро-магнитные характеристики колебаний земли различны, следовательно различна и информационные характеристики.

4. Любая подсистема принимает характеристики общей системы в момент рождения, т.е. дата рождения человека (хронофактор), является отражением информационной характеристикой, смысловой аспект которой, можно выразить в описательной форме.

5. Электро-магнитные и волновые характеристики, имеют годичную периодичность, т.е. повторяемость, что позволяет классифицировать людей со схожими характеристиками в группы, а выявленные и отслеженные закономерности, использовать для определения особенностей каждой группы.

В каждой группе энергоинформационная составляющая, будет отражена в схожести поведенческих программ, наличие которой определит формирование ментальных моделей, влияющий на: мышление, поведение, действия.

6. Ментальные модели формируются под воздействие программы, «записанной» в момент рождения (программа - это алгоритм и последовательности действий). Ментальная модель включает в себя:

- ценности — характеристика предмета, обозначающая признание его значимости, психологическое понятие «система ценностей» подразумевает под ценностями то, что индивидуум ценит в окружающем его социуме, оно тесно связано с понятием мотивация [5];

- приоритет (**лат. prior** — первый, старший) — понятие, показывающее важность, первенство [5];

- мотивация (от **лат. movere**) — побуждение к **действию**; динамический процесс **психофизиологического** плана, управляющий поведением **человека**, определяющий его направленность, организованность, **активность** и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности [5];

- стремление - настойчивое желание сделать что-либо или добиться чего-либо, внутренне обусловленная необходимость [5].

Полученные результаты исследований представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Алгоритм поведения (в социуме) человека, при сочетании френофактора и типа темперамента

| Группы | Флегматик (действия) | Меланхолик (ориентир) | Сангвиник (проявление) | Холерик (компенсация) |
|------------------------------|--------------------------------------|--|---------------------------|--|
| Хф-1 | подстроиться («присосаться») | как относятся к нему | интерес, но до напряжения | «искать компанию» (чтобы сделали другие) |
| Хф-2 | чужими руками | искать одобрение и поддержку | хвататься за все | без границ («без совести») |
| Хф-3 | одиночка, («зануда») | концентрируется на переживаниях о результате | отстает от реальности | найти руководителя |
| Хф-4 | разнообразие действий (малозначимых) | только для интереса (чтобы попробовать) | применить практически | в ширину по поверхности |
| Примечание: Хф – хронофактор | | | | |

В таблице 1 приведены характеристики поведения субъекта, в виде образного описания. Отметим, что классификация, относительно хронофактора [3], основывается на энергоинформационном обмене и единстве человека и

Вселенной, эти факторы определяют программу человека, которая формирует акцент: ценностей, приоритета, мотивации и стремлений, что в свою очередь определяет мышление и восприятие личности. Между тем, на поведение человека, т.е. как он будет реализовать свою программу, оказывает влияние тип и свойства личности. Для лучшего понимания и полноты изложения, опишем результаты исследования в следующем виде:

Хф-1 – ведущая характеристика восприятия этих лиц – «приспособиться» и действовать с минимальным напряжением, но в зависимости от типа и свойств личности, в частности от темперамента, проявляться это будет по-разному: *флегматик* – подстраиваться и искать кто сильнее, авторитетней, умнее; *меланхолик* – будет ориентироваться на отношение к нему (как выглядит, будут порицать или поддерживать и т.п.); *сангвиник* – его действия связаны с тем как сильно они будут его напрягать (физически, эмоционально, ментально); *холерик* – будет пытаться сделать быстрее, но чтобы не напрягаться самому, он будет искать «компанию», а по сути тех, кто сделает за него.

Хф-2 - ведущая характеристика восприятия этих лиц «быть первым и лучшим», вследствие которого реализация действий будет происходить по следующему алгоритму: *флегматик* – постарается занять лидирующее положение и «возглавить» процесс, т.е. действовать чужими руками; *меланхолик* – правоту своих поступков будет подтверждать не результатом и необходимостью, а искать и опираться на авторитеты, что часто является причиной скоропалительных и неверных действий, т.к. не вникает в суть вопроса, а стремиться сохранить общий рисунок; *сангвиник* – одно из «тяжелых» сочетаний (с т.з. результативности), с одной стороны этот тип стремиться «быть лучшим», с другой, нервные реакции неудержимо влекут действовать и, как следствие ему есть дело до всего, но как показывает практика, на долго его не хватает и начатое он бросает на полдороги; *холерик* – если представить синтез качеств «быть лучшим» и эгоизм холерика, вырисовывается наглядная картина, как его поведения, так и отношения к окружающим, что можно выразить словами - «не имеющий рамок и границ», вплоть до нарушения морально-этических норм.

Хф-3 - ведущая характеристика восприятия этих лиц «стабильность и конкретность», вследствие которого реализация действий будет происходить по следующему алгоритму: *флегматик* – основательность, с одной стороны и медлительность флегматика, делают этих людей замкнутыми, а их дотошность и тяга к мелочам, выставляет их перед окружающими, как зануд; *меланхолик* – направленность внимания меланхолика внутрь себя, делает людей, этого сочетания, беспокойными и сомневающимися, их заботит само переживание о результате и, как следствие, границы их восприятия сужаются и становятся узконаправленным, с таким субъектом, приходится тяжело, если это спортсмен сложно координационных видов спорта (гимнаст, акробат, фигурист и др.), то тренеру придется проявить чудеса терпения, т.к. придется объяснять подопечному, все до самих мелких деталей, а далее выслушивать продолжительно череду малозначащих уточнений; *сангвиник* – представить поведение данного человека не трудно, достаточно помнить обе

характеристики, как сангвиник он подвижен, но восприятие его будет направлено на понимание и запоминание мелочей, что будет отвлекать и задерживать, далее, как следствие, мы будем наблюдать постоянное его отставание от реальных процессов и событий; *холерик* – активность холерика побуждает действовать, но «стабильность и конкретность, будут тормозить, как следствие такого положения дел, данный тип будет искать руководителя, который определит задачи и конкретность.

Хф-4 - ведущая характеристика восприятия этих лиц «подвижность и разнообразие», вследствие которого реализация действий будет происходить по следующему алгоритму: *флегматик* – согласно характеристики программы, девиз этих людей - «действовать, действовать, действовать», но с другой стороны, флегматичный тип, это тип с низкой емкостью энергии, как результат, человек будет стремиться к легкости выполнения (относительно энергозатрат), т.е. малозначимые действия, но будет компенсировать их разнообразием; *меланхолик* – данное сочетание ведет к малой результативности действий, т.к. мотивацией будет только «попробовать» и желательное новое; *сангвиник* – вследствие своей информационной емкости и деятельности, субъекты данного типа будут все стремиться попробовать практически и применить, спортсмены такого плана, настоящий подарок в игровых видах спорта, т.к. они легко идут на эксперимент и не боятся ошибиться, хотя при определенных условиях это качество может выступать и отрицательная сторона; *холерик* – людей с подобным сочетанием характеристик, лучше всего описать словами – «значимость и значительность», они идут по пути – «вширь и по поверхности», это та порода людей, которая «все может и все знает», к сожалению, это только в их восприятии и представлении о действительности.

В заключении необходимо отметить, что данные характеристики, являются не только образным описанием, позволяющим понять алгоритм поведения и действия людей, имеющих приведенные сочетания хронофактора и типа личности. Полуденные данные необходимо также учитывать и при лингвистическом (словесно-фразеологическом) резонансе. Что имеется в виду? Слова придают форму информационного восприятия, т.е. рисуется образ объекта (процесса, действия, характеристики и т.д.) и, как следствие, это вызывает принятие или отторжение того, что нам передают. А теперь представьте, что лицам с Хф-3 (стабильность и конкретность), тренер будет объяснять задание «образно и вообще». Спортсмен не поймет ничего из сказанного, но пойдет выполнять задание, наделав ошибок – получит втык и так день за днем, а решение может скрываться за простым осознанием того факта, что тренер относится к Хф-2 («лучше, быстрее, престижнее») и его лексикон изобилует глаголами и общим описанием действий, а спортсмен относится к Хф-3, для которого важны мелочи и конкретика, а престиж и все остальное потом, именно это может привести к непониманию, а может и скрытому конфликту, между тренером и спортсменом

Выводы. Проведенные исследования позволили определить проявления поведенческих особенностей человека, при сочетании различных комбинационных связей, описание которых позволяет иметь образное

представление о ментальных моделях человека, что имеет прогностическую ценность в межличностном общении.

Литература

1 Бодаев А.А. Психология о личности. - М.: Изд. Моск. ун-та, 1988. - 188 с.

2 Владимиров И.Ю. Исследование представлений человека о мире. Опыт использования конструкта «ментальная модель» // Проблемы общей и прикладной психологии. - Ярославль: Изд-во ЯрГУ, 2001.

3 Спиридонов Е.А. Модели функционирования организма спортсменов в экстремальных условиях спортивной деятельности: дис... док. пед. наук. - Алматы, 2010. – 300 с.

4 <http://www.tv-agent.net/test/>

5 Общая психология. Словарь / под. ред. А.В. Петровского // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь: В 6 т. / ред.-сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского. - М.: ПЕР СЭ, 2005. - 251 с.

Резюме

ИНОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

д.п.н., и.о. профессора Е.А. Спиридонов
Казахская академия спорта и туризма

Проведенные исследования позволили выявить и определить характеристики, определяющие алгоритм поведения человека, с учетом хронофактора и типа темперамента, что необходимо учитывать в учебно-педагогическом процессе и межличностном общении.

Түйін

ИНОВАЦИОННЫЙ ТІЛ ТАБУ ПСИХОЛОГИЯНЫҢ МӘСЕЛЕСІНЕ СПОРТШЫНЫҢ ТҰЛҒАСЫНЫҢ

П.ғ.д., профессордың м.а. Е.А. Спиридонов
Қазақ спорт және туризм академиясы

Жаса- зертте- және анықта- мінездемелерді айқындау қойды, адамның тәртібінің алгоритмын айқындаушы, есебімен хронофактора және темперамента үлгісінің, бұл оқу-педагогиканың үдерісінің және межличностном жанасушылығында ескеруге қажетке.

РАЗВИТИЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАЗАХСКОГО НАРОДА

Кандидат биологических наук, доцент **Р.Б. Лесбекова**;
кандидат педагогических наук., доцент КазАСТ **Х.К. Унтаев**;
кандидат медицинских наук, доцент **Э.О. Нургожина**;

магистр **А. Дошыбеков**

Казахская академия спорта и туризма, Алматы

Актуальность исследования. Приобретённые в ходе развития человеческого общества знания, умения, навыки, привычки поведения старшие поколения передавали подрастающим поколениям. Поначалу это происходило стихийно, но на более поздних этапах цивилизации - целенаправленно - в ходе специально организуемого процесса воспитания, в котором социальные ценности передавались от поколения к поколению, обогащались новым содержанием. В процессе эволюции были выработаны различные формы, методы, средства передачи социального опыта [1].

Цель исследования – выявление основных этапов развития национальной физической культуры казахского народа.

Методы исследования: анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, опрос старожил, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение.

По способам внедрения сложившихся традиций в практику жизнедеятельности людей, на наш взгляд, можно выделить:

- этап индивидуально-ориентированного подражания на основе наблюдения за живой природой (традиционная культура воспитания рассматривала природу как существенный фактор, объединяющий в единое целое все стороны формирования личности ребёнка);

- этап первичной организации обучения в рамках семейного воспитания и зарождения элементов наставничества (индивидуальное и групповое обучение под руководством старших ремесленников-мастеров, народных умельцев и т.п.);

- этап появления специализированных государственных учреждений, целью деятельности которых становятся физическая подготовка и воспитание. В отличие от предыдущих этапов, те или иные традиции уже становятся обязательным элементом учебных программ, на основе которых организуется деятельность этих учреждений, а необходимую подготовку осуществляют специально подготовленные и уполномоченные государством специалисты.

Процесс становления педагогической культуры казахов, в частности, традиций физического воспитания, как одного из основных пластов народной педагогики, можно условно разделить на следующие важнейшие исторические периоды:

1. Первоначальные периоды развития физического воспитания казахов.
2. Основы физического воспитания тюркоязычных народов Казахстана.
3. Физическое воспитание казахов в XV- XVIII веках.

4. Становление и развитие физического воспитания в постсоветское время.

5. Развитие национальной физической культуры казахов после приобретения независимости.

Первоначальные периоды развития физического воспитания казахов.

На протяжении всей истории забота о физическом воспитании занимала важнейшее место в жизни казахов. Наряду с другими видами воспитания, физическое воспитание составляло часть народной, в последствии национальной культуры. Это со всей очевидностью подтверждает положение

о том, что нет в мире народа, у которого не было бы своих физических упражнений и игр, составляющих основу физического воспитания [2].

На основе многочисленных археологических и других материалов можно прийти к выводу, что человек, обитавший на территории Казахстана в древнейшие времена, находился в условиях «состязания» в силе, выносливости, быстроте и ловкости. В процессе охоты усиливалась активность человека, накапливались навыки, развивалась наблюдательность человека, пополнялись практические навыки [3].

Древние казахи занимались охотой. С ней были связаны основные стороны жизни человечества. Охота в данный период создала особые свойства в природе человека, влияя на его физическое стремление и изоцирила многие его способности: дальноркость, меткость глаза, осторожность, наблюдательность и т.п. в данный период в высшей степени развивалась физическая сила человека [4].

Основы физического воспитания тюркоязычных народов Казахстана.

В период Тюркского каганата на территории Казахстана возникают десятки городов, через которые проходили караванные пути. На ежегодных ярмарках в городе Тараз съезжались купцы, музыканты, певцы, меткие стрелки, искусные наездники, известные балуаны и силачи, канатоходцы и акробаты. Поэтому проводимые в эти месяцы игры и состязания имели большое значение в развитии культурных взаимоотношений и контактов, совершенствовании культуры общения [5].

Наурыз сопровождался ритуальными песнями, музыкой и всеобщим весельем. Большое место в его праздновании занимало ритуальное единоборство [6]. Казахи всегда боролись на поясах, а в дни Наурыза этот вид борьбы носил массовый характер.

Таким образом, выявлено становление физического воспитания на территории Казахстана. Также изучены физические упражнения, игры и военно-прикладные состязания в период этнопедагогических объединений того времени.

Физическое воспитание казахов в XV-XVIII веках. Физическая культура казахов данного времени была представлена в виде самобытных национальных состязаний и игр наездников, состязаний тулпаров (беговых лошадей) и многих других народных состязаний и игр.

Присоединение Казахстана к России имело ряд неоспоримых положительных тенденций для развития физической культуры. Тем не менее, проявлялись и некоторые нежелательные моменты, такие как подавление ряда

культурных центров, запрещение некоторых конных состязаний, иных национальных состязаний и игр, а также традиционных массовых праздников и культурных мероприятий, где они проводились.

Средства и методы образовательно-воспитательного процесса, в том числе и физического воспитания, в социально зрелом обществе направлены на подготовку гармонично развитого члена общества. Как показывают исследования Б.М. Доскараева [7], идея подготовки полноценной личности нашла свое яркое отражение во всем образе жизни коренного народа. Фактически эта идея проходит через всю жизнь казаха. Она начинается со дня рождения человека и не исчезает всю жизнь.

Характерной особенностью казахской физической культуры являлось то, что она входила в сокровищницу общеказахской культуры как неразрывная ее часть и один из важнейших компонентов. Физическая культура, пронизывая культуру, быт и собственные отношения народа, развиваясь в теснейшей связи с другими формами культуры, оказывала продолжительное влияние на их содержание.

Становление и развитие физического воспитания в постсоветское время в Казахстане. В результате победы Октябрьской революции (1917 г.) новая власть установила свою гегемонию на территории бывшего СССР, в том числе и в Казахстане. Военные действия в отдельных регионах продолжались вплоть до создания коллективного хозяйства (1929-1930 гг.). В этот период строились новые спортивные сооружения, которые играют важную роль в внедрении физической культуры в быт народа. Создаются новые специальные высшие и средние учебные заведения, открываются спортивные школы, высших результатов добиваются казахстанские спортсмены на Спартакиадах народов СССР, чемпионатах Мира, Олимпийских игр.

Поскольку национальное в физическом воспитании и спорте отображает конкретные формы объективной действительности, то, следовательно, в нем на протяжении всего исторического развития проявляются такие важнейшие факторы преобразований, как конкретный для данного (казахского) народа жизненный уклад, мировоззрение, степень культурного развития, формы межнационального общения, спортивно-культурные связи и многое другое. На национальные особенности физического воспитания влияют климато-географические, производственные и другие факторы, в том числе этнические. Наши исследования показали, что чем сильнее традиции, тем сильнее и выразительнее проявляется национальное. К примеру, можно привести казахский национальный конный спорт и казак-куреси, где национальный элемент выступает исключительно ярко и колоритно.

Развитие национальной физической культуры казахов после приобретения независимости. Благодаря постоянно проявляемым заботам Президента РК Н.А. Назарбаева, усилиям Министерств образования и науки, туризма и спорта РК, пылкости ученых и широких народных масс перед национальными средствами и формами физического воспитания и спорта открываются большие перспективы. Этому способствует общая тенденция развития образования, науки, культуры и спорта. Свидетельством сказанного

служит тот факт, что казак-куреси международной спортивной федерацией борьбы был признан как один из международно-признанных видов спортивной борьбы. По казак-куреси систематически проводятся чемпионаты Азии, Мира и ряда официальных международных соревнований. Ауларыснак вошел в программу Трансазиатских игр. Кокшар и ауларыснак были в программе 1-го Всемирного фестиваля по национальным видам спорта, которые прошли в 1996 году в Венгрии. По тогуз-кумалаку систематически проводятся соревнования не только в Казахстане, но и в Кыргызской Республике, Китае, Каракалпакии, Турции.

Выводы. Национальное, следовательно, представляет собой комплекс явлений, при которых приходится решать и проблемы развития национальных видов спорта, народных подвижных игр и физических упражнений. Важность этой проблемы заключается в том, что она в жизни казахов и отдельной личности имеет принципиальное значение, ибо с ней связаны многие стороны прогрессивного развития Республики Казахстан. И не учитывать ее – это значит, не понимать природу развития общества, законы развития его культуры. По этой причине допускались ошибки и перегибы в развитии казахских национальных форм физической культуры.

Целенаправленная и разумная организация физического воспитания берет свое начало с того времени, когда произошло отделение умственного труда от физического.

Литература

1 *Таникеев М.Т. Теория и практика взаимовлияния национальных и интернациональных факторов в развитии физического воспитания и спорта: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.01. - Алматы, 1998.-292 с.*

2 *История Казахской ССР. - Алма-Ата: Наука, 1977.-Т.1.- 295 с.*

3 *Доскараев Б.М. Физическое воспитание на территории Казахстана с древнейших времен до возникновения государств раннефеодального типа: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. - Алма-Ата, 1993.-170 с.*

4 *Окладников А.П. Исследование мустьерской стоянки и погребения неандертальца в гроте Тешик-Таш, Южный Узбекистан - Тешик-Таш. Палеолгический человек. - М.: Издательство АН СССР, 1951.-С.164.*

5 *Таникеев М. История физической культуры в Казахстане (дореволюционный период). - Алма-Ата, Казахстан, 1977.-51 с.*

6 *Акишев К.А. К проблеме происхождения номадизма в аридной зоне древнего Казахстана. II поиски и раскопки Казахстана. - Алма-Ата, 1972.-С.308.*

7 *Алимханов Е.А. Совершенствование национальной борьбы казахша-курес путем изменения модели спортивной одежды: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - Алматы, 1997.- 156 с.*

Түйін

ҚАЗАҚ ХАЛҚЫ ҰЛТТЫҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУЫНЫҢ ДАМУЫ

Б.ғ.к., доцент Р.Б. Лесбекова;
п.ғ.к., доцент КазАСТ Х.К. Унтаев;
м.ғ.к., доцент Э.О. Нургожина;
магистр А. Дошыбеков

Ұлттық спорт түрлерінің мәселесін шешу – маңызды мәселе, өйткені онымен Қазақстан Республикасының қарқынды дамуының көптеген салалары байланысты. Мұны ескермеу қоғамның, оның мәдениетінің заңдылықтарын білмеу болып табылады.

Resume
DEVELOPMENT OF NATIONAL PHYSICAL
CULTURE OF KAZAKH NATION.

C.b.s., docent Lesbekova R.
C.p.s., docent of KazAST Untaev Kh.
C.m.s., docent Nurgozhina E.
Doshybekov A.

Problems of development of national events of sport in the life of Kazakh people and individual person have principle meaning, therefore its connected with different sites of progressive development of Republic of Kazakhstan.

And not to take into account this problem, means not to understand the nature of society development, and laws of development its culture.

Резюме
РАЗВИТИЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАЗАХСКОГО НАРОДА

К.б.н., доцент Р.Б. Лесбекова;
к.п.н., доцент КазАСТ Х.К. Унтаев;
к.м.н., доцент Э.О. Нургожина;
магистр А. Дошыбеков

Проблема развития национальных видов спорта в жизни казахов и отдельной личности имеет принципиальное значение, ибо с ней связаны многие стороны прогрессивного развития Республики Казахстан. И не учитывать ее – это, значит, не понимать природу развития общества, законы развития его культуры.

**ЕМДІК ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕ АЭРОБТЫ-ЫРҒАҚТЫ
ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ҚОЛДАНУДЫ НЕГІЗДЕНДІРУ**

Педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент **Ж.М. Андасова;**
Ш.Б. Молдағалиева; магистрант **А.Б. Муратова**
Қазақтың спорт және туризм академиясы

Жастар денсаулығы – қоғамымыздың ең басты өзекті мәселесінің бірі. Жастар денсаулығы мәселесіне тиісті мән бермеу ұлттық деңгейдегі шешімі

табылмай отырған мәселеге айналып бара жатыр. Жастардың жеке бас денсаулығы көптеген жағдайларға байланысты, соның ішінде 55%-ға әр адамның өмір сүру сипатына тәуелді. Көбінесе, денсаулық деңгейі адамның өз ағзасына деген саналы көзқарасына, қимыл-қозғалыс белсенділігіне, денсаулықты сақтауға, оны жақсартуға бағытталған әрекеттеріне байланысты. Денсаулықтың басты бір пайымдаушылық сипаттамасы – ағзаның функционалдық күйі мен оның аэробты мүмкіншіліктері [1].

Қазіргі кезеңдегі оқу үдерісі қарқынының жоғары болуы студенттердің жалпы қимыл белсенділігінің төмендеуіне, яғни гиподинамия мен гипокинезияның артуына әкеліп, олардың денесінің жетілуі мен денсаулық деңгейіне әсер етеді. Сонымен қатар, бірінші курсқа оқуға түсуші студенттердің денсаулығында да әртүрлі ақаулар бар, оған қоса дене дайындықтары да төмен. Көптеген зерттеу мәліметтері көрсеткендей (Р.И. Мархваидзе, П.И. Ключник, 2000; А.О. Егорычев, 2003; Л.Б. Андрющенко, 2004; Т.В. Колтошова, Ж.Б. Сафонова, 2005) студенттердің денсаулығы және физикалық қабілеттерінің дамуы жеткіліксіз. Осы жағдайдағы ең маңызды міндет – студенттердің қозғалыс белсенділігін тиімді жоғарылату, мықты денсаулық, шаршаудың алдын алу мен жұмысқа қабілеттілігін қайта қалпына келтіру үдерістерін жетілдіру [2,3,4].

Зерттеудің мақсаты - спортпен айналыспайтын студенттерге ЕДТ барысында аэробты-ырғақты жаттығуларды қолдануды негіздендіріп, денсаулық деңгейін жоғарылату.

Зерттеудің міндеттері:

1. Спортпен айналыспайтын студенттердің денсаулық деңгейін зерттеу.
2. Спортпен айналыспайтын студенттерді сауықтыруда аэробты-ырғақты жаттығулардың тиімділігін негіздендіру.

Зерттеу әдістері: Апанасенко әдісі арқылы денсаулық деңгейін анықтау, алынған мәліметтерді математикалық-статистикалық өңдеуден өткізу.

Зерттеуді ұйымдастыру. Экспериментке барлығы 20 студент-қыздар қатысты. Олар екі топқа бөлінді (тәжірибелік және бақылау тобы). Тәжірибелік топқа аптасына 3 рет (50 мин) қосымша сауықтыру сабағы жүргізілді. Эксперимент басында біз студенттердің денсаулық деңгейін Г. Л. Апанасенко әдісі арқылы анықтадық. Зерттеу нәтижелері 1-2 кестелерде көрсетілген.

Кесте 1 - Г.Л. Апанасенко тәсілі бойынша бақылау тобындағы денсаулық деңгейін зерттеу нәтижелері (эксперимент басында және эксперимент соңында)

| Аты-жөні | Салмақ-бой индексі, гр/см | | Балл | | Тіршілік индексі, мл/кг | | Балл | | Күш индексі, % | | Балл | | Кардиологиялық индекс | | Балл | | ТСЖ, қалпына келу уақыты, мин | | Балл | | Жалпы балл саны | | Денсаулық деңгейі | |
|-----------|---------------------------|-------|-------|-------|-------------------------|-------|-------|-------|----------------|-------|-------|-------|-----------------------|-------|-------|-------|-------------------------------|-------|-------|-------|-----------------|-------|-------------------|--------|
| | дейін | кейін | дейін | Кейін | дейін | Кейін | дейін | кейін | дейін | кейін | дейін | кейін | дейін | кейін | дейін | кейін | дейін | кейін | дейін | кейін | дейін | кейін | дейін | кейін |
| Ч.О. | 327 | 321 | 0 | 0 | 58 | 58 | 5 | 4 | 44 | 44 | 1 | 1 | 107 | 107 | 0 | 0 | 3 | 3 | 1 | 1 | 7 | 6 | төмен | төмен |
| Р.Е. | 363 | 364 | -1 | -1 | 54 | 54 | 4 | 3 | 29 | 29 | 0 | 0 | 85 | 85 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 6 | 5 | төмен | төмен |
| М.Е. | 306 | 306 | 0 | 0 | 47 | 47 | 2 | 2 | 39 | 39 | 0 | 0 | 64 | 71 | 3 | 3 | 1,50 | 1,50 | 3 | 3 | 8 | 7 | төмен | төмен |
| С.Е. | 352 | 346 | -1 | 0 | 63 | 63 | 5 | 5 | 32 | 34 | 0 | 0 | 71 | 71 | 3 | 3 | 2 | 1,50 | 1 | 3 | 8 | 10 | төмен | аралық |
| А.Б. | 337 | 325 | 0 | 0 | 58 | 62 | 5 | 4 | 34 | 36 | 0 | 0 | 76 | 72 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 8 | 8 | төмен | төмен |
| Т.Н. | 359 | 346 | -1 | 0 | 47 | 63 | 2 | 4 | 57 | 34 | 3 | 0 | 84 | 71 | 3 | 3 | 3 | 1,50 | 1 | 3 | 8 | 10 | төмен | аралық |
| Ш.М. | 381 | 369 | -1 | -1 | 53 | 54 | 4 | 5 | 45 | 46 | 1 | 1 | 71 | 72 | 2 | 3 | 3 | 1,59 | 1 | 3 | 9 | 9 | төмен | аралық |
| Т.С. | 384 | 384 | -2 | -2 | 55 | 55 | 4 | 4 | 15 | 15 | 0 | 0 | 92 | 84 | 3 | 3 | 1,50 | 1,40 | 3 | 3 | 9 | 8 | төмен | төмен |
| Т.А. | 366 | 357 | -1 | -1 | 54 | 56 | 4 | 5 | 29 | 32 | 0 | 0 | 84 | 70 | 2 | 3 | 3 | 1,50 | 1 | 3 | 7 | 10 | төмен | аралық |
| К.М. | 356 | 349 | -1 | 0 | 51 | 57 | 4 | 5 | 51 | 42 | 2 | 2 | 71 | 65 | 4 | 4 | 3 | 2,30 | 1 | 1 | 10 | 11 | қауіпсіз | аралық |
| \bar{X} | 353,1 | 346,7 | - | - | 54 | 56,9 | - | - | 37,5 | 35,1 | - | - | 80,5 | 76,8 | - | - | 2,6 | 2,029 | - | - | 8 | 8,4 | - | - |
| S_x | 24,03 | 23,77 | - | - | 4,96 | 4,95 | - | - | 12,27 | 8,91 | - | - | 12,66 | 12,30 | - | - | 0,65 | 0,71 | - | - | 1,15 | 1,95 | - | - |
| V, % | 6,80 | 6,85 | - | - | 9,18 | 8,69 | - | - | 32,72 | 25,38 | - | - | 15,72 | 16,01 | - | - | 25 | 34,99 | - | - | 14,37 | 32,21 | - | - |

Кесте 2 - Г.Л. Апанасенко тәсілі бойынша тәжірибе тобындағы денсаулық деңгейін зерттеу нәтижелері (эксперимент басында және эксперимент соңында)

| Аты-жөні | Салмақ-бой индексі, гр/см | | Балл | | Тіршілік индексі, мл/кг | | Балл | | Күш индексі, % | | Балл | | Кардиологиялық индекс | | Балл | | ТСЖ, қалпына келу уақыты, мин | | Балл | | Жалпы балл саны | | Денсаулық деңгейі | |
|-----------|---------------------------|-------|-------|-------|-------------------------|-------|-------|-------|----------------|-------|-------|-------|-----------------------|-------|-------|-------|-------------------------------|-------|-------|-------|-----------------|-------|-------------------|----------|
| | дейін | кейін | дейін | кейін | Дейін | Кейін | Дейін | кейін | дейін | кейін | дейін | кейін | дейін | кейін | дейін | кейін | дейін | кейін | дейін | кейін | дейін | кейін | дейін | кейін |
| Б.А. | 405 | 390 | -1 | -1 | 47 | 51 | 2 | 3 | 25 | 37 | 0 | 0 | 75 | 78,3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 6 | 5 | 12 | төмен | аралық |
| Н.Н. | 377 | 369 | -1 | -1 | 55 | 57 | 5 | 3 | 29 | 30 | 0 | 0 | 63 | 59 | 4 | 3 | 2 | 1,40 | 1 | 2 | 9 | 10 | төмен | аралық |
| А.А. | 330 | 353 | -1 | 0 | 50 | 57 | 4 | 4 | 45 | 49 | 1 | 1 | 64 | 65 | 4 | 3 | 1,29 | 1 | 5 | 6 | 13 | 15 | аралық | қауіпсіз |
| М.А. | 320 | 326 | 0 | 0 | 51 | 53 | 4 | 4 | 33 | 37 | 0 | 0 | 95 | 84 | 0 | 1 | 2 | 1,40 | 1 | 2 | 5 | 4 | төмен | төмен |
| М.Б. | 325 | 340 | 0 | 0 | 52 | 51 | 4 | 3 | 32 | 37 | 0 | 0 | 115 | 92,5 | + | 1 | 1,5 | 1,20 | 3 | 4 | 5 | 10 | төмен | аралық |
| Қ.С. | 347 | 347 | -1 | 0 | 45 | 50 | 2 | 3 | 31 | 33 | 0 | 0 | 97 | 90 | 0 | 1 | 2 | 1,30 | 1 | 2 | 2 | 8 | төмен | төмен |
| Қ.Г. | 343 | 343 | -1 | 0 | 50 | 50 | 4 | 3 | 34 | 35 | 0 | 0 | 77 | 64 | 3 | 3 | 2,5 | 2 | 1 | 2 | 7 | 11 | өте төмен | аралық |
| Т.Ж. | 350 | 350 | -1 | -1 | 51 | 56 | 4 | 4 | 39 | 40 | 0 | 0 | 113 | 92 | -2 | -3 | 2,30 | 1,28 | 1 | 1 | 2 | 7 | өте төмен | төмен |
| А.С. | 330 | 330 | -1 | 0 | 52 | 55 | 4 | 4 | 46 | 41 | 1 | 1 | 135 | 120 | -2 | -2 | 1,20 | 1,20 | 5 | 4 | 7 | 7 | төмен | төмен |
| Ж.Б. | 311 | 311 | 0 | 0 | 60 | 53 | 5 | 5 | 35 | 36 | 0 | 0 | 92 | 78 | 2 | 2 | 1 | 1 | 7 | 6 | 14 | 14 | қауіпсіз | қауіпсіз |
| \bar{X} | 343,8 | 345,9 | - | - | 51,3 | 53 | - | - | 34,9 | 37,5 | - | - | 92,6 | 82,28 | - | - | 1,879 | 1,8 | - | - | 6,9 | 9,8 | - | - |
| S_x | 28,42 | 22,25 | - | - | 4,11 | 2,79 | - | - | 6,69 | 5,12 | - | - | 23,54 | 17,92 | - | - | 0,63 | 0,29 | - | - | 4,09 | 3,39 | - | - |
| V, % | 8,2 | 6,43 | - | - | 8,01 | 5,23 | - | - | 19,16 | 13,65 | - | - | 25,42 | 21,77 | - | - | 33,52 | 22,69 | - | - | 59,27 | 34,59 | - | - |

Зерттеу нәтижелері. Бақылау тобының (кесте 1) мәліметтерінен көретініміздей: қауіпсіз және жоғары денсаулық деңгейі зерттелушілердің ешқайсысында жоқ; аралық денсаулық деңгейі тек 1 ғана адамда (10%), ал қалған 90% барлығында дерлік төменгі денсаулық деңгейі анықталды. Тәжірибе тобында (кесте 2) 1 ғана студентте қауіпсіз денсаулық деңгейі анықталса (10 %), 1 студентте - аралық, ал қалған 80% студенттердің денсаулық деңгейлері төмен немесе өте төмен екені анықталды. 3-кестеде денсаулық деңгейінің эксперименттегі өзгеру динамикасы келтірілген.

Кесте 3 – Денсаулық деңгейінің эксперимент барысындағы өзгеру динамикасы

| Көрсеткіш | Топ | n | Нәтиже | | | | t | P |
|-------------------------|-----|----|---------------------|-------|---------------------|-------|-----|------|
| | | | эксперимент басында | | эксперимент соңында | | | |
| | | | \bar{X} | S_x | \bar{X} | S_x | | |
| Денсаулық деңгейі, балл | ТТ | 10 | 6,9 | 4,09 | 9,8 | 3,4 | 2,5 | 0,05 |
| | БТ | 10 | 8 | 1,2 | 8,4 | 1,2 | | |

Ескерту - ТТ – тәжірибелік топ; БТ – бақылау тобы

Тәжірибелік топта жүргізілген аэробты-ырғақты жаттығулар кешені тиімді болып, эксперимент жүргізілген 10 айдың ішінде денсаулық деңгейі тәжірибелік топтағы студенттерде (2,9; 42%) көтерілсе, ал бақылау тобында бұл көрсеткіш (0,4; 5%) жетті.

Сауықтыру мақсатында жүргізілген емдік дене тәрбиесі сабақтарының тиімді әсерінен біршама маңызды көрсеткіштер: кардиореспираторлық жүйенің қызметі мен стандартты дене жүктемесінен кейінгі қайта қалпына келу жылдамдығы жақсарып, сыртқы тыныс алу жүйесінің көрсеткіштері артып, өкпенің тіршілік сыйымдылығы ұлғайып, артериалды қан қысымы тұрақталды. Алынған көрсеткіштердің нәтижелерін қорытындылай келе, эксперименттегі сауықтыру әдістемесі бойынша жүргізілген сабақтарда денсаулықтың зерттелген көрсеткіштерінің сандық және сапалық жағынан жақсарғаны, сонымен қатар студенттердің қызметтік көрсеткіштерінің сапалары жақсы жаққа қарай өзгергендігі анықталды.

Қорытынды:

1. Студенттерінің денсаулық деңгейі Апанасенко тәсілі арқылы: 90% - студенттерде төмен, 1% - жоғары, 9% - қауіпсіз екендігі анықталды.

2. Жүргізілген тәжірибелік жұмыстың нәтижесінде спортпен шұғылданбайтын студенттердің ЕДТ кешенінде аэробты-ырғақты жаттығуларды жүйелі түрде жүргізгенде ғана нәтижесі болатыны айқындалды.

Әдебиет

1 Габриелян К.Г. Физическая активность и показатели индивидуального здоровья студентов // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №11.- С.31 – 33.

2 Андриющенко Л.Б. Ритмическая гимнастика в процессе физического воспитания студентов вуза / Л.Б. Андриющенко, И.В. Лосева, Т.Г. Вялкина // Теория и практика физической культуры. - 2004.- №5.- С.22-25.

3 Егорычев А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А.О. Егорычев, Б.Н. Пенцик, К.А. Бондаренко // Теория и практика физической культуры.- 2003.- №2.- С.53-56.

4 Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебное – методическое пособие. – М: Терра – спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

Түйін

ЕМДІК ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕ АЭРОБТЫ-ЫРҒАҚТЫ ЖАТТЫҒУЛАРДЫ
ҚОЛДАНУДЫ НЕГІЗДЕНДІРУ

П.ғ.к., доцент Ж.М. Андасова

Ш.Б. Молдағалиева; магистрант А.Б. Муратова

Қазақтың спорт және туризм академиясы

Жұмыста аэробты-ырғақты жаттығуларды қолданудың тиімділігі негіздендірілген. Студент-қыздардың ЕДТ үрдісінде морфоқызметтік көрсеткіштердің динамикасы (денсаулық деңгейі Г.Л. Апанасенко бойынша) бақыланды.

Summary

SUBSTANTIATION OF AEROBIC AND RHYTHMIC EXERCISES' USAGE
IN THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE

Candidate of pedagogical sciences Andasova Zh.

Moldagalieva Sh., undergraduate Muratova A.

The Kazakh academy of sports and tourism

In this research substantiated the effectiveness of aerobic and rhythmic exercises' usage. During the course of therapeutic physical culture in female students were observed the dynamic of morphfunctional indicators (health level according to G. Apanasenko).

Резюме

ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ АЭРОБНО-РИТМИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К.п.н., доцент Андасова Ж.М.

Молдағалиева Ш.Б.; магистрант Муратова А.Б.

Казахская академия спорта и туризма

В работе обоснована эффективность применения аэробно-ритмических упражнений. В процессе ЛФК у студенток, наблюдалась динамика морфофункциональных показателей (уровень здоровья по Г.Л. Апанасенко).

EVALUATION OF A FUNCTION OF SPORTS PERFORMANCE Tennis Ranged BIORHYTHMS

E. Kudashov, candidate of pedagogical sciences, lecturer of Kazakhstan - British University

L. Kudsshova, doctor of biological sciences, professor of the Kazakh Academy of Sport and Tourism

R. Dyusupova, candidate of pedagogical sciences, of the Kazakh Academy of Sport and Tourism

Keywords: biorhythms, highly skilled tennis players, sports performance

The actuality of the research. Speeches of tennis players is not always characterized by good results. It requires to find and identify factors that can limit sports performance. Enough actual and insufficiently investigated problems are to determine the influence of the multi-day biological rhythms in sports results.

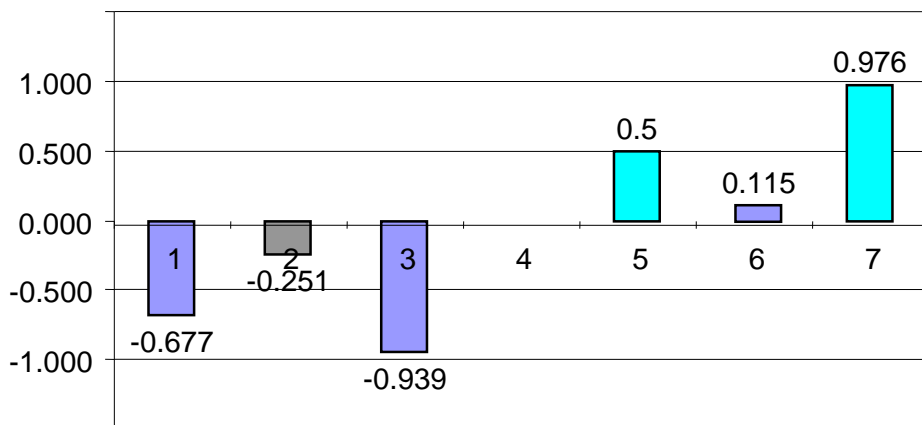
Human activity according to the concept of G. Svoboda and B. Fliess is regulated by three periodic cycles of biorhythms, which are represented by: 23 day – physical biorhythm (which characterizes different levels of physical activity, strength, endurance, and coordination), 28- day - the emotional (which characterizes intuition reflects and the mood of athletes), and 31- day - intellectual (which makes the creative activity of man) [1].

There are different views on the influence of various phases of biorhythms to certain functions, health and sports performance in the scientific literature, so some results show a positive effect, while others deny their effect on the body.

The aim of the research was to determine the influence of multi-day biorhythms at the accuracy of tennis serves.

In this work we used the following methods of the research: analysis of published data, educational research, and statistical research methods.

The calculation of multi-day biorhythms (physical, emotional, intellectual) in the first series of studies was made during the preparatory period at 10 tennis players of the 1-st sport category, 7 of them were 18 - 21 year men and 3 -16 -17 years women. It was determined the accuracy of tennis serves in 10 attempts; days of biorhythms were calculated by computer method "Biorhythm for Windows - v3.20». The dependence between the studied parameters was determined by calculating of the correlation coefficient by the Excel computer program (see Figure 1).



Biorhythms of men: 1 - physical, 2 - emotional, 3 - intellectual
 Biorhythms of girls: 5 - physical, 6 - emotional, 7 - intellectual

Figure 1 - The correlation coefficient between accuracy of tennis serves and days of multi-days biorhythms

Analysis of the data showed that girls tennis players have the highest positive dependence on intellectual biorhythm ($r = 0,976$), and men too high, but a negative dependence ($r = 0,939$). Girls tennis players had positive average dependence ($r = 0,5$) of days of physical biorhythm and accuracy of tennis serves, and men tennis players had the same, but negative ($r = -0,677$).

Emotional biorhythm did not affect the accuracy of the women's both men's tennis serves during training sessions.

According to literature data, it is recommended to train more intensively in period of double recovery of biological activity of the body. It is necessary to allocate power for the competition more rationally and to train with moderate amounts of loads [1].

An intellectual biorhythm phase has a high negative impact to young men's accuracy of tennis serves in tennis during training games, and the physical biorhythm has the average positive effect.

In another series of studies biorhythm and successful performance at the competition were calculated from three International Masters of Sport (Figure 2).

Evaluating the performance of the leading sportsmen of the World J. Enen, S.Kuznetsova, E.Yankovich at the Australian tournament AUSTRALIAN OPEN, it was found that sportsmen became medalists during their positive phase of the intellectual, emotional and physical biorhythms and this fact confirms the presence of a positive association with multi-days biorhythms.

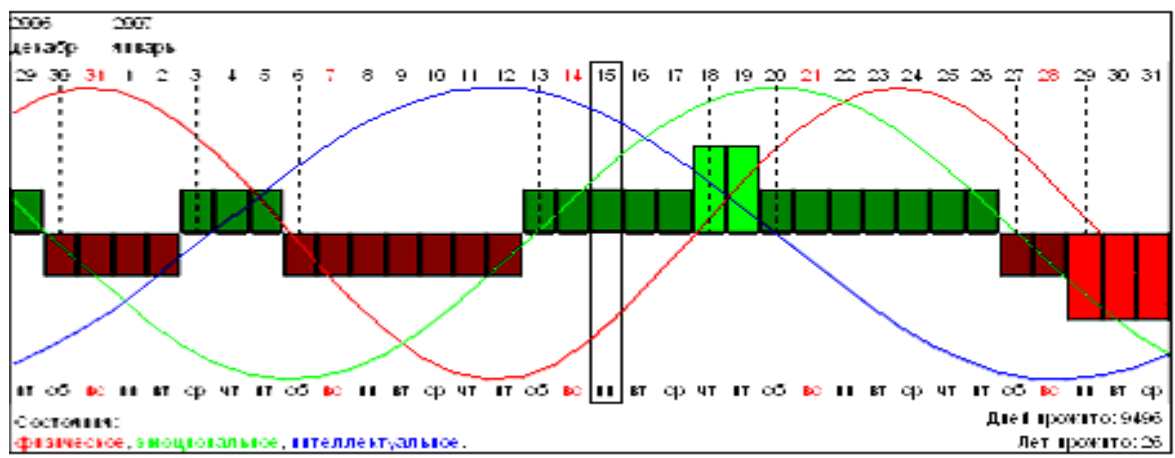


Figure 2 - Calculation of multi-day biorhythm program "Biorhythms for Windows" (v3.20 by M Godovitsyn.)

Conclusion.

1. The use of a computer program "Biorhythms for Windows - v3.20» allows you to find and calculate quickly the phases of the physical, emotional and intellectual biorhythms.

2. It was established different influence of multi-days biorhythms at the accuracy of tennis serves of highly skilled tennis players. It was defined that the girls had high positive dependence and men had negative on intellectual biorhythm phases. The average dependence was determined of the phases of physical biorhythm. These features should be considered in training and competitive process.

3. World-class tennis players had positive relationship between successful performance with multi-day biorhythms phases (physical, emotional, mental).

Literature

1 A.F. Belov *Biorhythmology: Textbook. Ryazan, 1986, p.49*

Түйін

ТЕННИСШІЛЕРДІҢ СПОРТТЫҚ КӨРСЕТКІШТЕРІНІҢ КӨПКҮНДІК БИОЫРҒАҚТАРДАН ТӘУЕЛДІЛІК БАҒАСЫ

Л.Р. Құдашова, б.ғ.д., ҚазСТА профессоры,

Е.С. Құдашов, п.ғ.к., ҚБТУ,

Р.А. Дүсіпова, ҚазСТА п.ғ.к.

Жүргізілген зерттеулердің мақсаты – теннисисттердің беру дәлдігіне көпкүндік биоырғақтың ықпалын анықтау еді. Қыздарда теннистегі беру дәлдігінің зияткерлік биоырғақ фазаларынан оң тәуелділік және еркектерде - теріс тәуелділік анықталған, ал орташа тәуелділік физикалық биоритм фазаларынан айқындалған.

Халықаралық топтағы теннисші қыздарың жарыстардағы өнер көрсету кезіндегі жетістіктері мен көпкүндік биырғақтар фазалары (физикалық, қызу, зияткерлік) арасында оң байланыс орнатылған. Бұл ерекшеліктерді жаттығу және жарыс үдерістерінде есепке алу керек.

Резюме

ОЦЕНКА ЗАВИСИМОСТИ СПОРТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕННИСИСТОВ ОТ МНОГОДНЕВНЫХ БИОРИТМОВ

Кудашова Л.Р., д.б.н, профессор КазАСТ, Кудашов Е.С., к.п.н, КБТУ,
Дюсупова Р.А., к.п.н. КазАСТ

Целью, проводимых исследований, было выяснить влияние многодневные биоритмов на точность подач теннисистов.. Определена высокая положительная зависимость точности подач в теннисе от фаз интеллектуального биоритма у девушек и отрицательная - у мужчин., средняя зависимость выявлена от фаз физического биоритма.

У теннисисток международного класса установлена положительная связь между успешностью выступления на соревнованиях и фазами многодневных (физического, эмоционального, интеллектуального) биоритмов. Эти особенности следует учитывать в тренировочном и соревновательном процессе.

Резюме

ОЦЕНКА ЗАВИСИМОСТИ СПОРТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕННИСИСТОВ ОТ МНОГОДНЕВНЫХ БИОРИТМОВ

Кудашова Л.Р., д.б.н, профессор КазАСТ,
Кудашов Е.С., к.п.н, КБТУ,
Дюсупова Р.А., к.п.н. КазАСТ

Целью, проводимых исследований, было выяснить влияние многодневных биоритмов на точность подач теннисистов. Определена высокая положительная зависимость точности подач в теннисе от фаз интеллектуального биоритма у девушек и отрицательная - у мужчин, средняя зависимость выявлена от фаз физического биоритма.

У теннисисток международного класса установлена положительная связь между успешностью выступления на соревнованиях и фазами многодневных (физического, эмоционального, интеллектуального) биоритмов. Эти особенности следует учитывать в тренировочном и соревновательном процессе.

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ У
ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Доктор педагогических наук, профессор **Т.А. Ботагариев**;
кандидат педагогических наук **С.С. Кубиева**;
магистрант **Габдуллин А.**

Актюбинский государственный педагогический институт

Актуальность темы. Республика Казахстан, как и некоторые другие страны СНГ, вступила в Болонский процесс. В Австралии, Венгрии и Финляндии цель образования формулируется в виде системы ожидаемых результатов, жизненных навыков и компетенции. Система ожидаемых результатов, в свою очередь, оказывает влияние на отбор содержания и процесса образования, оценку, управление и другие её компоненты (модель образования, ориентированная на результат) [1]. На современном этапе образования мы должны формировать у школьников информационную, коммуникативную компетентность и компетентность разрешения проблем. Но, как показывает практика физического воспитания, опыт работы в качестве специалиста высшей школы, у выпускников школ такие компетентности в процессе занятий физической культурой, в основном, не развиты.

Проблема заключается в противоречии между необходимостью формирования у школьников ключевых компетенций на занятиях по предмету «Физическая культура» и недостаточной разработанностью научно-методического обеспечения этого процесса.

Цель работы – определить особенности формирования компетентности у школьников на занятиях по предмету «Физическая культура».

Задачи работы. Указанная цель достигалась посредством решения следующих задач:

1. Раскрыть основные понятия, используемые при формировании компетенции у школьников.
2. Разработать содержание элементов формирования компетенции у школьников на занятиях по предмету «Физическая культура» (на примере материала по легкой атлетике).

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и документальных материалов, анкетный опрос, экстраполяция.

Результаты и их обсуждение. Рассмотрим понятие «ключевые компетенции». Ключевые компетенции являются способностями, определяющими готовность учащихся к интеграции познавательных и практических умений и навыков для принятия решений, не противоречащих нравственным и этическим нормам. Ключевые компетенции создают предпосылки для формирования ценностей и мотивов, а также для развития

социальных и поведенческих норм жизнедеятельности человека; служат основанием для определения ожидаемых результатов по каждой образовательной области [1, с. 33].

По данным, взятым в гипертекстовом словаре методических терминов, «...компетентность понимается как уровень достижений индивида в области определенной компетенции. Компетенция – область деятельности, значимая для эффективной работы организации в целом, в которой индивид должен проявить определенные знания, умения, поведенческие навыки, гибкие способности и профессионально важные качества личности...» [2]. Как же соотносятся «компетенция» и «компетентность»? Компетенция определяется как способность делать что-либо хорошо или эффективно. Это соответствие требованиям, предъявляемым при трудоустройстве на работу; способность выполнять особые трудовые функции [3]. Семантическое поле «компетенции» шире поля «компетентности» (т.е. область деятельности, в которой индивид должен проявить знания шире уровня достижений его в этой области).

Изучив понятийный аппарат, мы пришли к выводу, что основными компонентами по уяснению сущности компетентности должны являться следующие:

а) какие аспекты предусматриваются при формировании той или иной компетенции;

б) какие уровни имеются при формировании компетенции, какому звену школьного образования они соответствуют;

в) структурировать деятельность учащихся исходя из соотношения понятий «компетентность» и «компетенция»;

Каковы особенности формирования компетентности разрешения проблем (самоменджмент)?

В Государственном общеобязательном стандарте образования Республики Казахстан. Среднее общее образование. Основные положения [4] представлены аспекты каждой из компетентностей. Основываясь на них, мы попытались разработать методические пути формирования этих компетентностей.

Аспект – идентификация (определение проблемы). 1 уровень – объясняет, с какой позиции он приступает к разрешению проблемы, сформулированной учителем. 2 уровень – обосновывает желаемую ситуацию: анализирует реальную ситуацию и указывает противоречия между желаемой и реальной ситуацией; указывает некоторые вероятные причины совершенствования проблемы. 3 уровень – определяет и формулирует проблему: проводит анализ проблемы (указывает причины и вероятные последствия её существования).

Методическими путями реализации этого аспекта являются следующие.

На первом уровне учитель формулирует проблему. Она может быть следующего характера: «Уважаемые ученики! Сегодня мы прошли тему «Бег с низкого старта!». Вы должны самостоятельно развивать ваши двигательные качества. Какие качества надо развивать для успешного выполнения низкого старта и с помощью каких средств и методов их надо развивать?»

Позиция ученика, на наш взгляд, может быть следующей: «На теоретическом занятии нам учитель указывал на то, что при беге на короткие

дистанции развиваются в основном скоростные, скоростно-силовые качества, ловкость. Но для их реализации непременно нужно развитие и силы, координации и гибкости».

Обоснование учеником желаемой ситуации сопровождается следующими его мыслями: «Для развития этих качеств самостоятельно мне нужно ещё раз ознакомиться со средствами и методами развития этих качеств. Мне нужно вспомнить, что мы проходили на предыдущих занятиях и из них извлечь необходимое для решения данной проблемы».

Для анализа реальной ситуации и выявления противоречий между желаемой и реальной ситуацией ученик рассуждает следующим образом: «Мне учитель указал на то, что мне надо обратить внимание на стартовую реакцию, развитие стартового разгона. Для этого он мне посоветовал выполнять почаще ускорения. Почему я запаздываю на старте? Надо неоднократно выполнять эти ускорения и проанализировать, как это повлияет на результат».

На основе вышеотмеченного ученик определяет и формулирует проблему: «У меня не развиты стартовая реакция и стартовый разгон. Какие упражнения и методы по их реализации надо применять, чтобы развить эти составляющие техники бега с низкого старта?»

В чем заключаются отличительные особенности формирования информационной компетентности?

Аспект – планирование информационного поиска. 1 уровень - указывает, с какой информацией для решения поставленной задачи из представленного списка обладает, а какой нет; выделяет из информации ту, которая необходима при решении поставленной задачи; пользуется справочником, энциклопедией. 2 уровень – называет, какая информация (о чем) требуется при решении поставленной задачи; пользуется карточным и электронным каталогом. 3 уровень – планирует информационный поиск в соответствии с поставленной задачей деятельности (в ходе которой необходимо использовать искомую информацию); самостоятельно и аргументированно принимает решение о завершении информационного поиска (оценивает полученную информацию с точки зрения достаточности для решения задачи).

В качестве примера задачи, поставленной перед учащимися, мы выбрали следующую: обучить выполнению команд «На старт!», «Внимание!». По команде на «Старт!» надо стать впереди стартовых колодок, присесть и, опираясь ладонями о дорожку, поставить более сильную ногу на переднюю колодку, а другую на заднюю. Затем, опираясь на колено сзади стоящей ноги, установить прямые руки вплотную к стартовой линии. Они должны быть расставлены на ширине плеч, а пальцы образовывать упругий свод (рисунок 1).

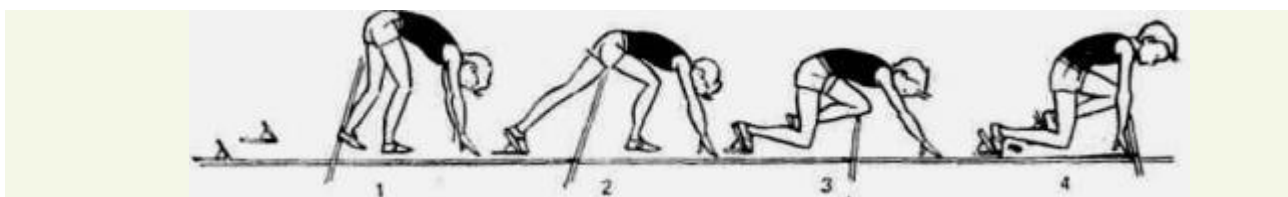


Рисунок 1 – Последовательность выполнения команд «На старт!», «Внимание!»

По команде «Внимание!» следует правильно приподнять таз немного выше уровня плеч, а плечи слегка вывести вперед за линию опоры рук. Ноги упираются в стартовые колодки. Это положение учащийся должен сохранять неподвижно 2-3 с.

На наш взгляд, из предоставленной информации ученик ранее изучал приседания и у него сформированы двигательные навыки по их выполнению. Главным для него при выполнении двигательной задачи являются правильная постановка ног на колодки, расстановка рук и соотнесение частей тела по отношению к друг другу, как показано на рисунке 1.

На втором уровне ученик должен понять, что для решения данной задачи требуется следующая информация. Во-первых, он должен определить составляющие объёма необходимой информации. Из дополнительной литературы (различные пособия для школьников) необходимо найти элементы, способствующие выполнению низкого старта.

На третьем уровне для принятия решения о завершенности информационного поиска ученик должен сопоставить полученные данные с составляющими двигательной задачи.

При формировании коммуникативной компетентности необходимо учесть следующие моменты.

Аспект – письменная коммуникация. 1 уровень - оформляет свою мысль в форме стандартных продуктов письменной коммуникации простой структуры. Излагает вопрос с соблюдением норм оформления текста и вспомогательной графики, заданных образцом. 2 уровень – оформляет свою мысль в форме стандартных продуктов письменной коммуникации сложной структуры; излагает тему, имеющую сложную структуру и грамотно использует вспомогательные средства. 3 уровень – представляет результаты обработки информации в письменном продукте нерегламентированной формы; создает письменный документ, содержащий аргументацию за или против предъявленной для обсуждения позиции

На первом уровне ученик переписывает текст, изложенный в учебнике по предмету «Физическая культура» или же предложенный в каком-то методическом пособии, указанном учителем. На втором уровне он описывает содержание рисунков по двигательной задаче (например, указанного выше по низкому старту). На третьем уровне в письменной форме он может изложить свои размышления по выполнению двигательной задачи в соответствии со своими возможностями. Например, «в соответствии с длиной моих ног колодки для правой и левой ноги необходимо расставить в адекватном расстоянии друг от друга».

Конечно, авторы данной статьи отдадут себе отчет в том, что процесс формирования этих компетентностей у школьников очень сложный. Но в процессе формирования физической культуры школьников они должны получать физическое образование. А по мнению П.Ф. Лесгафта суть

физического образования состоит в том, чтобы научиться «...изолировать отдельные движения и сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевая их с наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени *сознательно (авт.)* производить наибольшую физическую работу» [5, с.295].

«Физическая культура», как и другие предметы, является обязательным, поэтому авторы считают, что формирование компетентностей у школьников очень важно в становлении их как личностей.

Анкетный опрос учителей физической культуры показал, что вышеотмеченные элементы частично применяются ими в их деятельности и все это надо приводить в систему.

Выводы:

1. В связи с предстоящей реализацией новой модели школьного образования (переход на 12 - летнее образование) необходимо быть готовым в профессиональном плане осуществлять учебный процесс по физическому воспитанию в соответствии с предъявляемыми требованиями.

2. Современный учитель физической культуры должен владеть знаниями, умениями и навыками по формированию ключевых компетентностей. Поэтому на своих занятиях ему необходимо использовать предложенные авторами статьи рекомендации.

Литература

1 Муканова С. Контекст организации компетентностно-ориентированного образования в Казахстане // *Высшее образование в Казахстане.* – С. 32- 36.

2 Гипертекстовый словарь методических терминов /Под ред. А.Т.Шмелева, 2003. – www.ht.ru.

3 Глоссарий терминов рынка труда, разработки стандартов образовательных программ и учебных планов. Европейский фонд образования. ЕФО,1997. - С.63

4 Государственный общеобязательный стандарт образования Республики Казахстан. Среднее общее образование. Основные положения //12 жылдық білім- 12 - летнее образование. – 2006.- № 10.- С. 2-59.

5 Лесгафт П.Ф. Полное собрание пед. соч.- М.:Физкультура и спорт, 1951. – С.251

Түйін

«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІНДЕ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ҚҰЗЫРЕТТІЛІКТЕРІҢ ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

П. ғ.д., профессор Т.А.Ботагариев, п.ғ.к. Кубиева С.С.,
магистрант Габдуллин А.

Ақтөбе мемлекеттік педагогикалық институты

Мақалада дене шынықтыру сабақтарында оқушыларда мәселелерді шешу құзыреттілікті, ақпараттық және коммуникативтік құзыреттіліктерді қалыптастыру ерекшеліктері қарастырылған.

ABSTRACT

PECULIARITIES OF FORMATION STUDENTS' COMPETENCE IN CLASSES OF "PHYSICAL EDUCATION"

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor A.T.Botagariyev

Candidate of Pedagogical Sciences S.S.Kubiyeva

Aktobe State pedagogical Institute

The article presents the methodological ways of formation students' problem-solving, communicative and informational competence in physical education classes.

Резюме

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Д. п. н., профессор Ботагариев Т.А.;

к.п.н. Кубиева С.С.;

магистрант Габдуллин А.

Актюбинский государственный педагогический институт

В статье представлены методические пути формирования у школьников на занятиях по физическому воспитанию компетентности разрешения проблем, коммуникативной и информационной компетентности.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭТАПОВ РЕАБИЛИТАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК

Доктор педагогических наук, и.о. профессора **Е.А. Спиридонов;**

И.А. Спиридонова

Казахская академия спорта и туризма

Алматинский дворец школьников

Ключевые слова: этапы и характеристики реабилитационно-оздоровительных программ; индивидуальные особенности: ментальный, эмоциональный, физический уровни.

Введение. Эффективность оздоровительного и реабилитационного воздействия зависит от конкретного используемого средства, режима выполнения упражнений и величины нагрузки. Основная проблема организации процесса реабилитационно-оздоровительных занятий заключается в том, чтобы обеспечить максимальный оздоровительный и реабилитационный эффект. Этот процесс может идти активно только в том случае, если оказывается достаточное воздействие на все уровни системы человека. Имеющиеся работы по данной тематике не дают четкого представления об этапах и задачах, последовательное решение которых, составляло бы алгоритм действий, позволяющих достигать положительный результат [1].

Постановка проблемы.

Проблемы восстановления, приобретения здоровья и оздоровления в целом, не могут успешно решаться без системного подхода, учитывающего как индивидуальные особенности организма, так и специфику перенесенного заболевания и различия патологий, имеющих у человека. Человек - многоуровневая система, включающая в себя физический, эмоциональный и ментальный уровни. Конкретизация целей и задач для каждого из уровней должна обеспечить условия для достижения конечного результата (достижения здоровья), а также выбрать методы и средства в каждом конкретном случае. В связи с вышеизложенным, была поставлена следующая **задача** - определить этапы, цели и задачи реабилитационно-оздоровительных программ.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, беседы со специалистами в области реабилитационно-оздоровительных программ, анкетирование, личные наблюдения, эксперимент, статистическая обработка данных.

Таблица 1 - Характеристики этапа «вработывание» при занятиях реабилитационно-оздоровительной направленности

| Составляющий элемент этапа «вработывание» | Наименование уровней системы человека | | |
|---|---------------------------------------|---|---|
| | физический | эмоциональный | ментальный |
| цели | определение исходного уровня | стабильное посещение занятий | осознание целей и задач при достижении здоровья |
| задачи | подбор методики занятий | отслеживание внутренних ощущений во время занятия и в повседневной жизни | найти взаимосвязь здоровья с реальными целям в жизни |
| пояснения | определение алгоритма нагрузки | акцентирование внимания занимающегося на комфортное состояние в повседневной жизни, а не во время занятий | достижение понимания, что тело-условие и средство во всех аспектах жизнедеятельности человека |

Анализ результатов. Проведенные многолетние исследования и анализ материалов позволил определить этапы, цели и задачи при занятиях реабилитационно-оздоровительной направленности, последовательное соблюдение которых представляет собой алгоритм действий, позволяющий решать вопросы индивидуального подхода при составлении комплексов и программ занятий. Были определены пять этапов: 1 – привыкание; 2 – вработывание; 3 - вхождение в норму; 4 – развитие; 5 – адаптация. В данной работе рассматриваются характеристики второго этапа («вработывание»), результаты представлены в таблице 1.

Из таблицы 1 видно, что этап «вработывание» имеет свои особенности и характеристики для каждого из уровней системы «Человек».

Физический уровень.

Для физического уровня основной задачей является определение исходного уровня. На этом этапе каждый специалист в области оздоровительной реабилитации сталкивается с множеством трудностей, которые отражены в вопросах: «Что принять за норму в каждом конкретном случае?», «Можно ли опираться на ощущения занимающегося?», «Каков период реакции на нагрузку и каков уровень адаптации?» и т.д., и т.п. Если попытаться найти данные, характеризующие норму в конкретных цифрах, а не общее описание, мало применимых пояснений, то вы зря потратите время – их нет в природе. Специалисты согласятся, что без определения нормы невозможно определить уровень (низкий, средний, высокий), а следовательно рассчитать алгоритм занятий и нагрузки. Проводя исследования и практическую реабилитацию людей различной направленности (после болезни, травм, общее ухудшение состояния здоровья и др.), мы использовали показатели сердечно-сосудистой системы (ССС) и опирались на работы Р.М. Баевского [2], что позволило составить шкалу нормы с учетом возраста и пола. При проведении измерений нами использовался прибор «Вариакард» (сертифицированный Минздравом РФ) [3].

Вопрос достоверности ощущений занимающегося, актуален, если учесть особенности каждого человека и его реакцию на напряжение [3]. Кто-то отказывается от нагрузки еще на ранних стадиях ее увеличения, кто-то терпит боль. И то и другое приведет к искажению информации об исходном уровне. Вопрос о реакции на нагрузку и адаптации занимающегося можно решить только в динамике, при постоянном наблюдении до и после занятий. Большинство специалистов ограничиваются измерениями, раз в неделю, а то и раз в месяц. Такие данные бесполезны, т.к. ежедневно на человека влияет до 8-9 параметров (факторы внешней среды, следовые факторы предыдущего дня, индивидуальные биоритмы: месячный, сезонный, годичный и др.) [4]. Следовательно, без постоянной коррекции результат и ожидаемый эффект будут подвержены сильному искажению при каждом занятии.

Стоит учесть, что проведение реабилитационно-оздоровительных занятий с людьми, не имеющими патологий и отклонений в здоровье, значительно отличается от занятий с лицами перенесшими заболевание или травму. Иными словами, человек пришедший поддержать физическую форму, и человек после болезни будут иметь различные характеристики нормы и, как следствие, различные алгоритмы нагрузки. Но опять вопросы: «А что считать нормой после инсульта или после удаления грыжи?», «А если вам 20, 30, 50 лет, а у мужчин и у женщин и т.д.?». На эти вопросы также ответов практически нет. В проводимых исследованиях при работе с лицами, перенесшими различные заболевания или травмы, мы опирались на фактическое состояние и определяли относительный показатель в процентах, что позволило конкретизировать нагрузку при занятиях, а также определить и соблюсти принципы постепенности и последовательности.

Эмоциональный уровень.

Думается, всем специалистам хорошо известно, что главным условием для достижения положительного результата в любом процессе, а тем более в обучении, является соблюдение принципов трех «П» (постоянно, постепенно, последовательно) и самый важный из них - это постоянство. Стабильное посещение - это основная цель данного этапа. Проведенные исследования [5] позволили определить причины, мешающие достижению стабильности посещения реабилитационно-оздоровительных занятий (РОЗ). В зависимости от системы, к которой относится человек, причины разнятся, но по сути - это дискомфорт, возникающий из-за: 1. Отсутствие внимания со стороны инструктора. 2. Непонимание взаимосвязи содержания занятия с проблемой здоровья. 3. Сравнение с окружающими (и не только не в свою пользу). 4. Монотония. Первая причина - обычно результат ошибки и стереотипа. Многие путают индивидуальный подход с лакейством. Специалисту следует обратить на это внимание с самых первых занятий, чтобы не допускать ненужного напряжения в отношениях. Вторая причина, как показывает практика - отсутствие компетентности самих специалистов. Многие плохо представляют, что собственно конкретно делать в каждом конкретном случае. Есть общие сведения и заученные комплексы, но не более, а как достигнуть у конкретного человека положительных результатов – загадка. Третья причина включает в себе не только отрицательное сравнение, когда мы считаем себя хуже, но сравнение как таковое. Дело в том, что по своей сути любое сравнение в итоге ведет к оцениванию. Если мы оценили другого человека как «лучше себя», то стесняемся и зажаты, если «хуже себя», то он нас раздражает и его присутствие рядом нам не приятно. То и другое ведет к избыточному напряжению, которое накладывается на ежедневные заботы, и человек будет стараться его избежать, сначала меняя время занятий, а потом и вовсе отказавшись от них. Четвертая причина - есть неизбежное следствие любого оздоровительного процесса. Вспомним, что здоровье определяется подвижностью адаптационных механизмов организма, которые развиваются только при определенной продолжительности действий и направленности. Устранить все указанные негативные причины возможно, решая следующую задачу – обратив внимание на себя и свой организм путем отслеживания своих внутренних ощущений. Чтобы этот навык стал стабильным и полезным, необходимо, чтобы человек практиковал его в повседневной жизни. Данное упражнение научит отслеживать свое текущее состояние и не давать копиться избыточному внутреннему напряжению, которое собственно и является общей причиной всех заболеваний и снижения работоспособности.

Ментальный уровень.

Практически все, проходящие в реабилитационно-оздоровительные центры (РОЦ), озвучивают одну цель: «Чтобы быть здоровым». Но, как ни парадоксально, именно это является причиной, почему здоровье для большинства не достижимо. Ответ кроется в понятии «саморегулирующаяся система», которой является человек. Используя данные нейробиологии, психологии и психофизиологии, а также проведя собственные исследования [6, 7, 8], была установлена закономерность, которая заключается в осознании и

внутреннем отношении к телу как к средству для достижения цели. Что имеется в виду? Если у человека есть цель и он настроен ее достигнуть, то возникает понимание того, что больное тело не позволит этого сделать. Именно это служит стимулом для поддержания здоровья на длительное время. Лишь в этом случае человек начинает относиться к своему организму с повышенным вниманием, а вопрос, заниматься или нет, исчезает сам собой, все внимание направлено на поиск эффективных систем и комплексов занятий. Лишь при условии наличия цели мозг выстраивает механизмы, обеспечивающие процессы поддержания здоровья на длительный период. Данный феномен был отмечен давно, например, во время войны число простудных, сердечно-сосудистых и др. заболеваний снижалось в разы, а работоспособность была повышенной даже при наличии огромного психофизического напряжения. На данном этапе занятий специалисту необходимо уделить внимание этому вопросу, используя определенные методики, позволяющие решить данную задачу.

Выводы:

1. Реабилитационно-оздоровительные занятия имеют этапы, чередование которых определяет алгоритмическую последовательность, обеспечивающую положительные результаты занятий реабилитационно-оздоровительной направленности.

2. Согласованность действий специалиста с отмеченными критериями целей и задач этапа «вработывание» обеспечивает учет индивидуальных особенностей многоуровневой системы организма человека и позволяет достичь необходимого - устойчивого результата, обеспечивающего условия для перехода к следующему этапу.

Литература

1 Агаджанян Н.А., Труханов А.И., Шендеров Б.А. *Этюды об адаптации и путях сохранения здоровья.* — М.: изд-во «Сирин», — 2002. — 156 с.

2 Баевский, Р.М. *Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии.* - М.: Медицина, 1979. - 121 с.

3. <http://www.ramena.ru/page.php?7>.

4 Спиридонов Е.А. *Модели функционирования организма спортсменов в экстремальных условиях спортивной деятельности: дис. ... докт. пед. наук.* - Алматы, 2010. — 300 с.

5 Спиридонов Е.А. *Теория и практика развития способностей и сверхспособностей: Монография.* — Алматы.: изд. «TST-companу», 2008. — 282 с

6 Спиридонов Е.А. *Теория и практика самопознания и самосовершенствования: Монография.* — Алматы.: изд. «TST-companу», 2012. — 282 с.

7 Хомская Е.Д. *Нейропсихология: 4-е издание.* — СПб.: Питер, 2005. — 496 с.

8 Данилова Н.Н. *Психофизиология.* — М., 2004. — 368 с.

АҚТАЙТЫН - САУЫҚТЫРУ ТӘЖІРИБЕЛЕРІНІҢ ТЕОРИЯЛЫҚ КЕЗЕҢДЕРДІҢ ДӘЙЕКТЕМЕСІ

П.ғ.д., м.а. профессор Е.А. Спиридонов, И.А.Спиридонова

Қазақтың спорт және туризм академиясы

Алматы мектеп оқушыларының сарайы

Жүргізілген зерттеулер реабилитациялық – сауықтыру бағдарламаларының кезеңдерінің ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік берді. Маманның кезең есептері мен белгіленген мақсат сұраныстарымен келістілігі адам ағзасының көпдеңгейлі жүйесінің жеке ерекшеліктерінің есебін қамтамасыз етіп, келесі кезеңге өтудің жағдайын қамтамасыз ететін қажетті – тұрақты нәтижеге қол жетуге мүмкіндік береді.

Summary

CONCEPTUALIZATION STAGES OF REHABILITATION AND HEALTH PRACTITIONER

Spiridonov E.A., doctor of pedagogical sciences,
acting Professor of sports medicine

Kazakh Academy of sport and tourism (KazAST), Almaty

Spiridonova I.A., teacher continuing education in rhythmic gymnastics
Almaty schoolchildren's Palace

Earlier studies made it possible to identify the characteristics of the stages of rehabilitation and fitness programmes, furthermore identifying to what extent the actions of the trainer were concordant with the specified goals and stage aims. All this takes into account the individual peculiarities of the multilevel system of the human body and enables achievement of a stable result, ensuring transition to the next stage.

Резюме

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭТАПОВ РЕАБИЛИТАЦИОННО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК

Д.п.н., и.о. профессора Спиридонов Е.А.; Спиридонова И.А.,

Казахская академия спорта и туризма

Алматинский дворец школьников

В статье рассматриваются вопросы, связанные с характеристиками этапов реабилитационно-оздоровительных программ, позволяющих учитывать индивидуальные особенности организма и психологических характеристик человека. Проведенные исследования позволили выявить и определить характеристики этапа реабилитационно-оздоровительных программ, согласованность действий специалиста с отмеченными критериями целей и задачами этапа, обеспечивают учет индивидуальных особенностей многоуровневой системы организма человека и позволяют достичь необходимого - устойчивого результата, обеспечивающего условия для перехода к следующему этапу.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Кандидат педагогических наук, доцент, М.И. Сентизова;
учитель физической культуры высшей категории, М.М. Хоютанов;
Е.И.Саввинова

*Северо-восточный федеральный университет им.М.К. Аммосова,
Институт физической культуры и спорта, кафедра адаптивной физической
культуры*

Средняя общеобразовательная школа №31 города Якутска

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Интеллектуальная нагрузка, которую испытывают студенты во время учебы в высшем учебном заведении после модернизации в последнее десятилетие, отрицательно влияет их состояние здоровья при нерациональном применении оздоровительных технологий, тем более, если у них ослабленное здоровье.

Аспекты укрепления здоровья на основе учета национальных традиций нашли свое отражение в официальных документах: в законе РФ «Об образовании», в Национальной доктрине образования в РФ и других документах, где ему дана следующая оценка: «Здоровье человека - одна из высших и непреходящих ценностей само по себе и в то же время очевидное необходимое условие для развития личности, осуществления ею многообразных социальных функций (репродуктивных, гражданских, трудовых и др.)».

Отсутствие научно-обоснованных педагогических рекомендаций по физическому воспитанию студентов с ослабленным здоровьем и эффективной системы подготовки педагогических кадров с оздоровительным направлением отрицательно сказывается на уровне здоровья населения, ухудшая физическую подготовленность молодежи. В научно-методической литературе недостаточно освещены и разработаны: педагогические основы физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем; организация, содержание и особенности физического воспитания; принципы, методы обучения физическим упражнениям и последовательность их применения; средства, формы оздоровительной работы и методы ее гуманизации и демократизации; пути реализации личностно-ориентированного подхода к студентам, нуждающимся в педагогической поддержке и помощи во время выполнения упражнений.

Не последнюю роль для улучшения функционального состояния ослабленного студента играют самостоятельные занятия - одна из форм организации самостоятельной познавательной деятельности, специфика которой заключается в том, что работа выполняется индивидуально, без

помощи преподавателя, выполняются в соответствии с задачами, поставленными преподавателем.

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы их здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность. Оптимальная двигательная активность воздействует на физиологическую систему организма и ее работоспособность. Далее формируется мотивационно-ценностное отношение для возникновения потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, в физическом оздоровлении. По данным опроса студентов большинство занимающихся отметили, что они руководствовались одним из следующих мотивов:

- укрепление здоровья – 87,6%;
- формирование красивой фигуры – 61,3%;
- развитие физических качеств – 34,5%;
- снижение веса тела – 47,7%;
- эмоциональная разрядка – 24,8%;
- за компанию и другие – 13,2%.

Видно, что укрепление здоровья является важным, но не единственным мотивом, предшествующим самостоятельным занятиям. Каждому человеку, решающему задачу укрепления здоровья, раньше или позже приходится заниматься самостоятельно. Положительные мотивации к физкультурным занятиям обуславливают стремление к здоровому образу жизни.

За короткий исторический период (чуть более 50-ти лет) доля тяжелого мускульного труда в процессе производства сократилась почти в 200 раз, что повлекло за собой проявление целого букета болезней, связанных с недостатком двигательной активности. Формирование положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями предопределяется структурно-функциональным подходом к физическому воспитанию в единстве теоретического и практического компонентов, включая проблему параллельного формирования знаний и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, отходом от жёсткой регламентации занятий по физической культуре. Поэтому формирование положительного отношения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями является одновременно целью, средством, механизмом и фактором успешности обучения студентов в области физкультурного образования [1].

Цель исследования – выявить основные проблемы приобщения студентов к физической культуре, их основные мотивы к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и роль положительного отношения к ним студентов с ослабленным здоровьем.

Анализ научно-методической литературы и обобщение практической работы по проблемам, связанным с совершенствованием физкультурного образования студентов вузов, свидетельствуют о малочисленности и

противоречивости педагогических средств и технологий. Выявляется недостаточная направленность на изучение условий формирования положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями с учётом особенностей проявления их свойств личности, физической подготовленности и функционального состояния. Возникает необходимость поиска новых форм организации, содержания и средств формирования положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями [2].

Учебный процесс по физическому воспитанию проводится в соответствии с Федеральной программой, но в ней не могут быть учтены особенности каждой народности, каждого индивида. Задачей же специалистов на местах, по мнению ряда авторов становится совершенствование системы физического воспитания, где первостепенное значение отводится выявлению новых средств для пополнения уже существующих, одним из которых является эффективное использование национальных традиций, культурного наследия народов. Все это требует от практиков и ученых глубокого изучения и использования национально-регионального компонента в системе физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем [3].

Наукой давно доказано, что повышение частоты сердечных сокращений, поступление кислорода в организм способствуют «разгрузке» головного мозга, тем самым повышая интеллектуальные возможности человека. Наблюдение за пульсом не представляет никаких трудностей. Частота пульса – важный объективный и доступный показатель для здорового и больного человека. Необходимо обращать внимание на сердечный ритм. Наблюдение за весом тела студента является важным элементом самоконтроля. Если студент с ослабленным здоровьем регулярно осуществляет самоконтроль, аккуратно ведет дневник самоконтроля, он постепенно накапливает полезный материал, который помогает ему, преподавателю и врачу в анализе занятий и в правильном их планировании. В зависимости от функционального состояния, тренированности и течения заболевания нагрузки вначале должны быть малой интенсивности, затем — средней. Контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы осуществляют по пульсу, частоте дыхания, самочувствию, цвету кожных покровов, потливости и др. Продолжительность работы, её мощность, интенсивность, объем и характер выполнения должны обсуждаться вместе с преподавателем.

К средствам физической культуры относятся не только физические упражнения, но и оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода), гигиенические факторы (режим труда, сна, питания, санитарно-гигиенические условия). Использование оздоровительных сил природы способствует укреплению и активизации защитных сил организма, стимулирует обмен веществ и деятельность физиологических систем и отдельных органов. Чтобы повысить уровень физической и умственной работоспособности, необходимо бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек, проявлять двигательную активность, заниматься закаливанием. Систематические занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебной деятельности

снимают нервно-психические напряжения, а систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Реакция организма на физические нагрузки различна. Имеет значение состояние здоровья, возраст, пол, время года (биоритмы) и др., но во всех случаях разумного применения физическая культура оказывает положительное влияние на организм. Оптимальные физические нагрузки по укреплению и закаливанию способствуют нормализации функционального состояния, сна, обменных процессов и др. Способность к восприятию физических нагрузок у студентов специальных медицинских групп различна. Преподавателю физкультуры следует помнить, что у больных способности к приспособлению (адаптации) и выполнению физических нагрузок снижены. И если физические нагрузки не будут адекватны возможностям человека, то могут возникнуть серьезные осложнения, физкультура вместо пользы принесет вред. Не следует включать в занятия сложные движения на координацию, упражнения с натуживанием, подъемом тяжестей и другие, которые студенту трудно освоить и выполнить из-за сниженной физической работоспособности и состояния здоровья. Регулярные (систематические) физические нагрузки способствуют нормализации моторных (двигательных) процессов, особенно при заболеваниях кардиореспираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить сниженные функции организма.

Физическая культура и спорт располагают большими воспитательными и оздоровительными возможностями. Однако эти возможности не осознаются в полной мере обществом и личностью. Они остаются невостребованными педагогической практикой из-за недооценки обществом значения занятий физической культурой, хоть в организованной группе, хоть самостоятельно, в сохранении, укреплении здоровья человека и в профилактике различных заболеваний. Отсутствие должной мотивации личности на здоровый образ жизни и осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями не позволяет широко использовать средства физической культуры для воспитания физического и психического здоровья. Выявляется острая необходимость повышения теоретических знаний в области физической культуры студентов. В этой связи у них необходимо:

- формировать положительное отношение к систематическим занятиям физической культурой;
- расширять и углублять теоретический раздел обязательного лекционного курса по основам методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, предусмотренного государственными стандартами по дисциплине «Физическая культура»;
- вырабатывать практические умения и навыки планирования и использования в самостоятельных занятиях физическими упражнениями для развития основных физических качеств (силовых, скоростно-силовых, выносливости);
- обучать методам контроля и самоконтроля при выполнении физических нагрузок;

- вырабатывать навыки по проведению восстановительных мероприятий после выполнения физических нагрузок.

Теоретический анализ изучаемой проблемы показал, что в процессе физкультурного образования у студентов с ослабленным здоровьем высших учебных учреждений не в полной мере учитываются их личностно значимые позиции, которые оказывают существенное влияние на процесс формирования положительного отношения к физическим упражнениям и к физической культуре в целом. Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем должна проходить с использованием здоровьескорректирующих технологий [4].

Перспективными, на наш взгляд, могут быть дальнейшие разработки по использованию в процессе развития физических качеств у студентов специального отделения со средним и низким уровнем физической подготовленности, а также основного отделения.

Литература

1 Завьялов А.И., Миндияшвили Д.Г. *Физическое воспитание студенческой молодежи: учебное пособие, Красноярск: «КГПУ», 1996. - 128 с.*

2 Столяров В.И., Быховская И.М., Лубышева Л.И. *Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры, 1998. - № 5. - С. 11-15.*

3 Волков В.Ю., Волкова Л.М. *Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: учебное пособие, СПб.: «Изд-во Техн. ун-та Санкт-Петербурга», 1998.- С.97.*

4 *Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / под ред. В.В. Пономарева, Н.И. Мансуровой, Н.В. Арнт. Красноярск, 2005. - С. 15.*

Түйіндеме

ӘЛЖУАЗ СТУДЕНТТЕРГЕ АРНАЛҒАН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНЫҢ ӨЗІНДІК ЖАТТЫҒУЛАРЫ

Педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, М. И. Сентизова;
дене шынықтыру пәнінің жоғары категориялы мұғалімі, М. М. Хоютанов;
Е. И. Саввинова

М. К. Аммосов атындағы Солтүстік-Шығыс федералды университеті,
дене шынықтыру және спорт институты,
адаптивті дене тәрбиесі кафедрасы

Якутск қаласының жалпы білім беретін № 31 орта мектеп

Мақалада студент жастарды дене тәрбиесіне тарту мәселелері қарастырылған. Студенттердің дене жаттығуларының өзіндік жеке сабақтарын дараландыру функциясының құрылымдық негіздері, өзіндік жаттығу жұмыстарына түрткі болатын басты себептері белгіленген. Студенттердің өзіндік дене шынықтыру сабақтарына жағымды қарым-қатынастың қалыптасуы

элжуаз студенттердің дене дайындығының жалпы деңгейін көтеруге мүмкіндік туғызды.

Резюме

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Кандидат педагогических наук, доцент, М.И. Сентизова;
учитель физической культуры высшей категории, М.М. Хоютанов;
Е.И.Саввинова

Северо-восточный федеральный университет им.М.К.Аммосова,
Институт физической культуры и спорта, кафедра адаптивной физической
культуры

Средняя общеобразовательная школа №31 города Якутска

В статье рассмотрены проблемы приобщения студенческой молодежи к физической культуре. Выделены основные мотивации студентов к самостоятельным занятиям, структурно-функциональная основа индивидуализации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формирование положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями позволило повысить общий уровень физической подготовленности студентов с ослабленным здоровьем.

This paper considers the problem of familiarizing young students to physical education. The basic motivation of students to self-employment, structural and functional basis for self-individualization of exercise. The formation of positive attitudes of students to self-employment physical exercises allowed to raise the overall level of physical fitness of students with poor health.

КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЕ ПЕРЕХОДА В РЫНОЧНУЮ ЭКОНОМИКУ

Кандидат педагогических наук, президент Олимпийской академии
Кыргызской Республики **Б.Д. Мотукеев**

Цель исследования – на основе анализа физкультурно-спортивной практики предложить Концепцию развития массовой физической культуры и её перехода в рыночную экономику.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя физкультурно-спортивную практику, можно сделать вывод, что мы традиционно пользуемся оторгнутыми самой историей организационно - управленческими формами и методами работы в решении проблем массовой физической культуры и спорта, которые пришли объективно в противоречие с социально - педагогической сущностью физкультурно-спортивной деятельности [1]. Такой наш вывод

подкрепляется конкретным фактом: за 20 лет суверенитета Кыргызской Республики были приняты более 120 документов на различных уровнях государственной власти, но ни один из них не обеспечил искомый результат [2]. Подобные формы, методы и подходы работы нам достались в наследство от «советской системы физического воспитания», которая могла обеспечить определенный (в локальном масштабе) успех в период планового хозяйствования. Однако в настоящее время мы имеем рыночно ориентированную экономику и физкультурно-спортивная отрасль как часть общества не может игнорировать данный факт. И, в этой связи хотелось бы задаться вопросом: разве не было в истории вообще эффективной системы физического воспитания, которая могла бы стать для нас «моделью поведения» в настоящее время?

Можно положительно ответить на данный вопрос – это спартанская система физического воспитания, обеспечившая 100%-й охват населения физкультурно-спортивной деятельностью, отличительными чертами которой были: государственное поощрение граждан, если человек имел высокий уровень физической подготовленности, повышавший его имидж и общественный статус на всех уровнях социально- общественной жизни, вплоть до назначения на государственные руководящие должности; создание атмосферы состязательности и конкуренции в обществе; успешное преодоление проблем воспроизводства ценностей физической культуры и спорта. Значит, формирование мотивационного поведения членов общества было действенным социально - педагогическим инструментом в решении проблем развития массовой физической культуры и спорта, а также в гармоничном обустройстве социально-общественной жизни общества и личности в Древней Спарте.

В то же время, следует отметить, что ни одно социально-общественное явление общества не может иметь перспектив эффективного функционирования, если окажется в состоянии финансовой зависимости от государственной казны. Следовательно, необходимость развития массовой физкультурно-спортивной отрасли нужно актуализировать во взаимосвязи с переходом ее на рыночную экономику, чтобы превратить физкультурно-спортивную сферу в прибыльную отрасль.

Свое фундаментальное положение в предлагаемой нами концепции занимает идея осознания человеком своей самостоятельной роли в действительном мире, только ему свойственной социально-педагогической активности в формировании собственного самопроизводства как личности. Поэтому предметное содержание данной концепции можно понять при учете заключенных в ней тех всеобщих отношений и зависимостей в человеческом обществе, которые делают возможным существование самой человеческой личности, так как за «предметными» ее формами стоит человек и анализ этих «предметных» форм не есть анализ предметов самих по себе, а человека в процессе его развития. Идейной же основой предлагаемой концепции является методологический подход к физкультурно-спортивной сфере не как к части общества, а как к ее функции, то есть по способу деятельности общества,

включающей в себя систему вне биологически выработанных средств и механизмов, благодаря которым реализуется и обеспечивается человеческая деятельность [3].

Результаты социологических исследований, проведенных нами среди различных социально - демографических групп населения, показывают, что около 82 – 87% населения страны не имеют реального интереса к физкультурно-спортивным занятиям и свои личные жизненные цели, интересы и потребности связывают и осуществляют за «пределами» физкультурно-спортивной деятельности. Нам же необходимо, наоборот, привлечь именно данную категорию людей к отмеченной деятельности. Для этого государству нужно предпринять следующий социально - педагогический шаг: помочь им в достижении этих личных целей и удовлетворить их потребности и интересы, предоставляя определенные социально-экономические и морально-этические поощрения, но, поставив перед ними одно условие - если они имеют хороший уровень физической подготовленности (например, оказав моральную поддержку школьникам младшего возраста, поместив их фото на видном месте в школе или предоставив учебные книги в библиотеке на льготных финансовых условиях; добавив дополнительные баллы школьникам старшего возраста для поступления в вуз; предоставив место службы в армии по их желанию после окончания общеобразовательной школы; предоставив большее количество отпусков домой, или сократив срок службы в армии; уменьшив контрактную сумму оплаты за учебу в вузе; продвигая карьеру чиновника по государственной службе и повысив их жалование; повысив пенсионное обеспечение населению старшего возраста и т.д.).

В таком случае в обществе формируется высокая потребность в физкультурно-спортивной деятельности, так как человек убедится, что его жизненные цели, не связанные с физической культурой и спортом, достигаются более эффективно, если он коренным образом изменит свое отношение к ним, проявив высокую активность в них [4, 5]. При предоставлении такого рода социально - экономических поощрений достигается эффективная реализация одной из важных социально-педагогических функций физкультурно-спортивной деятельности на практике – обеспечение «социальных амбиций» человека, не связанных напрямую с данной деятельностью, но достигнутых благодаря ее «помощи». Именно в данный момент происходит наравне с обеспечением развития физических способностей и качеств человека «полнокровное» функционирование физкультурно-спортивной деятельности в обществе в соответствии с ее социально-педагогической сущностью как социально-общественным явлением.

В таком случае в обществе физкультурно-спортивная деятельность станет высокопопулярной и востребованной отраслью в жизнедеятельности человека, то есть данный подход обеспечит необходимое «социально-экономическое» воздействие на сознание общества и людей. И тогда эффективно формируется необходимая мотивация практического поведения человека в отношении занятий физической культурой и спортом, в результате чего решается

проблема массовой физкультурно-спортивной работы, потому что человек осознает её социально-общественную важность лично для себя, для своего социального роста и статуса в жизни, а также для жизни своей семьи и детей.

Каков механизм обеспечения перехода физкультурно-спортивной отрасли в рыночную экономику? И где необходимо брать государству финансовые средства для социально-экономических поощрений людей, которые систематически занимаются физкультурно-спортивной деятельностью и имеют высокий уровень физической подготовленности? Высокая популярность и востребованность физкультурно-спортивной деятельности, в свою очередь, рождает высокую общественную и личную потребность людей в физкультурно-спортивных занятиях, которая повысит социально - общественное значение и роль физкультурно - спортивных услуг в обществе, потому что человек будет «вынужден» заниматься физкультурно-спортивной деятельностью на систематической основе, чтобы не уступить свое «жизненное пространство» другим членам общества. И в данный момент физкультурно-спортивные услуги превращаются в «ходовой» товар. А, как известно, «ходовой» товар всегда определяет высокий уровень финансовой доходности в экономике, и физкультурно-спортивная отрасль превращается из бюджетозависящей в доходную, даже в бюджетообразующую сферу общества.

Как нам известно, по законам экономики, уровень общественного спроса на товар (услуги) определяет на практике уровень предложений в виде конкретных мер для удовлетворения этого спроса, и сфера бизнеса будет активно строить спортивные сооружения, чтобы удовлетворить такой спрос, оказав физкультурно-спортивные услуги, с целью получения прибыли. Естественно, эти услуги будут оказываться на платной основе, и физкультурно - спортивная деятельность перейдет на рыночную экономику с обеспечением высокой финансовой доходности и массовой физической культуры с охватом более 80 – 90% молодежи уже в ближайшее время. Таким образом, государство не понесет финансовых расходов на строительство физкультурно - спортивной базы, а, наоборот, будет иметь доходы (и немалые) в виде налоговых отчислений от физкультурно-спортивной отрасли.

Из суммы налоговых отчислений от коммерческой физкультурно-спортивной деятельности в обществе государство покрывает свои расходы на социально - экономические поощрения людей, имеющих высокую физическую подготовленность, о чем отмечалось выше. Из этого же источника может финансироваться и спорт высоких достижений. Каким же образом необходимо определять уровень физической подготовленности людей, от которого зависит размер социально - экономического поощрения? И каков должен быть сам размер поощрения?

Чтобы определить состояние физической подготовленности населения, следует разработать государственные нормативные основы, которые должны иметь 3 уровня (по аналогии с нормативными требованиями Всесоюзного физкультурно - спортивного комплекса ГТО в СССР): а) первый уровень, который сможет сдать каждый человек, если он занимается физической культурой и спортом два раза в неделю, предусматривающий 10% социально -

экономических поощрений; б) второй уровень, который можно сдать в результате интенсивных трех–четырёхразовых физкультурно-спортивных занятий в неделю, предусматривающий 25% социально - экономических поощрений, который смогут сдать около 15% населения. Чтобы соответствовать данному уровню, молодежи «придется» забыть о курении, об алкогольных напитках, о дискотеках до утра и т.д.; в) третий уровень, который предусматривает 50% социально - экономических поощрений, определяющий «спартанский» образ жизни, с возможностью сдачи его 2 – 3% населения.

Понятно, чтобы получить физкультурно-спортивные услуги качественно и в короткий срок с целью выиграть конкурентную «жизненную» борьбу с другими членами общества, люди будут обращаться к специалистам физической культуры и спорта в специально организованные физкультурно-спортивные организации. Но если какая-то часть общества не сможет так поступить из-за своих материально-финансовых проблем, то ей предоставляется возможность заниматься физической культурой и спортом самостоятельно, так как нормативные требования будут включать в себя простейшие физические упражнения, не требующие сложных физкультурно - спортивных сооружений, наличия педагогов-специалистов по физической культуре и спорту (бег на различные дистанции, прыжки, поднятие тяжестей, подтягивание на гимнастической перекладине, отжимание от пола и т.д.). Такой методический шаг позволит государству уравнивать возможности различных категорий населения в подготовке и сдаче указанных государственных нормативных основ по определению их физической подготовленности.

В то же время необходимо отметить, что сам процесс социально-экономических поощрений со стороны государства должен продолжаться в течение всей жизни человека, систематически занимающегося физкультурно-спортивной деятельностью. Тогда мы будем наблюдать совершенно другой уровень здоровья нашего общества, а авторитет физкультурно-спортивной отрасли в обществе возрастет, потому что многолетняя активная физкультурно - спортивная деятельность, которую обеспечит внедрение в практику данная концепция, привьет населению устойчивую привычку к занятиям физической культурой и спортом, и физкультурно-спортивная деятельность войдет в образ жизни людей, так как в обществе наступит «культ» повышения физической подготовленности человека как в Древней Греции.

По нашему мнению, проведенные нами изменения в системе физического воспитания, в структуре государственных и общественных органов управления физкультурно-спортивным движением, в разработке законодательной и нормативной базы развития физкультурно-спортивной отрасли, формах и методах организации физкультурно-спортивной деятельности и т.д. за все предыдущие годы не смогли обеспечить необходимый результат в связи с тем, что эти изменения не мотивируют человека к конкретным практическим действиям в сфере физической культуры и спорта.

Заключение. Внедрение в практику предложенной концепции решает следующие амбициозные социально-педагогические задачи: развить

массовость физической культуры и спорта, превратить физкультурно-спортивную деятельность в образ жизни общества; перевести физкультурно-спортивную отрасль в рыночные условия функционирования и превратить ее в высокодоходную (бюджетообразующую) сферу; поднять на высокий уровень имидж и авторитет физкультурно-спортивной деятельности, утвердить культ здоровья и физической подготовленности в обществе; превратить физическую культуру и спорт в действенное социально - педагогическое средство по формированию гармонично развитой личности, а также для решения ее общесоциальных и личных проблем, жизненных ценностных установок и целей; эффективно решить проблему кадровой и финансовой обеспеченности по физическому воспитанию специалистов физкультурно-спортивной отрасли.

Литература

- 1 Бальсевич В.К., Лубышева Л.Н. *Физическая культура: молодежь и современность //Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4.*
- 2 Алмакучуков К.М., Третьяков А.В. *Исследование и анализ политики в сфере физической культуры и спорта Кыргызстана. – Бишкек, 2010.*
- 3 Кон И.С. *Социология личности. – М., 1967 и др.*
- 4 Викторов Д.В. *Формирование мотивации здоровьесбережения у студентов //Теория и практика физической культуры. – 2011. – №4.*
- 5 Ионов А.А. *Мотивация при выборе вида спорта для регулярных занятий / Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – №4.*

Түйін

БҰҚАРАЛЫҚ ФИЗИКАЛЫҚ МӘДЕНИЕТ ДАМУЫНЫҢ ТҰЖЫРЫМДАМАСЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ НАРЫҚТЫҚ ЭКОНОМИКАҒА ӨТУІ

П.ғ.д., Б. Д. Мотукеев

Қырғыз Республикасының Олимпиадалық Академиясы

Мақалада қолданыстағы формалар мен ұйымдық - басқару жұмысы шеңберіндегі бұқаралық дене тәрбиесі және спорт мәселелері шешімінің мүмкінсіздігі атап өтіледі. Дене мәдениеті және спорт саласының Даму Тұжырымдамасы негізін адамның дене қабілеттіліктері мен қасиеттерінің қажетті деңгеймен қамсыздандырылуы бойынша іске асырылу әрекеттері ғана ұсынылып қоймай, сонымен қатар, адамның жеке тұлға ретінде қалыптасуы мен дамуы ұсынылады.

Summary

THE DEVELOPMENT CONCEPTION OF MASS PHYSICAL CULTURE AND ITS TRANSITION TO THE MARKET ECONOMICS

Candidate of pedagogical sciences, president of Olympic academy of Kyrgyz
Republic B.D.Motukeev

In the article is noted impossibility decision problems of mass physical culture and sport at the Limits of form and methods of organizing-administrative work which practise at present.

To be offered the development conception of physical-sport branch the basis of it makes up not only realization of its function by ensuring necessary level of physical qualities and person's abilities, but and functions by formation and development of individual as person.

Резюме

КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЕ ПЕРЕХОДА В РЫНОЧНУЮ ЭКОНОМИКУ

К.п.н., президент Олимпийской академии Кыргызской Республики
Б.Д. Мотукеев

В статье отмечается невозможность решения проблем массовой физической культуры и спорта в рамках практикуемых в настоящее время форм и методов организационно - управленческой работы. Предлагается Концепция развития физкультурно-спортивной отрасли, основу которой составляет не только реализация ее функции по обеспечению необходимого уровня физических качеств и способностей человека, но и функций по становлению и развитию индивидуума как личности.

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ПУТИ ЕГО ВНЕДРЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН

Магистр Д. Доскараев

Федерация тенниса Республики Казахстан

Введение. Олимпийское образование как составная часть олимпийского движения в современном мире, несомненно, играет большую роль. Благодаря активной деятельности Международного Олимпийского Комитета и его комиссии по олимпийскому образованию во многих государствах в области олимпийского образования накоплен значительный опыт работы. Олимпийское образование, цель которого привлечение детей и молодежи к идеалам и ценностям олимпизма, занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения различных стран мира. Во многих государствах реализуются программы олимпийского образования для школьников, студентов и других групп населения.

Привлечение детей и молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие и гуманистические духовно-моральные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях жизни с учетом разрушения прежних идеологических стереотипов, а также, принимая во внимание безразличие к духовным ценностям среди современной молодежи [1, 2, 3].

В специальных учебных заведениях во времена Советского Союза олимпийское образование входило в предмет «История физической культуры». Но в настоящее время, в современном Казахстане, оно преподается не на достаточном уровне, полумерами.

Актуальность исследования заключается в том, что внедрение в дошкольные, общеобразовательные и высшие учебные заведения уроков олимпийского образования способствует формированию базовых знаний об Олимпийских играх у детей, школьников и студентов, о Международном Олимпийском Комитете, о роли и месте Казахстана в олимпийском движении, тем самым подготавливая гармонично развитую личность, будущего достойного гражданина нашей страны.

Цель исследования – обосновать социальную ценность олимпийского образования в Республике Казахстан.

Методы исследования: анализ, синтез и обобщение литературных источников; сравнение и аналогии.

Результаты исследования и их обсуждение. Зародившаяся еще в Древней Греции философия олимпизма основана на признании социальной ценности спорта, спортивных соревнований и целенаправленной подготовки к ним, их огромного значения для человека и человечества [4]. Олимпийский спорт – наиболее масштабное явление нашей эпохи, охватывающее представителей более 200 стран мирового сообщества. Это легко объяснить тем, что в основу идей олимпизма положены общечеловеческие идеалы и ценности, а именно: гуманистический потенциал, социально-культурная, эстетическая и воспитательная составляющие [2].

Концепция современного олимпизма была сформулирована Пьером де Кубертенем. Он связывал олимпизм с идеей совершенствования человека, человеческих отношений и общества на основе использования спортивных соревнований и подготовки к ним. При этом Кубертен учитывал и неоднократно подчеркивал двойственную роль, которую спорт может играть в обществе. Он может оказывать содействие сохранению и укреплению здоровья человека, его физическому совершенствованию, формированию и развитию высокой нравственности, эстетичной культуры, укреплению дружбы и взаимопониманию между народами, преодолению националистических предрассудков и т.д. Вместе с тем, спортивные тренировки и соревнования могут и отрицательно – при этом довольно существенным образом - влиять на здоровье человека, на его культуру, на личностные качества, способны развивать в человеке жестокость, чувство мнимого превосходства над другими и т.д. Спорт может использоваться как средство одурманивания масс, разжигания межнациональных конфликтов, решения узкокорыстных политических целей и т.д. "Спорт, - писал Кубертен, - может возбуждать самые благородные и самые низменные страсти. Он может вызвать как бескорыстие и честность, так и корыстолюбие; может быть рыцарским и продажным, гуманным и жестоким". Исходя из этого, основную задачу олимпийского движения Кубертен усматривал в том, чтобы всячески оказывать содействие реализации гуманистического потенциала спорта и предотвращать возможность его антигуманного использования, отрицательного влияния занятий спортом на здоровье человека, его личностные качества и т.д. [5].

Базовой ценностью современного олимпийского движения является его гуманистическая составляющая. В частности, центральной фигурой в

олимпийском спорте является спортсмен. Гуманистическая направленность проявляется в реализации принципа «равных возможностей». Т.е., шанс на победу имеет каждый атлет независимо от цвета кожи, социального статуса, вероисповедания. Успех в спорте почти исключительно зависит от способностей, знаний, воли и настойчивости человека, его самоотверженной работы на тренировках. В спортивной деятельности не учитывается происхождение, положение в обществе, деньги и связи: выиграет тот, кто лучше подготовлен, т.е. действительно, на деле реализуется принцип справедливости.

Язык спорта интернационален и понятен широким слоям населения Земного шара.

Одним из наиболее важных аспектов культурной, гуманистической направленности олимпийского спорта является его взаимосвязь с миром эстетичных ценностей. В нем во всех его формах и видах заложены огромные возможности для воспитания человека, способного воспринимать, ощущать и правильно понимать прекрасное, действовать "по законам красоты".

Существенной составляющей олимпийского движения является его воспитательное влияние. Человек, который занимается спортом, знает, что такое режим, дисциплина, уважение к тренеру, сопернику, признательность зрителям. Спорт высших достижений выступает как одна из важных специфических сфер самореализации и самоутверждения личности, как яркое и уникальное зрелище, которое привлекает к себе внимание миллионов зрителей.

Приобщение подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма является сложной, актуальной социально-педагогической проблемой, решение которой позволяет не только сформировать у детей и молодежи систему знаний об олимпийском движении, но и приобщить подрастающее поколение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также сориентировать его на использование идеалов и ценностей олимпизма в повседневной жизни [6].

13 января 2004 года Президентом Республики Казахстан был подписан Указ о Государственной программе «Культурное наследие» на 2004-2006 годы, целью которой является «развитие духовной и образовательной сферы, обеспечение сохранности и эффективного использования культурного наследия страны», что свидетельствует о государственной заботе, чтобы ни одна частичка богатого культурного наследия Казахстана, начиная с древнейших времен до наших дней, не была предана забвению, чтобы и через столетия потомки твердо знали, где берет начало их история [7].

Выводы. Результаты исследования показали, что ценности современного олимпизма, которые более 100 лет составляют основу олимпийского движения, обеспечивают его популярность и обуславливают его жизнеспособность.

Основополагающие принципы олимпийского спорта свидетельствуют о тесной взаимосвязи олимпизма с воспитанием, образованием и гармоничным развитием человека. Основным инструментом внедрения ценностей олимпизма в современном обществе является олимпийское образование.

Приобщение подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма позволяет сформировать у детей и молодежи систему знаний об олимпийском движении, приобщить их к занятиям физической культурой и спортом, сориентировать на использование идеалов и ценностей олимпизма в повседневной жизни. Например, в Российской Федерации, на Украине и во многих других странах олимпийское образование включено в программу общеобразовательных школ в рамках предмета физической культуры. Во время уроков школьники знакомятся с основами олимпийских знаний, что, безусловно, способствует патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Было бы весьма целесообразным начинать олимпийское образование детей с более раннего возраста, что дало бы им возможность гораздо раньше формировать интерес к физической культуре и спорту, олимпийскому движению и Олимпийским играм. Вовлечение в занятия физической культурой и спортом рассматривается сегодня как создание реального противовеса распространению негативных явлений среди молодежи и подростков.

Литература

1 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.

2 Сергеев В. Н. Олимпийское образование: определение сущности и перспектив научных исследований / Теория и практика физической культуры. – 2001. – №7. – С. 8–11.

3 Столяров В. И., Стопникова Е. В. и др. Проблема приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма / <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=103>.

4 Колпинский Ю. Д. Великое наследие Античной Эллады и его значение для современности. -М., 1988. -160 с.

5 Духовное наследие Пьера де Кубертена. Олимпийские мемуары. -София: Медицина и физкультура, 1983.

6 Энциклопедия олимпийского спорта / Гл. ред. В. Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004 - в 5 томах.

7 Доскараев Б.М. История физической культуры в Казахстане. Алматы, 2009 .

Түйін

ОЛИМПИАДАЛЫҚ БІЛІМ ЖӘНЕ ОНЫҢ ҚАЗАҚСТАН
РЕСПУБЛИКАСЫНДА ЕНГІЗУ ЖОЛДАРЫ

Магистр Д. Досқараев

Қазақстан Республикасының теннис Федерациясы

Бұл мақалада Қазақстан Республикасының оқу мекемелерінде Олимпиадалық білімді енгізу қажеттілігі және оның ғылыми қисындары көрсетілген.

Resume
OLYMPIC EDUCATION AND WAYS OF ITS IMPLEMENTATION IN THE
REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

Master D.Doskarayev

Tennis Federation of the Republic of Kazakhstan

In this Article indicated the need for introduction in schools of the Republic of Kazakhstan of the subject "Olympic education" and its scientific basis

Резюме
ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ПУТИ ЕГО ВНЕДРЕНИЯ В
РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН

Магистр Д. Доскараев

Федерация тенниса Республики Казахстан

В данной статье указана необходимость внедрения в учебных заведениях Республики Казахстан предмета «Олимпийское образование» и его научное обоснование.

**ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАННЫХ КЫРГЫЗСКИХ
ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Магистр физического воспитания **Дениз Арык**

Кыргызская Государственная академия физической культуры и спорта

Введение. В период независимости является актуальным исследование влияния специально подобранных подвижных игр кыргызского народа на развитие физической подготовленности учащихся. Именно изучение особенностей кыргызских подвижных игр по литературным источникам натолкнуло нас на исследование данной проблемы.

Целью исследования является – выявить влияние специально подобранных кыргызских подвижных игр на физическую подготовленность учащейся молодежи. В данном исследовании мы ставили перед собой **задачи:** выявить состояние вопроса по литературным источникам; отобрать кыргызские подвижные игры, которые могут реально повлиять на физическую подготовленность учащейся молодежи.

Методы научного исследования : изучение материалов устного народного творчества кыргызов; изучение литературных источников; обобщение опыта практики по использованию народных подвижных игр на занятиях по физической культуре.

Результаты исследования и их обсуждение.

“Подвижная игра – разновидность игровой деятельности. Основу ее составляют творчески разнообразные активные двигательные действия, мотивированные сюжетом (темой, идеей) игры, частично ограниченные правилами и направленные в условиях изменяющейся игровой обстановки на

преодоление различных трудностей и препятствий на пути к достижению поставленной цели. В наиболее сложных подвижных играх играющие совершенствуются в искусстве движения с целью достижения высокого уровня физической подготовленности и спортивного мастерства” [1].

Многочисленные и многообразные подвижные игры кыргызов в науке и практике делятся на разновидности по следующей классификации:

1. По содержанию основных движений и действий.
2. По полу и возрасту участвующих.
3. По воздействию на физическую подготовленность и развитие физических качеств.
4. По влиянию на воспитание детей и молодежи [2].

Возникнув в глубокой древности, народные подвижные игры отбирались самые интересные и очень полезные, развивались в течение всей истории кыргызов и более 500 их разновидностей сохранились до наших дней. Подвижные игры широко используются в процессе решения различных социальных и педагогических задач. Они явились предметом исследования целого ряда ученых Кыргызстана. Доктор педагогических наук, профессор Анаркулов Х.Ф. дал научную классификацию кыргызских подвижных игр, описал до 296 игр, отразил их содержание, правила, особенности функционирования, влияние на развитие навыков и умений, дал рекомендации по их использованию в процессе учебных занятий в школе и во время досуга детей [2].

Надо подчеркнуть, что после принятия Жогорку Кенешем Закона Кыргызской Республики “ О национальных видах спорта” произошли определенные изменения в развитии национальных видов спорта и народных подвижных игр. На основе именно этого закона в Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта были созданы факультет национальной физической культуры и кафедры “Национальных видов борьбы” и “Народных спортивных и подвижных игр”.

Кыргызские народные подвижные игры являются простыми, многообразными, не требуют особенного инвентаря и оборудования, легко организуются. Спортивный журналист Кабыл Макешов в энциклопедическом словаре так характеризует кыргызские подвижные игры: “Тренированность детей через народные подвижные игры осуществляется посредством умелого руководства со стороны учителя. Это также является результатом правильного планирования подвижных игр со стороны учителя. Влияют содержание игр, их естественные движения и большая эмоциональность. На детей влияют также четкое выполнение правил игр, оказание помощи участникам своей команды, уважение к соперникам. Игры также развивают быстроту мышления, коллективизм, целеустремленность, честность и другие положительные качества детей и подростков. Игры развивают самостоятельность и активность детей, их творчество, тактическую сообразительность.

Еще одной особенностью народных подвижных игр кыргызов является то, что в них участвуют люди всех возрастов - от детей до пожилых, убеленных сединами людей. Когда проводятся подвижные игры, царит веселье и смех, они

очень эмоциональны и влияют на настроение играющих. В содержании некоторых подвижных игр имеются элементы спортивного состязания, ряд из них можно использовать как подготовительные упражнения для спортивных состязаний” [3].

С.М. Саипбаев в своей книге “Педагогическое значение кыргызских подвижных игр” отмечает, что ряд из них в перспективе могут превратиться в международные виды спорта. В его труде отражены такие игры кыргызов, как “Ак чөлмөк”, “Уйчу”, “Топ таш”, “Жоолук таштамай”, “Урмай топ” [4]. На занятиях по физической культуре в школах, техникумах и вузах также можно успешно использовать подвижные игры кыргызского народа. Эти игры актуальны благодаря их массовости (играют от 7 до 20 человек), естественности движений (бег, прыжки, броски и ловля мяча), а также высокой эмоциональности и популярности. Благодаря тому, что количество народных подвижных игр великое множество и они очень разнообразны, всегда можно подобрать такие, которые влияют на те или иные стороны двигательной или поведенческой деятельности детей. Чем чаще участвуют дети в подвижных играх, тем лучше развиваются у них способности, пригодные для спортивной деятельности и имеющие значение для развития творчества и профессиональных навыков. У детей происходит развитие также физических качеств, нравственных и эстетических способностей. По своему характеру и темпераменту некоторые дети бывают замкнутыми, а под воздействием подвижных игр они постепенно становятся более общительными и незакомплексованными.

Следует также подчеркнуть, что всегда можно выбрать из игр такие, которые пригодны для детей соответствующего возраста. По рекомендации ученого Х.Ф. Анаркулова и практика – учителя физкультуры Ч.А. Акматова для детей 1 – 4 классов подходят такие игры, как “Ачакей – жумакей”, “Аксак кемпир бапалак”, “Мышык – чычкан”; для детей 5 – 7 классов – “Чикит чапмай”, “Үч тапан”, “Ак терек – көк терек”; для старшеклассников (8 -11 классы) такие игры, как “Ак чөлмөк”, “Качмай топ”, “Уйчу” [5].

Одной из особенностей подвижных игр кыргызского народа является не сложность их организации и проведения. Надо особо подчеркнуть, что в содержании и особенностях кыргызских народных подвижных игр имеются черты и современного спорта. Именно поэтому некоторые из них приобрели характер спортивных состязаний – “Ордо”, “Ак чөлмөк”. Значительная часть этих игр вполне может быть использована в качестве подготовительных упражнений для легкоатлетических, гимнастических и игровых видов спорта и некоторых видов единоборств (тяжелая атлетика, бокс, борьба).

По мнению Саипбаева С.М. “через культивирование народных игр и их усовершенствование надо добиться, чтобы лучшие образцы стали бы в будущем видами спортивных игр” [4].

По нашему мнению для эффективного развития физической подготовленности детей школьного возраста нужно использовать следующие

кыргызские подвижные игры: “Качмай топ”, “Уйчу”, “Жоолук таштамай”, “Оромпой тебүү”, “Урмай топ”, “Ак чөлмөк”.

Ниже приводим описание некоторых из них.

Уйчу (пастух).

Игра проводится на ровной и чистой площадке. У каждого игрока в руках должна быть палка длиной 110 см. В игре используется волосяной (шерстяной) мячик. Участвуют от 10 до 17– летние подростки (6 -12 человек). Для игры чертится круг диаметром 5 м. Посередине выкапывают кружочек, в который стремится загнать теленка (мячик) пастух, гоняя его своей палкой. По окружности каждый игрок выкапывает ямочку, в которую втыкает конец своей палки и ожидает, когда пастух пригонит теленка. Игроки стараются не пустить теленка в центральную ямочку и отбивают его подальше. Во время игры, если пастуху удастся заставить отойти игроков от своих ямочек, то он может занять одну ямочку. Кто окажется без места – становится пастухом. В этой игре побеждает игрок, который не был пастухом и не ошибался во время игры [6].

Оромпой тебүү (“петушиный бой” прыгая на одной ноге).

Это одна из древних игр кыргызов. Она проводится на ровной площадке. Чертится круг диаметром 10 -12 м. Играют подростки и юноши, составляя две команды. По жеребьевке одна команда находится в кругу, а другая за кругом. Те, которые за кругом, по команде забегают в круг и также, прыгая на одной ножке, стараются вытолкнуть игроков, которые там находятся. Начинается противоборство. Проигрывает та команда, игроки которой были вытеснены из круга в большем количестве. Во время игры не разрешается хватать за одежду и за шею, наносить удары кулаком и пинком. Можно лишь, толкая корпусом и руками, вытеснять соперников [2].

Ак чөлмөк (белая кость).

В эту игру играют две команды со смешанным составом игроков, т.е. в командах равное количество парней и девушек. В команде по 9 – 12 чел. В игре используют трубчатую кость, обработанную, чтобы не было острых мест. В современных условиях в школе используют эстафетную палочку и играют днем. Поле для игры должно быть ровным и желательно травянистым.

Две команды, например, “Беркуты” и “Барсы” выстраиваются в шеренги спиной к полю. Водящий бросает изо всех сил эстафетную палочку в поле. Игроки не должны оборачиваться до тех пор пока не услышат звук упавшего “чөлмөк”. После этого звука все игроки бегут туда, куда упала кость. Первый, кто находит эту кость, кричит название своей команды и бежит в сторону кона. Например, “Беркут”. Но соперники не дремлют. Они стараются догнать этого игрока, встречают его и отбирают у него “чөлмөк”. Он же вырывается изо всех сил или передает кость своим. Завязывается борьба, происходит настоящая свалка, похожая на игру регби или американский футбол. Если же игрок какой – либо команды доставит “чөлмөк” в кон и отдаст его водящему, то этой команде засчитывается очко. Выигрывает та команда, которая за время игры заработала наибольшее количество очков [3].

Выводы:

1. Благодаря многообразию кыргызских народных подвижных игр и большому их количеству (более 500) почти всегда можно отобрать игры, нужные для развития тех или иных физических качеств и физической подготовленности занимающихся.

2. Кыргызские народные подвижные игры имеют тесную связь с традициями, обычаями, видами трудовой деятельности, содержат в себе естественные движения (бег, прыжки, метание, ловля и др.), проходят очень эмоционально, имеют важное значение для развития физической подготовленности молодежи.

3. Исходя из данных литературных источников и обобщения опыта практики использования кыргызских подвижных игр, мы пришли к заключению, что необходимо проведение педагогического эксперимента по изучению их влияния на физическую подготовленность учащихся.

Литература

1 *Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Т. 2. 1962. –С. 271.*

2 *Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность. – Бишкек. -2003. – 284 с.*

3 *Кабыл Макешов. Кыргызстан: Дене тарбия жана спорт энциклопедиясы. –Бишкек: “Турар”, 2011.- С.143 – 144.*

4 *Саипбаев С.М. Педагогическое значение кыргызских игр. – Фрунзе: “Мектеп”, 1976.*

5 *Акматов Ч.А. Кыргызские народные подвижные игры и их использование в уроках по физической культуре. В материалах конференции “Проблема национальной физической культуры”. Бишкек, 2005.- С.88-92.*

6 *Саралаев М.К., Омурзаков Д.О., Калыбаев Т. Ж. Кыргызские подвижные игры. В книге: “Игры народов СССР”. М.: Физкультура и спорт. – 1985.- С. 210 – 217.*

Түйін

АТАЙЫН ТАҢДАП АЛЫНҒАН КЫРҒЫЗДЫҢ КЫЙМЫЛ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ОКУШЫ ЖАСТАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖАҚТАН ШЫНЫҒУНЫҢ ӘСЕРІН ЗЕРТТЕУ

Магистр Деніз Арык

Макалада кыргыз елінің ұлттық кыймыл ойындарының денешынықтыруға даярдығын дамытұсы көрсетілді. Колданылған малыматтары әр қандай ғылыми әдебиеттер мен әдістерден жиналып олардың тәжірибесі топталған. Мында кыймыл ойындарының табиғи іс-әпекет екендігі мен дене жағынан калыптасудың, қозғалыс дағдысы калыптасудың қаражашы деп көрсетілді.

Abstract

“CAREFULLY SELECTED MOBILE GAMES OF KYRGYZ PEOPLE AND THEIR CONTRIBUTION TO DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS”

Kyrgyz State Academy of Physical Education and Sports, Department of Physical Education postgraduate student Deniz ARIK

In this article, six of the Kyrgyz mobile games (Chooluk Tashtamay, Orompoy Tebuu, Uychu, Urmay Top, Kachmay Top, Ak Cholmok) were selected and their contribution to the development of students in terms of physical education was tested. The following criteria were taken into consideration during the selection of the games; being moving in nature, having an interesting content, being emotional and playable easily. In the article the importance of these have been determined: moving games enhances the physical education of young people, they allow young people to be ready to defend their country and to be successful at work, and they educate young people morally.

Резюме

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАННЫХ КЫРГЫЗСКИХ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Магистр Дениз Арык

Кыргызская Государственная академия физической культуры и спорта

В статье излагаются результаты собственных исследований по использованию специально подобранных кыргызских подвижных игр для развития физической подготовленности учащихся. Фактический материал собран из литературных источников и обобщения опыта практики специалистов учебных заведений. Даются рекомендации по использованию некоторых подвижных игр, которые характеризуется наличием в них естественных движений, являются эмоциональными и развивают важные физические качества и двигательные навыки.

ОТНОШЕНИЕ ПОДРОСТКОВ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

К.Ш. Исергепов

*Академия КУИС Министерства внутренних дел
Республики Казахстан, Костанай*

Актуальность изучения проблемы отношения подростков к своему здоровью обусловлена несколькими причинами. Это, во-первых, исторически обусловленная смена факторов патологии, что характеризуется преобладанием неинфекционных эндогенных факторов заболеваемости и смертности

населения в целом и подростков в частности [1, с. 35]. Во-вторых, для современных подростков характерен относительно низкий уровень культуры здоровья и культуры поведения в сфере [1, с. 35] здоровья; [2, с. 5-12]. В-третьих, в последние годы существенно изменилось функционирование отечественной системы здравоохранения (*медицина стала преимущественно платной*) [3, с. 5-8].

Цель исследования – провести анализ социологических показателей, характеризующих отношение подростков к своему здоровью.

Высокая научная и социальная значимость проблемы исследования непосредственно связана с выраженным ухудшением состояния здоровья современных подростков. Так, согласно результатам ранее проведенных исследований около 90% школьников имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается примерно в четыре раза; количество детей, страдающих близорукостью, увеличивается до 50%; нарушения осанки диагностируются у 65% детей, а нервно-психические расстройства – у 40% школьников. Чрезмерные нагрузки, связанные с выполнением учебной деятельности в современной общеобразовательной школе, способствуют возникновению заболеваний у каждого второго ребенка [4, с. 67-68].

Понятие “*отношение к здоровью*” можно рассматривать с двух позиций: отношение к здоровью на уровне индивида и общества. Отношение индивида к здоровью определяется как сложившаяся на основе имеющихся у человека знаний оценка (самооценка) собственного здоровья, осознание здоровья как жизненной ценности, а также как совокупность действий, направленных на сохранение здоровья. Отношение к здоровью на уровне общества характеризуется системой мнений и социальных норм, существующих в обществе и выраженных в действиях, направленных на изменение состояния здоровья населения на различных уровнях социального управления [1, с. 35-38].

Изучение отношения подростков к своему здоровью осуществлялось в рамках международной исследовательской программы “*Health Behaviour in School-aged Children*”. Исследование проводилось в феврале-марте 2006 года на базе общеобразовательных школ гг. Екатеринбург, Челябинска, Тюмени (Российская Федерация) и г. Костаная (Республика Казахстан). Всего в исследовании приняли участие около 3000 подростков. В ходе исследования выполнен анализ социологических показателей, характеризующих отношение подростков к своему здоровью. В частности, установлено следующее.

Показатели самооценок здоровья у девочек и девушек существенно ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста. В частности, 30,5% челябинских мальчиков и юношей оценили состояние своего здоровья как отличное, 52,0% – как хорошее, 14,6% – как удовлетворительное и 2,9% – как плохое. У девочек и девушек показатели самооценки здоровья ниже (16,3% – отличное, 49,1% – хорошее, 29,6% – удовлетворительное, 5,0% – плохое). Для девушек в большей степени характерны различные жалобы на состояние здоровья, недомогания и психосоматические расстройства. В частности, установлено, что 15-летними

девушками чаще, чем юношами, отмечены жалобы и недомогания. Показатели самооценок физической подготовленности и уровня знаний в области физической культуры у девочек и девушек также ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста [2, с. 8].

Медицинская информированность подростков. В целом для современных подростков характерен более низкий уровень показателей медицинской информированности по сравнению с их зарубежными сверстниками; для юношей характерен более низкий уровень медицинской информированности, чем для девушек того же возраста [3, с. 47-53].

Изучение уровня медицинской информированности подростков производилась на основе анализа показателей, характеризующих отношение учащихся десятых классов к употреблению наркотических средств [2, с. 9]. Установлено, что 24,8 и 45,0% девушек и 24,8 и 39,3% юношей отметили соответственно, что полностью согласны или согласны с утверждением “многие молодые люди употребляют наркотики” (!). 20,8% девушек и 18,8% юношей считают соответственно, что употребление наркотиков “позволяет чувствовать себя лучше”, а 20,3% девушек и 24,8% юношей отметили соответственно, что употребление слабых наркотиков безвредно. Эти данные свидетельствуют о наличии негативных установок у подростков по вопросам употребления наркотических средств.

Ценностные установки подростков в отношении здоровья. Результаты раннее проведенных исследований свидетельствуют о том, что в системе жизненных ценностей индивида здоровье как базовая ценность занимает третье-четвертое место после “достижение материального благополучия”, “получение работы”, “создание семьи”. Следует особо отметить, что достаточно высокий рейтинг в структуре жизненных ценностей здоровье занимает потому, что, будучи качественной характеристикой личности, оно способствует достижению многих других целей и удовлетворению различных потребностей человека. Изучение ценностных установок подростков по отношению к здоровью позволяет констатировать, что для современных школьников ценность здоровья сохраняет свой инструментальный характер. То есть в современных социально-экономических условиях здоровье рассматривается значительной частью подростков, как единственный ресурс достижения других жизненных целей [3, 1 с. 60-62].

Деятельность подростков по сохранению своего здоровья. Самооценка индивидом своего здоровья и ценностные установки в его отношении обуславливают соответствующее поведение. Поведение человека, направленное на сохранение и укрепление своего здоровья, определяется как самосохранительное поведение [1, с. 65].

Ниже более подробно будут представлены данные, характеризующие уровень физической активности подростков. Это объясняется, в первую очередь, тем, что физическая активность является важнейшим компонентом здорового стиля жизни, а само понятие “*физическая активность*” в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к

физической культуре и своему здоровью, предполагает осуществление определенной деятельности с целью достижения физического здоровья [5, с. 5-8].

В ходе исследования установлено, что уровень физической активности подростков в целом можно оценить как недостаточный. Регулярно занимаются физическими упражнениями во внеурочное время 4-6 раз в неделю и более 39,8% респондентов, а 60,2% респондентов физическими упражнениями не занимаются. 41,7% респондентов являются членами спортивных секций, регулярно и организовано занимаются спортом, а 58,3% респондентов не вовлечены в организованные занятия спортом. Подростки недостаточно используют возможности активного отдыха на свежем воздухе. Уровень физической активности девушек существенно ниже по сравнению с юношами одного и того же возраста. Регулярно занимаются физическими упражнениями вне школьных уроков 48,0% юношей и 30,1% девушек, а регулярно занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта 26,9% юношей и лишь 9,8% девушек [2, с. 12].

Выявлены определенные различия в уровне физической активности подростков, обусловленные самооценкой здоровья. Установлено, что чем выше самооценка подростками своего здоровья, тем выше уровень их физической активности. Так, среди тех подростков, которые оценивают свое здоровье как отличное, лишь 8,3% не занимаются физическими упражнениями вообще; 18,0% – занимаются физическими упражнениями 1-2 дня в неделю (в рамках обязательных уроков физической культуры в школе); 73,7% – занимаются физическими упражнениями три раза в неделю и более. Среди тех подростков, которые оценивают свое здоровье как хорошее, лишь 8,0% не занимаются физическими упражнениями вообще; 26,5% – занимаются физическими упражнениями 1-2 дня в неделю; 65,5% – занимаются физическими упражнениями три раза в неделю и более. 17,6% подростков, оценивших состояние своего здоровья как удовлетворительное, не занимаются физическими упражнениями вообще; 33,1% – занимаются физическими упражнениями 1-2 дня в неделю; 49,3% – занимаются физическими упражнениями три раза в неделю и более. 27,1% подростков, оценивших состояние своего здоровья как плохое, не занимаются физическими упражнениями вообще; 28,8% – занимаются физическими упражнениями 1-2 дня в неделю; 44,1% – занимаются физическими упражнениями три раза в неделю и более.

Выраженные различия установлены и по характеру занятий физическими упражнениями вне школьных уроков физической культуры. Чем выше самооценка подростками своего здоровья, тем чаще они занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта. Так, среди тех подростков, которые оценивают свое здоровье как отличное, редко занимаются или никогда не занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта (“до пота”) 22,0% подростков, 25,4% – занимаются 2-3 раза в неделю, а 52,6% – четыре раза в неделю и более. Среди тех подростков, которые оценивают свое здоровье

как хорошее, редко занимаются или никогда не занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта 31,5% подростков, 33,0% – занимаются 2-3 раза в неделю, а 35,5% – четыре раза в неделю и более. Среди тех подростков, которые оценивают свое здоровье как хорошее, редко занимаются или никогда не занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта 31,5% подростков, 33,0% – занимаются 2-3 раза в неделю, а 35,5% – четыре раза в неделю и более. Среди тех подростков, которые оценивают свое здоровье как удовлетворительное, редко занимаются или никогда не занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта 45,3% подростков, 35,0% – занимаются 2-3 раза в неделю, а 19,7% – четыре раза в неделю и более. Среди тех подростков, которые оценивают свое здоровье как плохое, редко занимаются или никогда не занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта 56,0% подростков, 23,7% – занимаются 2-3 раза в неделю, а 20,3% – четыре раза в неделю и более.

Таким образом, в зависимости от самооценки подростками своего здоровья проявляются различия в уровне их физической активности. Одна из основных причин этих различий заключается в особенностях мотивации подростков к занятиям физическими упражнениями.

На основе анализа основных результатов проведенного исследования сформулированы следующие **выводы**:

1. Отношение подростков к здоровью является сложным социальным феноменом, а его недостаточная изученность свидетельствует о необходимости проведения дальнейших исследований, направленных на выявление и уточнение факторов, способствующих формированию у них позитивного отношения к своему здоровью. Формирование у подростков позитивного отношения к своему здоровью может и должно осуществляться на основе взаимодействия различных социальных институтов: *семьи, общеобразовательной школы, системы здравоохранения, средств массовой информации и государственной политики в сфере здоровья.*

2. В качестве показателей, характеризующих отношение подростков к здоровью, выделены: оценка (самооценка) здоровья, медицинская информированность (знания в сфере здоровья), ценностные установки в отношении здоровья, деятельность человека по сохранению своего здоровья (в том числе и физическая активность).

3. Условно можно выделить два основных типа ответственности подростков за свое здоровье и, соответственно, два типа их поведения в сфере здоровья. Первый тип поведения ориентирован, прежде всего, на “собственные усилия”, то есть на осуществление целенаправленной деятельности по сохранению и укреплению здоровья. Этот тип поведения характерен для подростков, которые имеют высокую оценку своего здоровья. Второй тип поведения ориентирован преимущественно на “условия жизни”, когда собственной деятельности в сфере здоровья отводится второстепенная роль.

Этот тип поведения характерен для подростков, имеющих относительно низкий уровень самооценки своего здоровья.

4. Выявлены определенные различия в уровне физической активности подростков, обусловленные самооценкой здоровья. Установлено, что чем выше самооценка подростками своего здоровья, тем выше уровень их физической активности, тем чаще они занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта.

Физическая культура и массовый спорт являются действенными инструментами воспитания у подростков позитивного отношения к своему здоровью. Однако система физического воспитания в школе не соответствует современным требованиям и нуждается в инновационном преобразовании, которое должно осуществляться на основе поливариативности, элективности, обеспечения мониторинга физического здоровья, учета возрастных и гендерных особенностей подростков.

5. При разработке инновационных образовательных программ, а также в процессе реализации государственной стратегии развития физической культуры и массового спорта важно учесть, что детство само по себе является самоценным периодом в жизни каждого ребенка. Поэтому необходимо отказаться от стереотипа трактовки детства как этапа подготовки к последующей жизни. Занятия физическими упражнениями и массовым спортом важны и необходимы, в первую очередь, для того, чтобы повысить качество жизни детей и сделать их более счастливыми.

Литература

1 Журавлева И.В. *Отношение к здоровью индивида и общества* / И.В.Журавлева. – М.: Наука, 2006. – 238 с.

2 Федоров А.И. *Поведенческие факторы здоровья подростков: гендерный аспект* / А.И.Федоров. – Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2007. – 28 с.

3 Журавлева И.В. *Здоровье подростков: социологический анализ* / И.В.Журавлева. – М.: Изд-во Института социологии РАН, 2002. – 240 с.

4 *Заболееваемость населения России в 2002 году. Статистические материалы.* – М.: Минздрав РФ, 2003. – Ч. 1. – С. 67-68, 151-152.

5 Бальсевич В.К. *Онтокинезиология человека* / В.К.Бальсевич. – М.: Изд-во “Теория и практика физической культуры”, 2000. – 275 с.

Түйін

ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ӨЗДЕРІНІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ДЕГЕН КӨЗҚАРАСЫ

Қ.Ш. Иссергепов

Қазақстан Республикасы Ішкі істер министрлігінің қылмыстық-атқару жүйесі Комитетінің академиясы, Қостанай

Жасөспірімдердің өздерінің денсаулығына деген көзқарастары мәселесін зерттеудің көкейкестілігі бірнеше себептерге байланысты. Біріншіден, патология факторлардың ауысуы, бұл соңғы кездегі тұрғындардың, соның

ішінде жасөспірімдердің, ауруы және өлуі факторларының ұлғаюына байланысты. Екіншіден, қазіргі жасөспірімдердің денсаулық мәдениеті мен денсаулық саласындағы мәдениеттерінің төменділігі. Үшіншіден, отандық медицина саласының қызмет көрсетуінің бірталай өзгертілуі (*медицина көп жағдайда ақылы болып келеді*), бұл жасөспірімдерге өздерінің денсаулығына ұқыпты қарауды қалыптастыру тәсілдерін іздестіруді маңызды мәселе етіп отыр.

Summary

for the article ‘Attitude of teenagers to their health’
by Esergepov K.Sh.

Academy of the Criminal Executive System Committee of the Internal Affairs
Ministry of the Republic of Kazakhstan, Kostanay

The urgency of study the attitude of teenagers to their health is caused by some reasons. First, it is the change of pathology factors which is characterized by prevalence of noninfectious factors of diseases and mortality of the population and teenagers among them. Second, modern teenagers are characterized by a low level of health culture and culture of behaviour in the health sphere. Third, it is the material changes in the healthcare system (it became mostly paid) which make urgent the search for the effective ways of development a positive attitude of teenagers to their health.

Резюме

ОТНОШЕНИЕ ПОДРОСТКОВ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Исергепов К.Ш.

Академия КУИС Министерства внутренних дел Республики
Казахстан, Костанай

Актуальность изучения проблемы отношения подростков к своему здоровью обусловлена несколькими причинами. Во-первых, это смена факторов патологии, что характеризуется преобладанием в последние годы неинфекционных эндогенных факторов заболеваемости и смертности населения в целом и подростков в частности. Во-вторых, для современных подростков характерен относительно низкий уровень культуры здоровья и культуры поведения в сфере здоровья. В-третьих, это существенное изменение функционирования отечественной системы здравоохранения (*медицина стала преимущественно платной*), что актуализирует поиск эффективных способов формирования позитивного отношения подростков к своему здоровью.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КЫРГЫЗСКОЙ НАРОДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Р.П. Анаркулов

Цель исследования - дать анализ истории развития кыргызской народной физической культуры с древних времен по настоящее время.

Слову «кыргыз» более трех тысяч лет и это слово слышится во всех уголках мира. С незапамятных времен сложилась культура племен, от которых произошли современные народы Центральной Азии и Казахстана. Литературные источники свидетельствуют о том, что в культуре древних кыргызов значительное место занимала физическая культура в форме игры, охоты, военных сражений и т.д. Археологические и этнографические материалы свидетельствуют о той тесной взаимосвязи, которая существовала у древних народов Центральной Азии и Казахстана между трудовой деятельностью и физическим воспитанием подрастающих поколений.

Использование метательных орудий на территории Кыргызстана относится к ашельскому периоду и мустьерскому времени палеолита. Ими были копье либо дротик, а также плоские кальки с выемками, которые могли применяться и в качестве охотничьего оружия дистанционного действия. С позднего палеолита, видимо, начинается новый этап развития человеческой деятельности, связанной с использованием физических упражнений. Заметным событием эпохи явилось применение копьеметалки, а в Средней Азии – атлатла – специального камня, который прикреплялся к древку копья для придания этому орудью устойчивости в полете и увеличения силы удара.

Наряду с коллективными облавами и загонами большое значение приобретает индивидуальная охота, требовавшая более совершенной техники и навыков, хорошей выучки и умений, физической подготовленности. Эпоха неолита ознаменовалась изобретением лука и стрел, имевшим огромное значение для духовного и физического развития людей. Использование более продуктивных способов охоты стало возможным лишь потому, что техника изготовления орудий труда достигла совершенства. Здесь передача двигательного опыта, или опыта использования физических упражнений должна была занимать особое место в жизни неолитического человека.

Довольно сложным процессом являлась тренировка с тяжелыми видами боевого оружия. Этот процесс был связан с проявлением ловкости, выносливости, силы, выполнением длительных упражнений. Воспитание путем использования физических упражнений носило всеобщий характер и было обязательным для всего коллектива родового общества. Переход от матриархата к патриархату сопровождался важными изменениями в общественной жизни и быту. Существенные изменения происходят и в физическом воспитании, в целевом использовании физических упражнений и разнообразных форм физической культуры.

При патриархате усиливается дифференциация в средствах и методах физического воспитания. Требования и виды испытания на физическое развитие, физическую подготовленность, психические качества и свойства становятся обязательными явлениями эпохи. Из обрядов и ритуалов состояли посвящения, носившие общественный и воспитательный характер. Развитие

скотоводства, земледелия и охоты требовало больше тяжелого мужского труда, усилий, умений и навыков в соответствии с требованиями жизни. Появились игры и физические упражнения, отражающие приемы и способы приучения животных, например, игры с баранами, быками, конные и др. Большое значение в жизни скотоводческих племен приобретает конь. Его использование расширяет возможности применения физических упражнений, связанных с верховой ездой. Война становится промыслом, усиливает роль физического воспитания. Распад первобытнообщинного строя продолжался до первой половины 1 тысячелетия.

Во второй половине 1 тысячелетия до н.э. складывались раннеклассовые отношения с остатками и пережитками первобытнообщинного строя. Появилась тяжеловооруженная конница, оказавшая свое влияние на систему военно-физической подготовки. Важным средством военно-физической подготовки являлась охота. Цели и задачи физического воспитания были связаны с военно-кочевым образом жизни, с особенностями производства. Развитие физического воспитания в период раннеклассового общества характеризуется разносторонними связями, обогащением его содержания за счет того ценного и прогрессивного, что было выработано другими народностями.

На рубеже IV-III в. до н.э. образовались новые племенные союзы, в числе которых были аланские племена – потомки савроматов – сарматов. Аланы были смелыми и отважными воинами, отличались своими физическими качествами. Молодежь у них с раннего возраста обучалась искусству верховой езды и меткой стрельбе из лука. Большую роль в жизни аланов играли народные празднества, на которых проводились различные игры и состязания. В IV-III в. до н.э. под властью хуннских племен оказалась территория от Восточного Туркестана до реки Хуанхэ. У хуннов на высоком уровне находилась система военно-физической подготовки. На рациональной и продуманной основе строилась система физического воспитания. Хуннское военное искусство и система физического воспитания имели влияние на физическую культуру многих народов. В III в. до н.э. образовались раннеклассовые объединения. Хорошо организованные военно-кочевнические объединения усуней оказали воздействие на военное искусство народов этой эпохи. У усуней было развито коневодство. Физическое воспитание усуней характеризовалось разнообразием. Кроме естественно-прикладных видов физических упражнений, популярными были подвижные и настольные игры – тогуз коргоол. В I в. до н.э. образовалась Кушанская империя, состоявшая из усун, мечки и других. Для физического воспитания Кыргызстана не были чужды традиции физического воспитания.

В середине VI в. н.э. возникло раннефеодальное государство Тюркский каганат. В соответствии с новыми условиями жизни усложняются и средства, формы, методы и требования, предъявляемые к подрастающему поколению. Закономерным было то, что конные состязания, игры и физические упражнения занимали доминирующее положение в физическом воспитании. После завоевания арабами Центральной Азии и Казахстана (VI-VII вв.) установилась исламская религия и культура. В истории Центральной Азии и Казахстана

неизгладимый след оставило господство монголов в период с XIII до середины XV века. Военно-тактические элементы войска Чингисхана смешались с физическими упражнениями, прикладными и подвижными играми племен и народностей данных регионов. Кочевники-скотоводы любили празднества, на которых они состязались в силе, ловкости, смелости. Наиболее крупным из них был Нооруз. Различные массовые забавы и развлечения, игры и состязания, проводившиеся в период традиционных праздников, рассматривались как благородное отношение к природе и как явление, имеющее воспитательное значение.

В период вхождения и присоединения Кыргызстана к составу России физическое воспитание нашло свое отражение во многих литературных источниках. Все это свидетельствует о том, что игры являлись средствами физического воспитания. Проводимые свадьбы, Нооруз, поминки и ряд других культурных обрядов и обычаев способствовали развитию данных видов физических упражнений и подготовке населения к трудовой деятельности, необходимой в жизни. Связи русских и кыргызских чиновников в развитии физической культуры дали незначительный сдвиг, кое-что стало «барьером» в развитии физического воспитания. Несмотря на все эти историко-педагогические тенденции, физическое воспитание было и остается воспитательной частью повседневной жизни кыргызов, которые в дальнейшем вошло в общую культуру народов.

Анализируя период 1917-1940 гг., можно утверждать, что данный период был временем становления и совершенствования новой культуры в жизни народов, в том числе и кыргызов. Он, по мнению М.Таникеева, не может рассматриваться как признак культурного национального прогресса [1].

Физическая культура и спорт Кыргызстана в годы войны (1941-1945 гг.) служили не только подготовке к обороне, но и физическому развитию населения. Развитие национальных видов спорта, народных подвижных игр и физических упражнений является ярким примером вышеуказанных тенденций в данный период.

Этнопедагогика физического воспитания кыргызов, как составная часть историко-педагогических наук, формировалась и развивалась в условиях перехода к переменам социально-культурной жизни бывших советских людей. Спортсмены принимали активное участие во всесоюзных и международных спортивных соревнованиях. Традиции проведения спартакиад республики создала возможность развития различных видов спорта в республике. По отдельным кыргызским национальным видам спорта созданы международные федерации (кокпар, тогуз коргоол). Больше стало проводиться соревнований, открываются отделения в спортивных детско-юношеских школах. Разработаны и утверждены правила соревнований и многое другое.

Несмотря на определенные положительные результаты, развитие национальных видов спорта и народных игр в республике находится на низком уровне. Одним из главных факторов, сдерживающих развитие национальных видов спорта и народных игр, является недостаточность финансирования,

научно-методических материалов, нехватка педагогических кадров, инвентаря, снаряжения и др.

В дореволюционном Кыргызстане возможности для занятий физкультурой были крайне ограничены.

Физические упражнения, игры и развлечения, применяемые, таким образом, в различных условиях и вариантах, явились основными средствами физического воспитания. В своей основе они отражали реальную жизнь и практические потребности народа.

В условиях пастбищно-кочевой системы скотоводства физическое воспитание должно было соответствовать условиям окружающей среды. Дети с самого раннего возраста должны были привыкать к суровым условиям природы, приобретать физическую закалку и умения в соответствии с образом жизни народа, в котором живым примером была вся деятельность родителей, старших поколений и соседей. Это являлось главным педагогическим процессом в жизни кочевого народа.

Физическое развитие и труд у кыргызских детей с раннего возраста находятся в тесной взаимосвязи и взаимообусловленности. Подготовка к трудовой деятельности посредством физического воспитания начиналась у кыргызов со дня рождения человека, это и есть основной принцип физического воспитания. Для появившегося на свет ребенка применяется уже метод закаливания путем использования воздушной среды и воды. Одновременно с этим применяются своеобразные физические упражнения.

Литература

1 Таникеев М.Т. *История физической культуры в Казахстане.* – Алматы, 2001. –С. 125-129.

Резюме

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КЫРГЫЗСКОЙ НАРОДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Р.П. Анаркулов

Ошский государственный университет, Кыргызская Республика

В данной работе рассматриваются вопросы истории и развития кыргызской народной физической культуры, где изучены и обобщены археологические и этнографические материалы, установлены влияния общественного строя на развития физического воспитания населения.

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.

Түйін

ҚЫРҒЫЗ ХАЛҚЫНЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУЫНЫҢ ДАМУ ТАРИХЫ

Р. П. Анаркүлов

Ош мемлекеттік университеті, Қырғыз Республикасы

Берілген жұмыста қырғыз халық дене шынықтыруының дамуы және тарихының сұрақтары қарастырылады, этнографиялық және археологиялық мәліметтері зерттеліп, жинақталған. Халық дене тәрбиесінің дамуына қоғамдық құрылымның әсері белгіленген.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ИЗМЕНЕНИЕ ЛАКТАТА НА ТРЕНИРОВОЧНУЮ НАГРУЗКУ В МИКРОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

И.П. Сивохин, О.В. Агеев, Л.И. Орехов, М.С. Хлыстов, А.Г. Ни

Костанайский государственный педагогический институт

Центр подготовки олимпийского резерва, г. Костанай

Казахская академия спорта и туризма

Казахский национальный педагогический университет им. Абая, г. Алматы

Дирекция штатных национальных команд Республики Казахстан, г. Астана.

Введение. Растущая конкуренция в современном спорте предполагает дальнейший поиск эффективных средств и методов спортивной подготовки, повышение качества управления учебно-тренировочного процесса на этапах становления спортивно-технического мастерства. Анализ специальной литературы позволил выявить ряд противоречий между стремлением к дальнейшему совершенствованию тренировочных программ подготовки спортсменов и недостаточным объемом научной информации о реакции организма спортсменов на тренировочную нагрузку. Отсутствие объективных и точных индикаторов влияния физической нагрузки на организм спортсмена не позволяет добиваться высокой эффективности управления тренировочным процессом, с учетом индивидуальной реакцией спортсменов.

Для решения данной проблемы в спорте часто используется биохимический контроль, связанный с измерением концентрации молочной кислоты (лактата) в периферической крови спортсменов, по которой оценивают индивидуальную стоимость нагрузки для организма спортсмена после или во время тренировочного занятия. Анализ литературных источников показывает, что чаще всего данный биохимический контроль используется в подготовке спортсменов в циклических видах спорта или связанных с проявлением выносливости [1, 2, 3]. В тяжелой атлетике таких работ мало, что ограничивает возможности для понимания внутренних процессов, которые происходят во внутренней среде организма спортсменов, выполняющих скоростно-силовую и силовую работу. Исследование динамики показателей лактата на скоростно-силовую работу позволит дать объективную оценку величины, объема и интенсивности тренировочной нагрузки с учетом уровня подготовленности и индивидуальных особенностей строения и функций организма спортсменов.

Цель исследования – изучить динамику изменения концентрации лактата в периферической крови спортсменов-тяжелоатлетов высокой квалификации в ходе недельного микроцикла подготовки.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие тяжелоатлеты высокой квалификации в количестве 6 человек ($n=6$), имеющих

звание мастеров спорта (4 человека) и мастеров спорта международного класса (2 человека). В эксперименте приняли участие 3-е мужчин и 3-е женщин.

Для определения концентрации лактата в периферической крови использовался специальный прибор фирмы AccutrendPlusandCobas, (Germany), позволяющий в течение одной минуты определять искомые значения в условиях тренировочного зала. При исследовании выполнялся прокол кончика пальца руки и забор капли крови из пальца испытуемого, которая помещалась на специальную пластину и вводилась в прибор. Забор крови производился медицинской сестрой, путем прокола кончика пальца у испытуемых. Через несколько секунд на индикаторе высвечивались значения, характеризующие уровень концентрации лактата в крови спортсменов. Значения лактата определялись в миллимолях на литр крови. Анализ крови выполнялся до и сразу же после тренировки, а также через 20 минут после тренировки. Исследование проводилось ежедневно в течение недельного микроцикла. Забор крови производился во время вечерней тренировки, которая проходила с 17.00 до 19.00. Уровень тренировочной нагрузки соответствовал базовому микроциклу и соответствовал традиционным программам. Основной объем нагрузки выполнялся в следующих зонах интенсивности по дням микроцикла:

| | |
|-------------|----------|
| Понедельник | 80-90%; |
| Вторник | 70-80%; |
| Среда | 80-90%; |
| Четверг | 60-70%; |
| Пятница | 90-100%; |
| Суббота | 75-85%. |

Для анализа данных использовалась программа математико-статистического анализа SPSS. При анализе определялись следующие статистические показатели: среднее арифметическое - \bar{X} , стандартное отклонение - S. Определялись значения корреляции - r (по Пирсону).

Уровень квалификации спортсменов определялся в очках по специальной таблице Синклера, которая позволяет оценить результат в соревновательных упражнениях, выраженного в килограммах, каждого спортсмена с учетом его собственного веса. Таким образом определялся результат спортсмена на единицу массы тела и отражал уровень абсолютного мастерства.

Результаты и их обсуждение. Значения полученных показателей, отражающих уровень концентрации лактата в крови испытуемых по дням микроцикла а также абсолютные значения спортивного мастерства представлены в таблице 1. Результаты исследования показывают, что после тренировки у спортсменов концентрация лактата возрастает в среднем на 79% и составляет $\bar{X}=5,2$ ммоль/л, $S=2,2$. Через 20 минут концентрация лактата снижается на 63% и составляет $\bar{X}=3,2$ ммоль/л, $S=1,2$. Индивидуальные отличия изменения лактата после тренировочной нагрузки у тяжелоатлетов имеют определенные отличия. У первых двух испытуемых максимальные значения лактата возрастают до 10,2 и 9,8 ммоль/л, у других участников эксперимента максимальные значения лактата находились в пределах 7,2; 6,8; 4,2 ммоль/л.

Таблица 1 – Динамика изменения лактата в ммоль/л в крови тяжелоатлетов в течение недельного микроцикла подготовки (n=6).

| Испытуемые | Результат (очки) | Понедельник | | | Вторник | | | Среда | | | Четверг | | | Пятница | | | Суббота | | |
|------------|------------------|---------------|-------|--------------|---------------|-------|--------------|---------------|-------|--------------|---------------|-------|--------------|---------------|-------|--------------|---------------|-------|--------------|
| | | До тренировки | После | Через 20 мин | До тренировки | После | Через 20 мин | До тренировки | После | Через 20 мин | До тренировки | После | Через 20 мин | До тренировки | После | Через 20 мин | До тренировки | После | Через 20 мин |
| С.Е. | 387 | 2,8 | 6,7 | 3,3 | 3,1 | 8,5 | 4,5 | 4,1 | 8,1 | 3,6 | 3,8 | 6,0 | 2,8 | 2,7 | 6,6 | 3,6 | 4,3 | 10,2 | 3,9 |
| А.С | 366 | 2,3 | 5,1 | 3,1 | 2,5 | 5,4 | 1,7 | 3,5 | 9,8 | 4,7 | 2,3 | 6,3 | 4,0 | 7,4 | 9,4 | 5,0 | 3,6 | 5,2 | 3,3 |
| Ж.Р | 345 | 1,8 | 4,3 | 0,9 | 1,6 | 4,0 | 2,2 | 4,9 | 6,8 | 4,7 | 1,8 | 4,9 | 2,0 | 2,1 | 3,7 | 3,9 | 3,8 | 6,8 | 4,9 |
| Д.Ш | 277 | 1,4 | 4,2 | 3,3 | 1,6 | 3,8 | 1,7 | 1,5 | 3,4 | 1,9 | 1,9 | 2,8 | 2,1 | 1,8 | 3,6 | 2,5 | 1,9 | 3,7 | 2,4 |
| Я.Л | 244 | 2,9 | 5,7 | 3,6 | 2,3 | 2,2 | 6,8 | 5,9 | 2,8 | 2,3 | 2,4 | 6,2 | 2,1 | 2,3 | 2,6 | 4,9 | 1,9 | 3,4 | 2,2 |
| К.М | 226 | 3,3 | 3,9 | 3,5 | 2,1 | 7,2 | 3,3 | 2,4 | 3,9 | 2,6 | 3,5 | 2,4 | 2,9 | 2,4 | 3,7 | 2,4 | 4,1 | 3,7 | 2,1 |
| \bar{X} | 307,5 | 2,4 | 5,0 | 3,0 | 2,2 | 5,2 | 3,4 | 3,7 | 5,8 | 3,3 | 2,6 | 4,8 | 2,7 | 3,1 | 4,9 | 3,7 | 3,3 | 5,5 | 3,1 |
| S | 67,5 | 0,7 | 1,1 | 1,0 | 0,6 | 2,3 | 2,0 | 1,6 | 2,9 | 1,2 | 0,8 | 1,8 | 0,8 | 2,1 | 2,6 | 1,1 | 1,1 | 2,6 | 1,1 |

Анализ динамики изменения лактата по дням недельного микроцикла показывает, что в понедельник, вторник и среду его концентрация имеет тенденцию к повышению от 5,0 и 5,2 до 5,8 ммоль/л. Максимальная концентрация лактата наблюдается в среду. Данный факт свидетельствует об эффекте накопления воздействия на организм спортсменов тренировочной нагрузки за первые три дня недельного микроцикла. Хотя в понедельник спортсмены выполняли более интенсивную нагрузку. В четверг спортсмены выполняли восстанавливающую нагрузку в зоне интенсивности 60-70% от максимума. Средние значения лактата находилась на уровне 4,8 ммоль/л. В пятницу значения лактата находились в пределах 4,9 ммоль/л, несмотря на то, что спортсмены выполняли предельную нагрузку в зоне интенсивности 90-100%. Сравнительно низкие показатели лактата после такой тренировки могут быть связаны с относительно малым объемом тренировочной нагрузки. Суммарное количество подъемов штанги в данном тренировочном занятии были ниже на 20-30%. В субботу напротив, значения лактата резко возрастают и достигают величины 5,5 ммоль/л. Возможно на этом сказывается эффект накопления после максимальной нагрузки, которую спортсмены имели в пятницу, а также в течение всего недельного микроцикла.

Определенный интерес представляет выявление характера взаимосвязи показателей концентрации лактата после тренировочной нагрузки с уровнем спортивного мастерства спортсменов. Корреляционный анализ показал, что между показателями абсолютного уровня спортивного результата и средней величиной концентрации лактата сразу после тренировки существует статистически значимая взаимосвязь $r=0,904$, ($P<0,05$).

Такую связь можно объяснить тем, что спортсмены имеющие более высокий уровень спортивного мастерства отличаются по структуре мышечных групп, определяющих рабочий эффект двигательных действий. Научные данные говорят о том, что в мышцах таких спортсменов как правило более выраженная композиция быстрых мышечных волокон. Другой фактор, имеющий влияние на силу сокращения мышц, может быть более выраженная активность быстрых двигательных единиц. Это в целом определяет уровень физиологической нагрузки на быстрые мышечные волокна, в которых, как известно преобладает анаэробный механизм энергообеспечения мышечного сокращения, что сопряжено с быстрым накоплением лактата в мышечных волокнах и выходом его в кровь. Это находит свое отражение на величине концентрации лактата в периферической крови спортсменов. Вместе с тем не следует отрицать так же влияние психических качеств спортсменов и уровня мотивации к выполнению работы максимальной мощности, которая характерна для скоростно-силовых видов спорта.

Научные данные говорят, лучшим способом развития скоростно-силовых качеств является интервальное выполнения упражнений с максимальной и субмаксимальной интенсивностью и с включением относительно длинных пауз отдыха. Главная цель тренировки – активация креатинфосфатных механизмов энергообеспечения без чрезмерного накопления молочной кислоты, которая не

должна превышать 6-8 ммоль/л [1]. По некоторым данным при высоких значениях лактата замедляется образование КрФ. Это ведет к снижению мощности работы и снижению специфической направленности тренировочной нагрузки [1].

Учитывая, что при выполнении тяжелоатлетических упражнений с большими весами предъявляются высокие требования к координации движения, не следует допускать высоких значения лактата, так как это ведет к нарушению координации движения и может быть причиной высокого травматизма.

Высокая концентрация лактата, а также длительное ее пребывание в мышечных клетках приводит к обширным разрушениям клеточных структур и мембран клеток. Научные данные говорят о том, что это ведет к ухудшению процессов восстановления и подавлению синтеза структурных белков, в том числе и миофибрилл [3, 4]. В совокупности это снижает тренировочный эффект физической нагрузки.

Для устранения побочного эффекта, связанного с чрезмерным накоплением лактата, в тренировке тяжелоатлетов следует выполнять интенсивную нагрузку в пределах 20-25 мин, затем целесообразно включать паузы пассивного отдыха в течение 15-20 мин, для утилизации молочной кислоты и восстановления креатинфосфатного механизма энергообеспечения мышечного сокращения [5, 6]. Недостаточное восстановление запасов креатинфосфата приведет к активации лактатной системы и проявлению нежелательного побочного эффекта - накопление концентрации молочной кислоты.

Таким образом, становится очевидным, что для достижения высокого тренировочного эффекта в скоростно-силовых видах спорта, следует выполнять короткие по времени и с высокой интенсивностью тренировочные нагрузки. Для достижения больших объемов тренировочной работы высокой интенсивности следует увеличивать количество тренировок до двух-трех в течение дня. Для исключения накопления избыточной концентрации лактата необходимо между упражнениями включать периоды пассивного отдыха в течение 15-20 минут [5, 6]. Этого времени достаточно для снижения лактата на 50-60%. О чем свидетельствуют и наши собственные исследования.

Заключение. Проведенное исследование показало, что биохимический контроль за динамикой изменения лактата является чувствительным индикатором реакции организма спортсменов на тренировочную нагрузку, и может использоваться для управления учебно-тренировочного процесса в тяжелой атлетике. Исследование позволило получить новые знания о процессах, которые происходят в организме спортсменов под воздействием тренировочной нагрузки специфического характера.

Результаты эксперимента показали, что у первых двух спортсменов при выполнении нагрузки наблюдается повышение лактата до 10 и более ммоль/л, и свидетельствует о критическом закислении организма. Это требует коррекцию в тренировочную нагрузку, связанную с некоторым снижением количества подъемов штанги с большими весами и увеличении длительности пауз

пассивного отдыха между упражнениями. Для других испытуемых с целью повышения тренировочного эффекта можно рекомендовать увеличение объема нагрузки в высокой зоне интенсивности.

Литература

- 1 Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с.
- 2 Яковлев Н.Н. Химия движения: Молекулярные основы мышечной деятельности. – Л.: Наука, 1983. – 191 с.
- 3 Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 104 с.
- 4 Иванов И.И., Коровкин Б.Ф., Пинаев Г.П. Биохимия мышц. М.: Медицина, 1977.-343 с.
- 5 Сивохин И.П. Анализ эффективности тренировочного процесса в годичном цикле подготовки тяжелоатлетов национальной сборной РК //Теория и методика физической культуры. - 2009. - №1. – С. 155-164.
- 6 Сивохин И.П., Ни А.Г., Туркилери Э. Анализ результатов соревнований и особенности подготовки национальной сборной Казахстана по тяжелой атлетике в 2005-2006 годах //Всеросс. научно-мет. конф. «Образование в сфере физической культуры и спорта: инновационный вектор развития».- Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО. - 2007. - Ч. III. – С.159-165.

Түйін

АУЫР АТЛЕТИКТЕРДІ ШАҒЫН ЦИКЛДЕ ДАЙЫНДАУДАҒЫ ЖАТТЫҚТЫРУ ЖҮКТМЕСІНДЕ ЛАКТАТАНЫҢ ӨЗГЕРУІ

Сивохин И.П., Агеев О.В., Орехов Л.И., Хлыстов М.С., Ни А.Г.

Қостанай мемлекеттік педагогикалық институты, Олимпиада резервінің дайындық орталығы, Қостанай қаласы, Туризм және спорт академиясы, Абай атындағы Қазақ мемлекеттік педагогикалық университеті, Алматы қаласы, Қазақстан Республикасының штаттық ұлттық құрамаларының дирекциясы, Астана қаласы.

Бұл жұмыста шағын циклмен апталық дайындау жүруінде жоғары мамандық спортшылардың - ауыр атлеттерінің қан периферикалық лактата концентрациялары өзгерту динамиктары зерттеу нәтижелері ұсынылған. Өткізілген зерттеуді көрсетті, биохимиялық бақылау жылдамдық күш беретінжаттығу жүкті тиеуіне спортшылардың организм реакциялары динамиканың ар жағында лактата өзгертулері сезгіш индикатормен келіп жатыр - күш беретін бағыттылықтың және ауыр атлетикаға оқу - жаттығу процесін басқару сапаларын жоғарылату үшін қолданылады.

Summary

CHANGE OF LACTATE IN TRAINING LOAD IN MICROCYCLE OF TRAINING WEIGHTLIFTERS

Sivokhin I.P., Ageev O.W., Orekhov L.I., Khlystov M.S., Ni A.G.

Kostanay State Pedagogical Institute, the Training Center of Olympic reserve,

Kostanay, Academy of Tourism and Sports, Kazakh State Pedagogical University n.a. Abai, Almaty, the management staff of national teams of the Republic of Kazakhstan, Astana.

The results of studying of the dynamics of change in the concentration of lactate in the peripheral blood of weightlifters of highly skilled athletes in the weekly microcycle training were presented. The research was showed that the biochemical control of the dynamics of changes in lactate is a sensitive indicator of the organism's reaction to the training load of athletes of speed and power orientation, and can be used to improve the quality of management education and training process in weightlifting.

Резюме

ИЗМЕНЕНИЕ ЛАКТАТА НА ТРЕНИРОВОЧНУЮ НАГРУЗКУ В МИКРОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Сивохин И.П., Агеев О.В., Орехов Л.И., Хлыстов М.С., Ни А.Г.

Костанайский государственный педагогический институт, Центр подготовки олимпийского резерва, г. Костанай, Академия туризма и спорта, Казахский государственный педагогический университет им. Абая, г. Алматы, Дирекция штатных национальных команд Республики Казахстан, г. Астана.

В работе представлены результаты исследования динамики изменения концентрации лактата в периферической крови спортсменов-тяжелых атлетов высокой квалификации в ходе недельного микроцикла подготовки. Проведенное исследование показало, что биохимический контроль за динамикой изменения лактата является чувствительным индикатором реакции организма спортсменов на тренировочную нагрузку скоростно-силовой направленности, и может использоваться для повышения качества управления учебно-тренировочным процессом в тяжелой атлетике.

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Доктор педагогических наук, профессор **Р.Д. Халмухамедов;**
доцент **Ш.Т. Исеев; Р.А. Мельзидинов**

Узбекский государственный институт физической культуры

Проблема специальной физической подготовки в спорте и в футболе в частности, является наиболее актуальной.

Цель работы - совершенствование методики специальной физической подготовленности футболистов в межигровых циклах на основе регистрации их соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации. 2. Определить уровень развития специальной физической подготовленности футболистов.

Для решения этих задач были использованы следующие **методы**: педагогические наблюдения за игровой деятельностью футболистов, которые осуществлялись с применением видеозаписи с компьютерной обработкой технико-тактических действий футболистов и программы “CARDI”, позволяющей оценивать уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и вегетативной систем организма [1]. Педагогические наблюдения проводились за футболистами сборной Узбекистана в ходе игр Кубка АФК 2011 г. в Катаре (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты педагогических наблюдений за ИТТД футболистов сборной команды Узбекистана в матчах Кубка АФК 2011 г.

| Команды | Передача мяча | | | | | | | | Всего передач | % брака | Отбор Мяча | | % брака | Обводка мяча | | % брака | Единоборства в воздухе | | % брака | Перехват | | % брака | Подбор мяча | | % брака | Удары по воротам головой и ногой | | ИТТД | % брака | | | | | | |
|-----------|---------------|---|---------|---|--------|-----|------------|---|---------------|---------|------------|----|---------|--------------|----|---------|------------------------|----|---------|----------|----|---------|-------------|----|---------|----------------------------------|---|------|---------|---|---|---|---|---|---|
| | назад | | поперек | | вперед | | острый пас | | | | + | - | | + | - | | + | - | | + | - | | + | - | | + | - | | | + | - | + | - | + | - |
| | + | - | + | - | + | - | + | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Катар | 155 | 4 | 78 | 9 | 219 | 69 | 5 | | 539 | 15 | 64 | 64 | 50 | 19 | 31 | 62 | 27 | 17 | 39 | 19 | 14 | 42 | 13 | 6 | 32 | 7 | 9 | 829 | 27 | | | | | | |
| Кувейт | 117 | 3 | 94 | 8 | 217 | 68 | 3 | 1 | 511 | 16 | 39 | 55 | 59 | 15 | 38 | 72 | 28 | 18 | 39 | 24 | 15 | 38 | 22 | 19 | 46 | 2 | 7 | 793 | 29 | | | | | | |
| Китай | 155 | 8 | 79 | 6 | 227 | 67 | 6 | 2 | 550 | 15 | 53 | 60 | 53 | 20 | 22 | 52 | 18 | 21 | 54 | 26 | 19 | 42 | 20 | 11 | 35 | 7 | 8 | 835 | 27 | | | | | | |
| Иордания | 169 | 4 | 79 | 6 | 192 | 100 | 10 | 1 | 551 | 20 | 42 | 73 | 63 | 34 | 32 | 48 | 22 | 18 | 45 | 18 | 14 | 44 | 31 | 5 | 14 | 2 | 7 | 863 | 30 | | | | | | |
| Австралия | 188 | 6 | 144 | 8 | 243 | 65 | 3 | 1 | 658 | 12 | 40 | 52 | 57 | 30 | 22 | 42 | 13 | 15 | 54 | 14 | 19 | 58 | 18 | 8 | 31 | 2 | 7 | 898 | 23 | | | | | | |
| Юж. Корея | 176 | 6 | 115 | 8 | 235 | 88 | 1 | 3 | 632 | 17 | 38 | 66 | 63 | 20 | 29 | 59 | 19 | 16 | 46 | 28 | 22 | 44 | 25 | 6 | 19 | 5 | 9 | 915 | 28 | | | | | | |

Из таблицы 1 видно, что объем технико-тактических действий (ТТД), выполненных командой Узбекистана в разных матчах, колебался от 793 до 915, что является не плохим показателем для уровня сборных команд. Однако их эффективность была не очень высокой – количество брака было до 30%. Особенно много брака футболисты допускали в таких игровых действиях, как отбор мяча – 50 – 63%, “обводка” противника – 42- 72%, при “единоборствах” в воздухе – 39 - 54%, в игре на “перехватах” – 38 - 58%. Такой процент брака является косвенным свидетельством недостаточно высокого уровня развития специальной физической подготовленности у некоторых футболистов. Если на групповой стадии наши футболисты показывали не плохую двигательную активность, то в полуфинальной игре это стало решающим фактором нашего поражения. В таблице 2 показано количество атак в полуфинальном матче.

Таблица 2 – Количество атак в матче Узбекистан-Австралия

| Узбекистан | | Игровые зоны | Австралия | |
|---|--------|--------------|-----------|--------|
| 1 тайм | 2 тайм | | 1 тайм | 2 тайм |
| 20 | 25 | 1 | 19 | 21 |
| 25 | 8 | 2 | 18 | 20 |
| 10 | 6 | 3 | 17 | 9 |
| 4 | 1 | 4 | 2 | 3 |
| 59 | 40 | Всего | 56 | 53 |
| Примечание - Футбольное поле делится на 4 игровые зоны- 1 и 2 зоны на своей половине поля и 3- 4 зоны на половине поля противника | | | | |

Видно, что наши футболисты провели 99 атак, при этом в первом тайме 59 и 40 во втором. Футболисты Австралии провели 109 атак – 56 в первом и 53 во втором таймах. Следует отметить, что наши футболисты 21 (21%) атаку начинали на половине поля противника, из них 14 (24%) в первом тайме и 7 (17%) во втором. Футболисты Австралии 31 (28%) атаку начинали на половине поля противника, из них 19 (34%) в первом тайме и 12 (23%) во втором.

Таблица 3 - Количество атак в разные игровые интервалы

| Узбекистан | | Время матча | Австралия | |
|-----------------|-----|----------------|--------------------|-----|
| Количество атак | % | | Количество атак | % |
| 21 | 22 | 1 - 15 мин | 21 | 19 |
| 20 | 20 | 16 - 30 | 20 | 18 |
| 18 | 18 | 31 - 45 | 15 | 14 |
| 20 | 20 | 46 - 60 | 20 | 18 |
| 14 | 14 | 61 - 75 | 17 | 16 |
| 6 | 6 | 76 - 90 | 16 | 15 |
| 99 | 100 | ВСЕГО | 109 | 100 |

Из таблицы 3 видно, что к концу первого и второго таймов количество атак, проведенных футболистами Узбекистана, снижается. Если в начале первого и второго таймов проводилось по 21 и 20 атак, то к концу игры их было всего 6. У сборной Австралии такого снижения не наблюдалось – с 31 по 45 мин игры они провели 15 атак и с 76 по 90 мин - 16 атак. При этом 4 гола были забиты с 61 по 90 мин. Это говорит о том, что уровень специальной физической подготовленности у некоторых футболистов сборной Узбекистана был не достаточно высок. К концу матча наблюдалось снижение их игровой активности.

Заключение. Результаты ранее проведенного обследования уровня функциональной подготовленности у 22 футболистов позволили разделить спортсменов на три группы: у первой группы, состоявшей из 3-х игроков, уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы в покое был ниже среднего. У них отмечались неадекватная реакция на дозированную нагрузку, замедленное восстановление, снижение адаптации и уровня функциональной готовности к работе на пульсе 150 уд/мин. Вторая группа, состоящая из 13-ти футболистов отличалась адекватной реакцией на нагрузку, своевременным восстановлением и функциональной готовностью к работе на пульсе 160-170 уд/ мин. У 6-ти футболистов третьей группы, отмечалось своевременное восстановление, адекватная реакция на нагрузку, высокая адаптация и функциональная готовность к работе на пульсе 180 уд/мин.

Установлено, что к концу первого и второго таймов у футболистов наблюдалось снижение показателей игровой активности, увеличивалось количество неточных действий, снижалось количество атак, начинаемых на чужой половине поля, уменьшалось количество скоростных атак. Эти данные свидетельствуют о том, что уровень специальной физической подготовленности у игроков сборной команды был не однородным. По-видимому, это стало одной из главных причин, не позволивших футболистам сборной завоевать первое место.

Таким образом, разработка и внедрение тренировочных программ, основанных на компьютерной диагностике состояния различных систем организма, выявление взаимосвязи между наиболее значимыми показателями игровой деятельности и уровнем специальной физической подготовленности позволяют оперативно вносить коррективы в процесс подготовки футболистов высокой квалификации.

Литература

1 Ткач В.Т. *Диагностика вегетативной и сердечно-сосудистой системы. Методические рекомендации.* М., 1986. – 22 с.

Резюме

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Доктор педагогических наук, профессор Р.Д. Халмухамедов;
доцент Ш.Т. Исеев; Р.А. Мельзиддинов

Узбекский государственный институт физической культуры

В работе представлен анализ уровня специальной физической подготовленности футболистов высокой квалификации на основе контроля их соревновательной деятельности. По результатам функционального обследования вегетативной и сердечно-сосудистой системы и анализа показателей игровой деятельности футболистов определен уровень их специальной физической подготовленности.

Annotation

This article presents analysis of the level of special physical preparation of highly skilled football players based on the basis of the control of their competitive activity .By results of functional examination of vegetative and cardiovascular systems and analysis of Indicators of game activity of football players Level of their special physical preparation is defined.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ ТОЛКАНИЯ ЯДРА НА ОСНОВЕ ОПТИМИЗАЦИИ ХАРАКТЕРИСТИК КИНЕМАТИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНА

Кандидат педагогических наук, профессор **В. В. Гамалий**

Национальный университет физической культуры и спорта Украины

Постановка проблемы. В настоящее время накоплен обширный теоретический материал и экспериментальный опыт, позволяющие эффективно управлять процессом совершенствования технического мастерства спортсменов

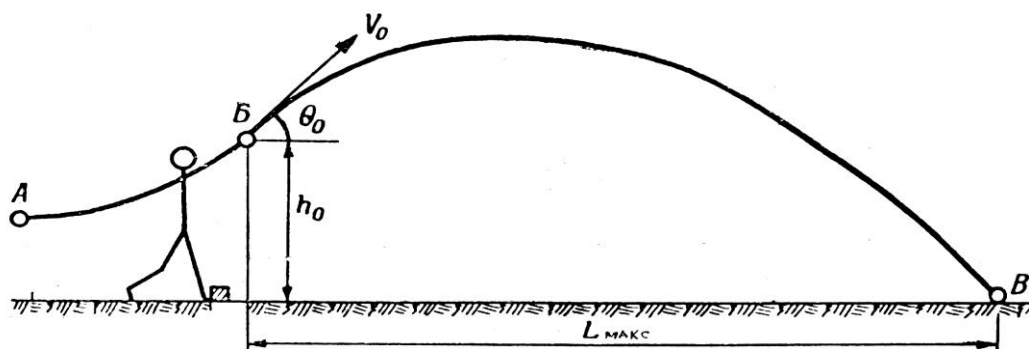
[1-9]. Разрешение актуальных проблем практики заключается в разработке моделей спортивной техники, базирующихся, прежде всего, на возможности достижения **рекордного результата** для спортсмена любого квалификационного уровня с учетом его двигательных возможностей и условий соревновательной деятельности.

Цель исследования - на основе теоретического моделирования техники толкания ядра осуществить оптимизацию характеристик кинематической структуры действий спортсмена.

Методы исследования: Анализ специальной научно-методической литературы, обобщение передового опыта тренерской практики, видеосъемка, биомеханический анализ, метод моделирования.

Результаты и обсуждение проблемы. В нашей публикации предлагается один из вариантов нового в методологическом плане направления теоретического моделирования оптимального варианта индивидуальной техники толкания ядра с ориентацией на максимальную дальность полета снаряда.

На рисунке 1 представлен путь движения ядра в процессе выполнения всего соревновательного упражнения от момента, когда спортсмен взял его в руки (точка А), и до момента, когда ядро упало на землю (точка В), будучи выброшенным в точке Б.



(А-Б – отрезок траектории, на которой спортсмен взаимодействует с ядром; Б-В – отрезок траектории свободного полета ядра)

Рисунок 1- Траектория ядра в процессе толкания

Метрически измеряемый результат в толкании ядра L_{\max} зависит от оптимизации совокупности переменных, которые представлены в уравнении связи 1:

$$L_{\max} = f (V_0, \Theta_0, h_0 \dots), \quad (1)$$

где: L_{\max} – максимально возможный результат при совокупности переменных; V_0 – начальная скорость вылета ядра; Θ_0 – угол между направлением вектора скорости вылета ядра и горизонтом ; h_0 – высота ЦМ спортивного снаряда над землей, на которой он переходит в свободный полет.

Количество переменных, влияющих на дальность полета ядра, может быть значительно больше. Мы выделили три из них – v_0 , h_0 , Θ_0 , так как они в наибольшей мере значимы при расчете траектории снаряда.

Одним из существенных моментов в определении максимального результата (L_{\max}) является расчет кинематической (математической) траектории полета ЦМ любого спортивного снаряда в околоземных условиях, которые принято характеризовать постоянной величиной ускорения свободного падения тел у поверхности Земли ($g \approx 9,81 \text{ м}\cdot\text{с}^{-2} = \text{const}$).

Траектория ядра определяется кинематическим уравнением 2 [10]:

$$L_{\max} = \frac{v_0^2}{g} \cos \Theta_0 \left(\sin \Theta_0 + \sqrt{\sin^2 \Theta_0 + \frac{2gh_0}{v_0^2}} \right), \quad (2)$$

где: v_0 – начальная скорость вылета ядра, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$; Θ_0 – угол между вектором начальной скорости вылета ядра и горизонтом, измеренный в градусах; h_0 – высота вылета ядра над уровнем земли, м.

Из формулы 2 мы видим, что длина полета ядра является функция трех переменных v_0 , h_0 , Θ_0 , которые между собой также вступают в определенную зависимость. По данным [10] дальность полета ядра L_{\max} увеличивается примерно на ту высоту h_0 , на которой оно покидает руку толкателя и переходит в свободный полет. Там же отмечено влияние высоты вылета ядра h_0 на оптимизацию угла вылета Θ_0 .

Выражение $v_0 \cos \Theta_0$ есть $v_{\text{ох}}$ – горизонтальная составляющая скорости, что дает возможность аналитически выделить в формуле 2 общее время полета снаряда ($L = v_{\text{ох}} t_{\text{полета}}$), которое будет равно произведению v_0/g на выражение в круглой скобке. А это показывает, что время полета ($t_{\text{пол}}$) функция Θ_0 , v_0 , h_0 . Так как $v_{\text{ох}} = v_0 \cos \Theta_0$ есть функция угла Θ_0 , то от его значения зависит дальность полета ядра. Оптимизируя величину угла вылета, спортсмен существенно может влиять на дальность полета снаряда.

Функция, определяющая время движения снаряда, не является линейной, а это значит, что она подлежит оптимизации. Вследствие этого в дальнейших расчетах мы будем ориентироваться на экстремальное ее значение, нацеленное на максимальную дальность полета снаряда.

На основании формулы 2 возможно расчетным путем определить дальность полета ядра (L_{\max}) при различных значениях переменных (v_0 , h_0 , Θ_0), что, как правило, и делается при анализе траектории полета спортивного снаряда. В результате расчетов мы можем получить семейство кривых, представляющих зависимость L_{\max} от переменных v_0 , h_0 , Θ_0 , и не более. Только случайное совпадение значений переменных может привести к получению той единственной зависимости, которая будет определять максимальный результат.

Авторский подход в использовании теоретической формулы 2 ориентирован на получение только максимального результата, на который и нацелена вся тренировочная работа спортсмена и тренера.

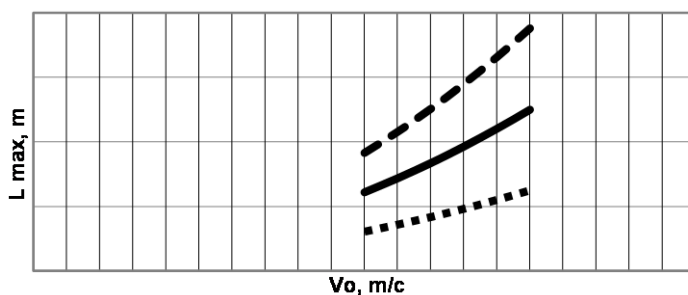
Ограничиваясь объемом нашего сообщения, мы не приводим аналитических выражений (формул) для определения максимальной дальности полета снаряда, а ограничимся результатами, представленными в таблице 1.

Таблица 1 - Максимальная дальность полета ядра (L_{\max} , м), начальная скорость вылета ядра (v_0 , $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$) и оптимальные углы вылета (Θ_0 , градусы) при выпуске ядра на различной высоте над землей (h_0 , м) без учета внешнего воздействия атмосферной среды ($g = 9,81\text{м}\cdot\text{с}^{-2}$)

| Начальная скорость вылета, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$ | $h_0=2,1$ м | | $h_0=2,2$ м | | $h_0=2,3$ м | | $h_0=2,4$ м | |
|---|----------------|--------------------|----------------|--------------------|----------------|--------------------|----------------|--------------------|
| | L_{\max} , м | Θ_0 , град. | L_{\max} , м | Θ_0 , град. | L_{\max} , м | Θ_0 , град. | L_{\max} , м | Θ_0 , град. |
| 12,0 | 16,65 | 41°24' | 16,73' | 41°15' | 16,82 | 41°06' | 16,92 | 41° 00' |
| 12,5 | 17,90 | 41°39' | 17,99' | 41°31' | 18,08 | 41°22' | 18,18 | 41° 10' |
| 13,0 | 19,21 | 41°53' | 19,30' | 41°45' | 19,39 | 41°38' | 19,49 | 41° 30' |
| 13,5 | 20,57 | 42°05' | 20,66' | 41°58' | 20,75 | 41°50' | 20,85 | 41° 40' |
| 14,0 | 41,98 | 42°15' | 22,07' | 42°09' | 22,16 | 42°02' | 22,27 | 41° 50' |
| 14,5 | 23,44 | 42°27' | 23,53' | 42°20' | 23,62 | 42°14' | 23,73 | 42°10' |
| 15,0 | 24,95 | 42°36' | 25,04' | 42°31' | 25,13 | 42°23' | 25,24 | 42° 20' |

Данные, представленные в таблице 1, отражают оптимальную траекторию движения ядра в условиях свободного полета, позволяющую достичь максимальной дальности полета снаряда. С ростом спортивного результата (L_{\max}), т.е. с увеличением скорости вылета ядра, повышается угол вылета. Результаты в толкании ядра на уровне мирового рекорда могут быть достигнуты при скорости вылета ядра свыше $14 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ и углах вылета больше 42° .

Расчетные данные, которые содержатся в таблице 1 представлены в графическом виде на рисунке 2 для определения характера зависимости между изучаемыми параметрами.



..... 2, 1 м — 2, 2 м - - - - 2, 3 м

Рисунок 2 - Зависимость дальности полета ядра L_{max} от начальной скорости вылета v_0 , выпущенного на высоте h_0 (2,1 м, 2,2 м, 2,3 м) под оптимальным углом вылета Θ_0

Как видим, характер графиков на рисунке 2 определяет тенденцию функциональной зависимости между представленными параметрами и дает возможность аналитического предвидения конечного результата дальности полета ядра.

Приведенные выше расчеты относятся к фазе свободного полета ядра, на траекторию которого спортсмен не может воздействовать. Для специалистов главный интерес представляет отрезок траектории А-Б (рисунок 1), на протяжении которого формируются v_0 , h_0 , Θ_0 . Фаза разгона ядра является определяющей во всем двигательном акте толкания, так как от того, что делает спортсмен и на что направлены его действия, зависит спортивный результат.

При анализе фазы разгона ядра, как правило, оперируют динамическими характеристиками (сила, мощность, энергия) во взаимосвязи с кинематикой движений метателя. Такой подход создает дополнительные трудности как в получении (количественной оценке) этих характеристик, так и в использовании их в качестве критериальных показателей при оценке эффективности технических действий спортсмена. Но самое главное, что при таком подходе крайне затруднено использование математического аппарата для моделирования характеристик оптимальной спортивной техники и прогнозирования тенденций ее совершенствования для конкретного индивидуума.

Физика процессов, происходящих в фазах разгона и полета ядра, совершенно различна. Характеристики движения ядра до момента вылета его формируются спортсменом на протяжении фазы разгона и являются результатом его действий. Количественные показатели этих характеристик зависят в первую очередь от величины и характера усилий, развиваемых спортсменом, и влияния целого ряда факторов, которые могут быть учтены и не учтены при выполнении двигательного действия. В фазе свободного полета движение снаряда с известными начальными кинематическими характеристиками параметров (v_0 , h_0 , Θ_0) происходит по траектории, которая подлежит математическому расчету. Для того, чтобы применить

математические методы анализа и моделирования движения ядра по всей траектории от точки А до точки Б (рисунок 1), две фазы – разгон системы спортсмен – ядро и свободный полет снаряда необходимо рассматривать как единый процесс, физическая сущность которого может быть представлена в едином понятийном поле, т.е. описана одними и теми же характеристиками движения. Таким базисом может быть кинематический подход к решению данной проблемы.

В спортивной практике исходным для расчета количественных характеристик движения является кино- или видеogramма (в идеальном случае видеоматериал в формате 3-D), практически отражающая функциональную зависимость координат спортивного снаряда или системы «спортсмен – снаряд» от времени, что дает возможность расчета реальных (фактических) величин скорости и ускорения, которые только и могут быть руководством в осуществлении технической подготовки спортсмена. Это выражается системой уравнений в виде:

$$bt^2 + ct + e = 0 \quad (\text{уравнение траектории в системе координат}), \quad (3)$$

$$v = 2bt + c, \quad (4)$$

$$a = 2b, \quad (5)$$

где b , c , e – некоторые постоянные.

Как видим, константы c и e не оказывают влияние на величину ускорения a .

Если в теоретических расчетах в качестве исходного принимается ускорение a (выражение 5), то отыскание траектории разгона снаряда решается путем интегрирования, в процессе которого происходит появление двух констант - c и e . Определение этих констант является невозможным. Причиной тому – отсутствие объективно зарегистрированной реальности процесса в фазе разгона, выраженной для тренера кино- или видеogramмой, а для аналитика – математическим выражением. Поэтому только результаты видеосъемки являются первичным источником объективной информации, которая может быть использована для моделирования изучаемого процесса.

Данные, представленные в таблице 1, позволяют определить оптимальные начальные величины v_0 , h_0 , Θ_0 . А это значит, что спортсмен, несмотря на ограничение места для толкания (диаметр круга для толкания ядра 2,135 м), при разгоне ядра должен обеспечить своими движениями со снарядом те начальные характеристики, которые соответствуют максимальной дальности полета. Логику отмеченного (см. выражение 3) проиллюстрируем на элементарных расчетах кинематики разгона системы толкатель – снаряд.

Принимая движение снаряда равноускоренным на отрезке траектории А - Б (рисунок 1) и учитывая значения v_0 , h_0 , Θ_0 , определяющие оптимальную дальность полета ядра в условиях земли ($g = 9,81 \text{ м}\cdot\text{с}^{-2}$), запишем систему кинематических уравнений, отображающих взаимосвязь параметров разгона:

$$S_{раз}^2 = \frac{a_x t_{раз}^2}{2} + \frac{(a_y - g) \cdot t_{раз}^2}{2}; \quad (6)$$

$$\frac{a_y - g}{a_x} = tg^2 \Theta_0; \quad (7)$$

$$v_0^2 = a_x^2 t_{раз}^2 + (a_y - g)^2 t_{раз}^2, \quad (8)$$

где: a_x – величина x - составляющей ускорения ядра в разгоне; $(a_y - g)$ – величина y - составляющей ускорения ядра в разгоне; $t_{раз}$ – время разгона ядра.

Параметр времени в фазе разгона снаряда экспериментально определяется по частоте кадров видеосъемки и он одинаков с параметром времени полета снаряда по параболической траектории. Другими словами, равноускоренный разгон снаряда связывает две стадии движения ядра (разгон и полет) в единую, т.е. разгон под действием ускорения переходит в движение свободного полета (рисунок 3).

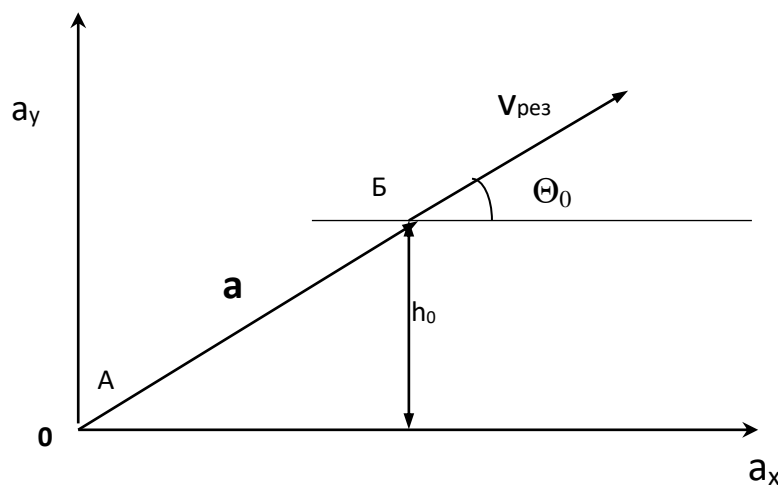


Рисунок 3 - Кинематический анализ траектории движения ядра в фазе разгона

Решая систему уравнений 6, 7, 8, находим функциональную зависимость длины пути разгона от величины проекции ускорения на ось X , т.е.

$$S_{раз}^2 = \frac{a_x v_x^2}{2[a_x^2 + (a_y - g)^2]} + \frac{(a_y - g)v_0^2}{2[a_x^2 + (a_y - g)^2]} = \frac{v_x^2(1 + tg^2 \Theta_0)}{2a_x(1 + tg^4 \Theta_0)}, \quad (9)$$

где $tg^2 \Theta = \frac{v_0^2}{v_0^2 + 2gh_0}$.

Функциональное выражение (9) при ориентации на максимальную дальность полета ядра определяет обратно пропорциональную зависимость квадрата длины разгона от x -составляющей величины ускорения разгона.

Принимая во внимание ограниченность длины разгона при толкании ядра, приведем фрагмент расчетных данных (таблица 2) для разных значений длины финального разгона, определяя значения $a_x = f_x(v_0, h_0, \Theta_0, S_{\text{раз}})$, $a_y = f_y(v_0, h_0, \Theta_0, S_{\text{рез}})$ и $a = f(v_0, h_0, \Theta_0, S_{\text{рез}})$, также $g = 9,81 \text{ м}\cdot\text{с}^{-2}$, при ориентации на количественные характеристики исходных параметров полета снаряда, обеспечивающих максимальную дальность его полета.

В таблице 2 представлены оптимальные значения параметров техники толкания ядра a_x , a_y и $a_{\text{рез}}$ независимо от его массы с ориентацией на максимальный в моделируемых условиях результат. Например, спортсмен планирует толкнуть ядро на 21,98 м. Его антропометрические данные (рост, пропорции частей тела, длина верхних конечностей) позволяют вытолкнуть ядро на максимально возможной высоте $h_0 = 2,1 \text{ м}$. Для достижения планируемого результата он должен обеспечить своими действиями за время разгона ядра начальную скорость его вылета как минимум $14 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ и вытолкнуть его под углом к горизонту, равным $42^\circ 15'$. Если значение скорости вылета снаряда меньше $14 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$, то достичь желаемого результата в моделируемых условиях невозможно, под каким бы углом к горизонту он не вылетал.

Таблица 2 - Зависимость длины разгона ядра $S_{\text{раз}}$ и ускорений a_x , a_y , $a_{\text{рез}}$ от v_0 , h_0 , Θ_0 при ориентации этих переменных на максимальный результат дальности полета ядра

| $S_{\text{раз}}$, м | a_x , $\text{м}\cdot\text{с}^{-2}$ | a_y , $\text{м}\cdot\text{с}^{-2}$ | $a_{\text{рез}}$, $\text{м}\cdot\text{с}^{-2}$ | $a_y \text{ эф}$ ($a_y - g$) |
|--|---|---|--|-----------------------------------|
| $L_{\text{max}}=21,98 \text{ м}, \quad V_0=14,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}, h_0=2,1 \text{ м}, \Theta_0=42^\circ 15'$ | | | | |
| 1,20 | 73,860 | 70,840 | 102,341 | 61,031 |
| 1,30 | 62,934 | 61,812 | 88,213 | 52,002 |
| 1,40 | 54,265 | 54,649 | 77,014 | 44,839 |
| 1,45 | 50,587 | 51,610 | 72,268 | 41,800 |
| 1,50 | 47,271 | 48,870 | 67,991 | 39,060 |
| 1,55 | 44,270 | 46,390 | 64,124 | 36,580 |
| 1,60 | 41,546 | 44,140 | 60,617 | 34,330 |
| 1,70 | 36,802 | 40,220 | 54,516 | 30,410 |
| 1,80 | 32,827 | 36,935 | 49,414 | 27,125 |
| $L=23,44 \text{ м}, \quad V_0=14,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}, h_0=2,1 \text{ м}, \Theta_0=42^\circ 27'$ | | | | |
| 1,20 | 78,890 | 75,773 | 109,386 | 65,963 |
| 1,30 | 67,220 | 66,015 | 94,215 | 56,205 |
| 1,40 | 57,960 | 58,273 | 82,189 | 48,463 |
| 1,45 | 54,032 | 54,988 | 77,092 | 45,178 |
| 1,50 | 50,490 | 52,027 | 72,498 | 42,217 |
| 1,55 | 47,285 | 49,345 | 68,344 | 39,537 |
| 1,60 | 44,376 | 46,914 | 64,577 | 37,104 |

| | | | | |
|------|--------|--------|--------|--------|
| 1,70 | 39,309 | 42,678 | 58,022 | 32,868 |
| 1,80 | 35,062 | 39,127 | 52,538 | 29,317 |

Для того, чтобы достичь начальной скорости вылета ядра $14 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ на ограниченном пути разгона (пусть он для данного спортсмена максимально возможный и равен $1,5 \text{ м}$), ему необходимо сообщить снаряду результирующее ускорение в конце разгона $67,991 \text{ м}\cdot\text{с}^{-2}$. но при этом горизонтальная составляющая $a_x = 47,27 \text{ м}\cdot\text{с}^{-2}$, а вертикальная $a_y = 48,87 \text{ м}\cdot\text{с}^{-2}$, Только при этих значениях ускорения ядра (a_x и a_y), полученных на пути разгона ($S_{\text{раз}}$) $1,5 \text{ м}$, оно перейдет в свободный полет под углом $42^\circ 15'$. И если это произойдет на высоте (h_0), равной $2,1 \text{ м}$, то, двигаясь по оптимальной для моделируемых условий траектории, оно пролетит $21,98 \text{ м}$.

Выводы:

- анализ и моделирование спортивной техники должны базироваться на отражении объективной реальности двигательного действия спортсмена и результата этого действия (траектория полета тела спортсмена или спортивного снаряда) как процесса, характеристика которого строится с использованием одних и тех же физических базисных понятий. В нашем примере это метр (м) и секунда (с). Такой подход позволяет использовать кинематический способ описания движения изучаемого тела от исходного положения и до его приземления;

- методика разработки моделей спортивной техники должна быть ориентирована только на **рекордные результаты**, что значительно повысит эффективность процесса технической подготовки спортсменов и сократит путь к достижению вершин спортивно-технического мастерства;

- получение первичной информации для кинематического описания движения возможно при условии использования современных видеокomпьютерных систем регистрации и анализа движений, что даст возможность получения объективной информации моделирования специфической двигательной деятельности спортсмена. Это позволит спортсмену и тренеру делать обоснованный выбор направления поиска лучшего не только в технической подготовке, но и в таком многогранном процессе, как спортивная тренировка.

Литература

- 1 Бернштейн А.Н. *О построении движений.* –М.:Медгиз, 1947. – 215 с.
- 2 Гагин Ю.А., Кичайкина Н.Б., Погосян Л.Г. *Методические указания по выполнению расчетно-аналитических работ по биомеханике.* –Ленинград, - 1976. –С. 34-49.
- 3 Донской Д.Д. *Законы движений в спорте.* –М.: Физкультура и спорт, 1968. – 176 с.
- 4 Корнев Г.В. *Введение в механику человека.* –М. : Наука, 1977. –С.40-45.

5 Лапутин А.Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте. –1997. - №1. –С. 78-83.

6 Лапутин А. Н. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте // Наука в олимпийском спорте. 2000. -№1. – С.

7 Петров В.А., Гагин Ю.А. Механика спортивных движений. –М.: Физкультура и спорт, -1974. –229 с.

8 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. –К.: Олимпийская литература, 1997. –584 с.

9 Ратов И.П., Попов Г.И. Влияние научного подхода Н.А. Бернштейна на методологию и направления развития спортивной экспериментальной биомеханики // Теория и практика физической культуры. –1996. -№11. –С.53-58.

10 Тутевич В.Н. Теория спортивных метаний. –М.: Физкультура и спорт, 1969. –312 с.

Түйін

СПОРТШЫ ӘРЕКЕТІНІҢ КИНЕМАТИКАЛЫҚ ҚҰРЫЛЫМЫ
СИПАТТАМАЛАРЫН ОҢТАЙЛАНДЫРУ НЕГІЗІНДЕ ЯДРО ЛАҚТЫРУ
ТЕХНИКАСЫНЫҢ ТЕОРЕТИКАЛЫҚ ҮЛГІЛЕНУІ

П.ғ.к., профессор В. В. Гамалий

Украина дене шынықтыру және спорт мемлекеттік университеті

Қозғалыс әрекеті үлгісінің аса жоғары спорттық нәтижеге жетуіне және спорттық талдауына кинематикалық ықпал негізінде спорттық лақтыру техникалық теоретикалық бейімделу бағыттарының бірі қарастырылған. Осындай тәсілдің басты ерекшелігі лақтырудың екі кезеңі – «спортшы – спорттық снаряд» екпін жүйесі және снарядтың еркін ұшуы болып табылады, ол сол денелік базистік түсінікті қолдана отырып құрылатын мінездемелердің біртұтас бір процесс ретінде қарастырылған. Біздің келтірілген мысалымызда ол – метр (м) және секунд (с).

Summary

This paper considers one of directions of theoretical modeling of sports throwing technique on the basis of the kinematical approach to the analysis of movements and orientation of model of motor action to the maximal sports result. The main feature of this approach is that the two phases of throwing - dispersal of the "athlete - sports equipment," and a free flight of the equipment is considered as a single process, which characteristic is constructed using the same basic physical concepts. In this example, the meter (m) and second (s).

Резюме

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ ТОЛКАНИЯ ЯДРА НА ОСНОВЕ ОПТИМИЗАЦИИ ХАРАКТЕРИСТИК КИНЕМАТИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНА

К.п.н., профессор В. В. Гамалий

Национальный университет физической культуры и спорта Украины

Рассмотрено одно из направлений теоретического моделирования техники спортивных метаний на основе кинематического подхода к анализу движений и ориентации модели двигательного действия на максимальный спортивный результат. Главной особенностью такого подхода является то, что две фазы метания – разгон системы «спортсмен – спортивный снаряд» и свободный полет снаряда нами рассмотрен как единый процесс, характеристика которого строится с использованием одних и тех же физических базисных понятий. В нашем примере это метр (м) и секунда (с).

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДОВ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТАЙСКОМ БОКСЕ (МУАЙ-ТАЙ) В КАЗАСТ

Кандидат педагогических наук, профессор **Е.М. Мухиддинов;**

кандидат педагогических наук, доцент **С.Е. Дайрабаев;**

доцент КазАСТ **Т.М. Ахмадиев; Э.А. Таншанло**

Казахская академия спорта и туризма

Актуальность исследования. Тайский бокс развивается во многих странах мира как отдельный вид спортивных единоборств. В Республике Казахстан популяризацией этого вида спорта занимается федерация муай-тай РК на базе спортивного клуба «Елюхан». Специализация тайского бокса открыта в КазАСТ с 2001 года. По муай-тай проводятся чемпионаты Азии, Европы, мира, а также различные международные турниры. В 2003 году по нему в Алматы впервые был проведен чемпионат мира, где казахстанские спортсмены показали высокие результаты.

Многие национальные команды по тайскому боксу имеют свои особенности технико-тактической подготовки. За небольшой период развития этого вида единоборств в Республике Казахстан нашими специалистами были выявлены как сильные, так и слабые стороны методов технико-тактической подготовки зарубежных и отечественных спортсменов. В этой связи возникает необходимость оптимизации технико-тактической подготовки наших спортсменов для усиления эффективности их выступлений на состязаниях различного уровня.

Цель исследования - выявить наиболее эффективный метод технико-тактической подготовки в тайском боксе (муай-тай), т.е. сравнить традиционную систему технико-тактической подготовки спортсменов с экспериментальной системой.

Организация исследования. В сравнительном эксперименте в течение 2-х лет принимали участие студенты, специализирующиеся в муай-тай на базе КазАСТ и ПСК «Елюхан». В контрольной группе 6 студентов занимались по традиционной методике технико-тактической подготовки. В экспериментальной группе 6 студентов использовали методику технико-тактической подготовки с учетом климато-географических условий, ментальности, темперамента и включения в тренировочный процесс элементов национальной борьбы «Казахша курес».

Методы исследования: педагогическое наблюдение, сравнительный анализ выступлений на соревнованиях спортсменов контрольной и экспериментальной групп.

Результаты исследования. Сравнительный анализ результатов исследования выявил, что спортсмены экспериментальной группы показали лучшие результаты по сравнению со спортсменами контрольной группы (таблица 1, 2)

Таблица 1 – Результаты выступлений на соревнованиях спортсменов экспериментальной группы

| Ф.И.О. спортсмена | Место прохождения соревнований | Год | Ринг соревнований и занятое место |
|-------------------|--------------------------------|------|-----------------------------------|
| Мусин Ильяс | Бангкок (Тайланд) | 2010 | ЧМ, 3 место |
| | Рим (Италия) | 2010 | ЧМ, 3 место |
| | Ташкент (Узбекистан) | 2010 | ЧА, 2 место |
| | Ташкент (Узбекистан) | 2011 | ЧА, 2 мест |
| | Киш (Иран) | 2011 | ЧЕ, 2 место |
| Кемал Нурым | Лиепайя (Латвия) | 2011 | ЧЕ, 2 место |
| | Лиепайя (Латвия) | 2011 | Кубок Европы, 1 место |
| | Бангкок (Тайланд) | 2010 | ЧМ, 1 место |
| | Рим (Италия) | 2010 | ЧМ, 2 место |
| | Ташкент (Узбекистан) | 2011 | ЧЕ, 1 место |
| Умаев Эмиль | Лиепайя (Латвия) | 2011 | Кубок Европы, 1 место |
| | Лиепайя (Латвия) | 2011 | ЧА, 3-место |
| Калдыбаев Рауан | Лиепайя (Латвия) | 2011 | КЕ 3-место |
| | Анталья (Турция) | 2011 | ЧЕ 3-место |
| Калбаев Мурат | Астана (Казахстан) | 2011 | ЧРК 2-место |
| | Алматы (Казахстан) | 2010 | ЧРК, 2 место |

| | | | |
|--|----------------------|------|----------------------|
| | | 2011 | Кубок РК, 2 место |
| Баймухамбетов Талғат | Бангкок (Тайланд) | 2010 | ЧМ, 2 место |
| | Рим (Италия) | 2010 | ЧЕ, 2 место |
| Примечание – ЧМ – чемпионат мира, ЧА чемпионат Азии, ЧЕ – чемпионат Европы, КЕ – кубок Европы, ЧРК – чемпионат Республики Казахстан, КРК – Кубок Республики Казахстан ПРК – первенство Республики Казахстан | | | |

Таблица 2 – Результаты выступлений на соревнованиях спортсменов контрольной группы

| Ф.И.О. спортсмена | Место проведения | Год | Ринг соревнований и занятое место |
|---|------------------------------|------|-----------------------------------|
| Убраимов Дастан | Астана (Казахстан) | 2011 | ЧРК, 3 место |
| | Алматы (Казахстан) | 2010 | ЧРК, 3 место |
| Пашенов Нурлан | Петропавловск (Казахстан) | 2009 | ПРК, 1 место |
| | Алматы (Казахстан) | 2010 | ЧРК, 2 место |
| Мухаметкалиев Ануар | Алматы (Казахстан) | 2010 | ЧРК, 1 место, |
| | Астана (Казахстан) | 2011 | ЧРК, 2 место |
| | Лиепая (Латвия) | 2011 | КЕ, 1 место |
| Досбаев Рауан | Алматы (Казахстан) | 2010 | ЧРК, 1 место |
| | Астана (Казахстан) | 2011 | ЧРК, 2 место |
| | Лиепая (Латвия) | 2011 | КЕ, 1 место |
| Жекебатыров Азамат | Петропавловск (Казахстан) | 2009 | ПРК, 1 место |
| | Алматы (Казахстан) | 2010 | ЧРК, 3 место |
| Нуралшаев Нурлыбек | Петропавловск (Казахстан) | 2009 | ПРК, 2 место |
| | Петропавловск (Казахстан) | 2010 | ПРК, 2 место |
| | Алматы (Казахстан) | 2011 | ПРК, 2 место |
| Примечание – ЧРК – чемпионат Республики Казахстан, ПРК – первенство Республики Казахстан, КЕ – кубок Европы | | | |

Заключение. Для повышения эффективности технико-тактической подготовки студентов, специализирующихся в муай-тай, необходимо

учитывать климато-географические особенности, ментальность, их темперамент и использовать элементы национальной борьбы «Казакша күрес».

Полученный результат позволяет считать, что, занимаясь традиционными видами единоборств, в данном случае тайским боксом (муай-тай), необходимо учитывать климато-географическое расположение, ментальность и традиции народа Республики Казахстан.

Түйін

ҚАЗСТА ТАЙБОКСТАҒЫ (МУАЙ-ТАЙ) ТЕХНИКО-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ ӘДІСТЕРІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

П.ғ.к., профессор Е.М. Мұхиддинов; п.ғ.к. доцент С.Е. Дайрабаев;

ҚазСТА доценті Т.М. Ахмадиев; Э.А. Таншанло

Авторлар зерттеулерінде халықаралық жарыстарда тәжірибие топтарының қатысу нәтижесі біршама көтерілді, «Қазакша күрес» ұлттық күрестің жаттығу үрдісіп кіргізіп және ұлттық дәстүрлерін, қазақ спортшыларының менталитетін және клималық-географиялық ерекшіліктерін есепке ала, муай-тайда маманданушы ҚазСТА студенттерінің технико-тактикалық дайындығында пайдаланған нәтижелерін көрсетеді.

Resume

PECULIARIES OF METHODS OF TECHNICALLY- TACTICAL TRAINING IN TAI BOXING (MUAY- TAI) IN THE KAZAKH AKADEMY OF SPORT AND TOURISM

CPS, professor Mukhddinov E.M.; CPS docent Dairabayev S.E, docent KazAST
Akhmadiev T.M, Tanshanlo E.A

Kazak Akademy of Sport and Tourism

In This research the authors give the results of worked- out methods of in technically- tactical training of students KazAST, Specializing in Muay- tai. It was found out that it must be taken into account by national tradition, mentality of the Kazakh sportsmen, clinically- geograhical peculiarities and including into the Training process of national wrestling “ Kazakhsha Kures”, significantly rised the results of performaces ekperimental group at the international competitions.

Резюме

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДОВ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТАЙСКОМ БОКСЕ (МУАЙ-ТАЙ) В КАЗАСТ

К.п.н. профессор Мухиддинов Е.М.;

К.п.н доцент Дайрабаев С.Е.; доцент КазАСТ Ахмадиев Т.М.

Таншанло Э.А.

Казахская академия спорта и туризма

В исследовании авторы приводят результаты использования разработанной методики по технико-тактической подготовке студентов

КазАСТ, специализирующихся в муай-тай. В частности было выявлено, что учет национальных традиций, менталитета казахских спортсменов, климато-географических особенностей и включение в тренировочный процесс национальной борьбы «Казахша курес» значительно повысили результативность выступлений экспериментальной группы на международных соревнованиях.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ В БОКСЕ

Кандидаты педагогических наук **Б.Н. Болдырев, М.А. Касымбеков;**
К.А. Ажигулов

Казахская академия спорта и туризма

Введение. Быстрота, как проявление одного из основных двигательных качеств человека, в значительной степени определяет успех во многих современных видах спорта. Правда, в зависимости от вида спорта, речь может идти или об отдельных ее параметрах (времени реакции, или времени одиночного движения), или, возможно, о её проявлении в целом. В то же время, максимальная скорость, которую спортсмен может продемонстрировать, зависит и от некоторых других факторов (сила, координация, гибкость, техническое мастерство и т.п.).

В спортивной практике мы, как правило, сталкиваемся с комплексным проявлением отдельных факторов, складывающихся в целостное понятие быстроты. Например, скорость отдельных движений только косвенно характеризует быстроту спортсмена. В связи с этим необходим всесторонний анализ ее элементарных форм, поиск наиболее эффективных методов её развития, а также учет индивидуальных особенностей и возможностей организма спортсмена. Быстрота имеет тесную связь с генотипом спортсмена и структурой его центральной и периферической нервной системы, которые в конечном итоге и составляют ее базу. Поэтому, как нам кажется, развитие быстроты как физического качества требует больших усилий, чем культивация выносливости или силы.

Цель исследования – выявление основных методов развития быстроты в системе совершенствования спортивного мастерства боксера.

Методы исследования - анализ учебно-методической и научной литературы по проблемам развития необходимых физических качеств у занимающихся боксом.

Результаты исследования. В ходе исследования было установлено, что быстрота как моторное свойства организма человека проявляется в форме:

- времени одиночного движения;
- латентного времени реакции;
- частоты движений (в циклах).

Однако перечисленные параметры, как правило, независимы друг от друга. Поэтому, чтобы определить степень быстроты конкретного боксера, необходимо оценивать каждый из параметров в отдельности.

Оптимальным методом, способствующим развитию быстроты у боксера, является повторение всех отрабатываемых движений с максимально возможной скоростью, а основной целью – стремление к превышению тренирующимся максимальной скорости движения. Учитывая, что упражнения скоростного характера должны выполняться с предельной интенсивностью, их максимальная продолжительность у спортсменов высокой квалификации может составлять 15-20 сек, а у начинающих – 10-15 сек.

Эта задача реализуется путем определения рационального времени продолжительности упражнения, количества повторений, времени и характера пауз отдыха. Продолжительность упражнения (например, нанесение ударов) устанавливается таким образом, чтобы интенсивность работы, выражаемая в количестве ударов, была до конца одинаковой, движения выполнялись с максимальной скоростью, а боксер в каждой отдельной серии упражнений стремился к предельно максимальному результату.

В повторном методе обучения определенную роль играют интервалы отдыха, которые должны быть достаточно продолжительными, чтобы гарантировать полное восстановление и достижение готовности к выполнению следующих заданий по превышению максимальной скорости. Продолжительность интервалов отдыха зависит от скорости протекания физиологических процессов: изменения возбуждения центральной нервной системы, с одной стороны, и регенерации вегетативных функций, связанных с выравниванием кислородного долга, – с другой. Следовательно, продолжительность отдыха – это равнодействующая величина двух противоположных явлений. В зависимости от уровня тренированности боксера продолжительность интервалов отдыха может составлять от нескольких десятков секунд до нескольких минут. Между сериями упражнений на скорость рекомендуется активный отдых для поддержания на высоком уровне состояния возбуждения основных групп мышц боксера. Это могут быть упражнения низкой интенсивности, но включающие в работу те же мышечные группы, что и в основных упражнениях.

Количество повторов и серий того или иного тренировочного упражнения зависит от уровня подготовленности спортсмена. Снижение скорости, в связи с нарастающей усталостью, служит сигналом к прекращению работы, так как последующие серии окажутся не эффективными. Повторную тренировку на быстроту можно проводить только после создания оптимального состояния нервного возбуждения, поэтому скоростные упражнения следует выполнять непосредственно после разминки, а в микроциклах тренировка быстроты, как правило, планируется на первый, либо второй день после отдыха.

Многие тренеры считают, что тренировки скоростных качеств в боксе следует проводить часто (по несколько раз в неделю), но в разнообразной форме, в меняющихся условиях и с предельной скоростью. Следует помнить,

однако, что тренировка быстроты только методом повторения движений с максимальной скоростью зачастую приводит к образованию нежелательного стереотипа, стабилизируя это качество на уровне, не являющимся максимальным. Возникнет явление под названием «барьер скорости». Поэтому в тренировке необходимо использовать разнообразные средства всесторонней скоростной подготовки, воздействующие на различные параметры развития быстроты.

Следует иметь в виду, что совершенствование быстроты находится в тесной взаимосвязи с силовой подготовленностью. Повышение скорости движений возможно либо путем повышения максимальной скорости, либо – увеличением силовых усилий, причем второй вариант достигается несколько легче. Поэтому для повышения скорости зачастую используются средства силовой подготовки, способствующие увеличению потенциала тех групп мышц, которые участвуют в двигательных актах. При тренировке силы следует также учитывать необходимость ее проявления в динамике. Таким образом, вытекает вывод о потребности развития «взрывной» и «скоростной» силы. В этих целях могут применяться методы кратковременных максимальных и многократных усилий, выполняемых до так называемого «предельного утомления», а также варианты метода повтора. Подбор упражнений должен предусматривать увеличение силы в рамках основных двигательных навыков и конкретного задания, выполняемого с полной амплитудой и соблюдением пространственно- временных параметров силы.

В ходе исследования была выявлена взаимосвязь быстроты с технической подготовкой боксера. Этот вопрос, являющийся ключевым в достижении высоких спортивных результатов, связан с реализацией совместных задач тренировки быстроты и техники. В прошлом веке принято было считать, что искомой цели можно достичь путем обучения новым движениям при малых скоростях с постепенным увеличением быстроты до максимума, либо совершенствуя технику при максимальной скорости движений с первых же занятий.

В настоящее время задания по совершенствованию технической подготовки предлагается осуществлять на «контролируемых» скоростях, приближенных к максимальным, но не равным им. Основным условием здесь является соблюдение (сохранение) скоростно-силовой структуры движения, а также возможности внесения поправок в технику его выполнения. Кроме того, для развития соответствующей гибкости боксера современные методики тренировки предусматривают необходимость периодических изменений скорости выполнения движений от сравнительно небольшой до максимальной.

Таковы основные методы, используемые для развития быстроты в современном боксе.

Выводы. В педагогическом арсенале тренера-преподавателя по боксу должны находиться различные методы, с помощью которых возможно воспитание необходимых скоростно-силовых двигательных действий у его воспитанников. Важно помнить, что современная спортивная тренировка практически в любом виде спорта, в том числе и в боксе, станет эффективным

средством подготовки к тем или иным соревнованиям, если она будет осуществляться на основе инновационных научно-методических рекомендаций. Только в этом случае и боксер, и его наставник получают реальные шансы на победу и успех в спортивных соревнованиях.

Түйін

П.ғ.к. Б.Н. Болдырев, М.А.Қасымбеков; Қ.Ә.Әжігүлов
Қазақтың спорт және туризм академиясы

Жылдамдық боксшының ағзасының моторлы қасиеті сияқты уақыттың қысқы бөлігінде соққы қимылын орындауға көмектеседі. Спорттық жаттығуда жылдамдыққа тәрбиелеудің әдістері мен түрлерін пайдалану жарыста боксшының табысқа жетуіне ықпал етеді.

Summary

THE THUDS OF DEVELOPMENT OF SPEED IN BOXING
Candidates of pedagogical sciences Boldyrev B.N., Kasymbekov M.A.;
Ajigulov A.A.

The Kazak Academy of Sport and Tourism

Speed of motor quality of organism boxers helps performance of shock movements is the shortest interval if time. Use of optimum methods and forms of education of seed in sports training promote successful speech of boxers in computations.

Резюме

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ В БОКСЕ
К.п.н. Б.Н. Болдырев, М.А. Касымбеков; К.А. Ажигулов
Казахская академия спорта и туризма

Быстрота как моторное качество организма боксера помогает выполнению ударных движений в кратчайший отрезок времени. Использование оптимальных методов и форм воспитания быстроты в спортивной тренировке способствует успешному выступлению боксеров в соревнованиях.

РЕГУЛЯТОРЫ МОДЕЛИ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Кандидат педагогических наук, доцент **Ж. Касымбеков**;
магистрант **А. Баратов**; **Н.Н. Рустамов**
Международный Казахско-турецкий университет им. А. Ясави,
Туркестан
Ташкентский государственный институт физической культуры,
Ташкент

Введение. Современный этап развития всех сфер производства, промышленности, экономики и всех других направлений жизнедеятельности людей связан и во многом зависит от научно – технического прогресса и его “волшебных” технологий. Да, действительно, наш новый XXI век ознаменован резким скачком научно – технической и информационной технологий, без которых невозможно “зайти и выйти” в прошлое и будущее - фантастики.

Информационная технология занимает особое место и подчинила себе почти все области обучения и образования – значит, и воспитания. Мы не ошибемся, если затронем вопрос и проблему будущего в сфере обучения и образования и выдвинем идею о возможном проникновении и обосновании новой педагогической отрасли - *информационной педагогики*. Конечно, на этот счет могут быть противоречащие суждения, споры и т.д, но мы все больше и больше сталкиваемся и подчиняемся этой новизне в современной спортивной педагогической науке. Общество, в котором образованность становится подлинным капиталом и главным ресурсом, предъявляет новые, при том жесткие требования к спортивным школам, в смысле их образовательной деятельности и ответственности за нее. Сегодня необходимо заново осмыслить, что такое обученный спортсмен. Способы усвоения учебного материала и подачи его тренерам тоже быстро претерпевают значительные изменения, что отчасти является результатом нового понимания процесса обучения и образования, а отчасти – результатом *новых технологий*. Таким образом, изменяется также и то, что именно мы усваиваем и преподаем, то есть то, что мы подразумеваем под учением и обучением. Педагогический подход к изучению проблем спортивного отбора становится возможным прежде всего благодаря таким сферам педагогической деятельности, как воспитание, образование и обучение в их соединении с социализацией. Поэтому сейчас мы должны выяснить, в какой степени этот круг педагогических задач со всей полнотой и наглядностью проявляется в сфере отбора спортсменов в большой спорт.

Цель работы. В связи с переходом человечества в новую постиндустриальную эпоху своего существования, в течение нескольких следующих десятилетий образование, очевидно, изменится ещё больше, чем за все триста с лишним лет, прошедших с момента возникновения в результате книгопечатания школы современного типа [1]. Это существенно будет влиять на процедуру отбора молодых спортсменов в спорте больших достижений. Поэтому целью данной работы является определение регуляторов отбора спортсменов в большой спорт, являющейся основой воспитания.

Проанализируем схему структуры современной спортивной деятельности (рисунок 1).

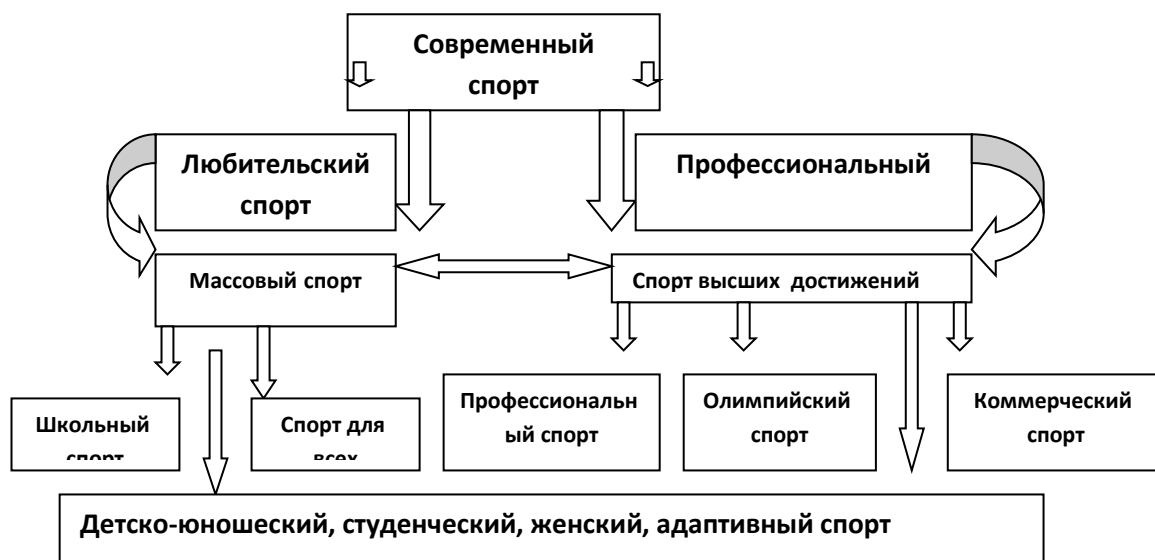


Рисунок 1 - Структура современной спортивной деятельности [2]

Когда сегодня говорят о спорте, то нередко отождествляют его именно с большим, профессиональным спортом, который за последние десятилетия претерпел бурное развитие и настолько глубоко вошел в общественную жизнь, что она уже не мыслится без него. Не только периодически устраиваемые крупные международные соревнования (например, Олимпийские игры, футбольные чемпионаты и т.д.) оказывают свое сильнейшее психологическое влияние на жителей всех континентов Земли, привлекая миллионы и миллиарды людей, но и значительно более "скромные" по своим масштабам национальные соревнования (например, игры команд той или иной футбольной лиги) возбуждают огромный интерес общества. Большой спорт, к тому же умело рекламируемый средствами массовой информации, для большинства людей, видимо, стал постоянным спутником жизни. Мы можем заострить эту мысль в следующем высказывании: "Спорт гораздо лучше выражает принципы индустриального общества, чем само это общество". Можно подчеркнуть, что спорт является *моделью* любой человеческой деятельности, направленной на достижение успеха и является не заменимым инструментом воспитания.

В отдельных работах [3, 4, 5, 6] описан информационный подход к решению проблем отбора на спорт высших достижений являющейся основой воспитания в спортивной педагогике. Для этого используется психологическое понятие *синестезия* [7, 8]. **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. Численное измерение уровня синестезии у спортсменов, претендующих на спорт больших достижений, осуществляется

тестовым методом, оценивающим свойства «Фантазия», «Я» – концепция и «Сила воля» спортсмена-индивида [9, 10].

Если обозначить тест «Фантазия» – как Φ , тест «Я» – концепция – как $Я$, а тест «Сила воля» – как $Св$, тогда формула оценки синестезии выглядит как:

$$\mathbf{B}(\mathbf{G}(\Phi, Я, Св)) = \begin{cases} \varepsilon_1 \text{ если } G(\Phi, Я, Св) \rightarrow \max \\ \varepsilon_2 \text{ если } G(\Phi, Я, Св) \rightarrow \min \\ \varepsilon_3 \text{ если } G(\Phi, Я, Св) = 0 \end{cases} \quad (1).$$

Как отмечено выше, синестезия – это всего-навсего межчувственная ассоциация. Как показали исследования, характеристические свойства, определяемые тестами Φ , $Я$, $Св$, отображают уровень синестезии спортсмена-индивида. Поэтому синестезический уровень вполне можно использовать как индикатор отбора в профессиональный спорт [10].

Сегодня много говорят об *инновационном обучении* – в отличие от традиционного. При этом мы должны не забывать, что инновации вырастают из традиции и в значительной мере “выбирают” их в себе. Сами термины «инновационное», «традиционное» и нормативное обучение и идея их альтернативности были предложены группой ученых в докладе Римскому клубу в 1978 г., обратившему внимание мировой научной общественности на факт неадекватности принципов традиционного обучения требованиям современного общества, к личности и к развитию, ее познавательных возможностей [1]. Инновационное обучение в этом докладе трактовалось как ориентированное на создание готовности личности к быстро наступающим переменам в обществе, готовности к неопределенному будущему за счет развития способностей к творчеству, к разнообразным формам мышления, а также способности к сотрудничеству с другими людьми.

Какой же плодотворный в воспитательном отношении опыт может приобрести молодой человек, довольно продолжительное время принадлежащий к системе большого спорта? Среди возможностей приобретения опыта, *имеющего воспитательное значение*, можно перечислить следующие. Молодой человек узнает, что достижение рекорда, совершаемое благодаря затратам индивидуальных физических сил, представляет собой определенную ценность, заслуживающую вознаграждения. При этом ему наверняка станет известно, что для получения максимальных спортивных показателей необходимо приложить самые различные усилия, связанные не только с областью чисто моторной деятельности. Вместе с тем, он начнет понимать, что рост спортивных достижений в одной, совершенно определенной, конкретной области ограничивает его возможности для столь же ярких достижений в других сферах. Немало переживаний и душевных мук принесет ему также осознание того, что спортивные успехи порой зависят не только от уровня его физической подготовки, но и от всевозможных случайностей. Ему придется учиться переносить поражения, разочарования,

неудовлетворенность достигнутым. Точно так же ему станет ясно, что повышение спортивных достижений связано с чувством радости, наслаждения и удовольствия. Кроме того, он сможет узнать, что такая система, как большой спорт, ориентируется на определенные критерии и нормы, которые необходимо уважать и соблюдать, требуют от спортсмена своего рода приспособления к ним. При этом, как и в ходе обучения социальным навыкам вообще, индивидуальные интересы спортсмена и "объективные" интересы системы большого спорта могут не совпадать.

Таким образом, основным регулятором в процессе воспитания является и играет большую роль социальная ориентированность спортсмена. Поэтому при отборе спортсменов надо обращать внимание именно на этот фактор [3]. Сила воли (Св) и фантазия (Ф) сопутствуют формированию «Я»-концепции. Специфические моменты самосознания и формирования, включающих образ «Я - профессионала», зависят от степени согласованности идеального и реального «образа -Я» и идеального и реального образа профессии. Соотношение «Я - реального» и «Я -идеального» определяет требования человека к себе. Потребность в удовлетворении собственного «Я» (самоуважении, собственной значимости и компетентности) должна реализоваться в самоутверждении и самовыражении спортсмена, в его стремлении проявить себя. Такое проявление осуществляется с помощью «силы воли». Не только познание, но и осуществление себя формирует самосознание человека, его «внутреннее Я», его мотивацию. В этом психологическом процессе важную роль играет «Фантазия (воображение)» спортсмена. Именно в раннем возрасте формируются эти качества в спорте [11].

Одним из внутренних факторов, регулирующих уровень активности спортсмена является его «Я- концепция», т.е. представление личности о себе, своих возможностях вообще и в спортивной деятельности, в частности. В основе «Я- концепция» лежат оценки окружающими результатов спортивной деятельности этого «Я- концепция», его успехов и неудач. Каждый спортсмен имеет множество образов «Я- концепция», существующих на разных уровнях развития, в разных ракурсах. Причем, он может быть таким, каким воспринимает себя сам спортсмен в настоящий момент; или таким, каким он мыслит идеал своего «Я- концепция»; или каким «Я- концепция» станет, если все задуманное сбудется; или как он выглядит в глазах других людей и т.д. Будучи субъектом познания, спортсмен, вместе с тем, выступает и как объект для самого себя. Одновременно «Я- концепция» имеет и другую направленность и является отражением надежд и намерений спортсмена. «Я- концепция» обеспечивает социальную направленность спортсмена. Спортсмен социально направлен настолько, насколько он личность, а личность – настолько, насколько богаты ее социальные отношения.

При отборе тренер должен определить, на основе какого личностного регулятора формировалась социальная ориентированность претендующего. На этапе воспитания индивид будет развивать у себя информационный фильтр, через который будут проходить все информационные потоки

получаемые из вне. Именно этот информационный фильтр играет роль синтеза при обработке полученных ощущений извне в сознание. Формирование синестизивных и информационных фильтров в психологии индивида и является основной функцией информационной педагогики.

Заключение. Первая, и пожалуй, главная трудность проблемы отбора в спорте высших достижений состоит в определении и переориентации мотивов претендующих, так как спортсмен, достигший уровня мастера спорта имеет определенную социальную ориентированность выражающуюся в его мотивациях. Понятно, что такая ориентация формировалась на базе его «Силы воли», «Фантазии» и «Я» - концепции. При отборе очень важно знать, как формировалась такая ориентация. Все это особенно важно сегодня, так как большой спорт занял в жизни общества место, которому нет аналогий в истории. Его проблемы стали предметом пристального изучения медиков, психологов, педагогов, философов, историков, экономистов и социологов. Его влияние учитывают политики. Воздействие большого спорта на настроение и стиль жизни людей все возрастает. В связи с этим особенно важно, чтобы при отборе в спорт высших достижений отбирались социально ориентированные спортсмены. Есть большая вероятность, что они будут гуманистическими и оценивающими общечеловеческие ценности. Иными словами, главное - это кто и как идет к рекордам или просто занимается спортом; главное – это нравственная гражданская позиция человека в спорте. Но еще более важно другое: спортсмен – это не только и не столько тело. Здесь важнее всего развитие и становление социально ориентированной личности, сознательно стремящейся к поставленной цели. Отбор спортсменов, претендующих на спорт больших достижений, отвечающих выше сказанным требованиям, зависит от синестизического механизма претендующего, так как именно этот психологический механизм обеспечивает формирование и осознание первичных ощущений получаемых от внешней среды. В свою очередь, оценку работы этого психологического механизма можно определить с помощью свойств характера спортсмена, таких как: «Сила воли», «Фантазии» и «Я-концепции». Именно от этих свойств спортсмена зависит его социальная ориентированность. Разработанный регулятор отбора на базе этих свойств показал свою действительность.

Литература

- 1 Новиков А.М., Новиков Д. А. *Методология* – М.: СИНТЕГ, 2007. – 668 с.
- 2 Лубышева Л.И. *Спортивная культура в школе / Л.И. Лубышева.* - М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 174 с.
- 3 Рустамов Н.Н, Касымбеков Ж. *Синестезия как индикатор для отбора на профессиональный спорт // Научный журнал МОН РК, Поиск, серия гуманитарных наук, №2/2010.* - С. 310-314.
- 4 Бобылев С.В., Рустамов Н.Н. *Спортивная синестезия и ее инфологическая модель. Вопросы физического воспитания в высшей школе. Сб. Мат. Межвузовской науч.-практ. конф., МГТУ-МАМИ, М., 2010.* - С. 63-68.

5 Рустамов Н.Н., Ахмед Т.Ф. Инфологическая модель спортивного отбора // *Материалы республиканской научно-практической конференции «Актуальные проблемы естествознания, физико-математической науки, экологии и информационных технологий», г. Атрау, Т.2., 2010. - С. 38 - 41.*

6 Рустамов Н.Н., Ахмед Т.Ф. Педагогические аспекты процедуры отбора на большой спорт // *Материалы за VI Международная научная практическая конференция «Последние научные достижения - 2010», Т.15, лекарство, физическая культура и спорт. София, «БялГРАД-БГ» ООД, 2010. - С. 63-70.*

7 Рубинштейн С.Л. *Основы общей психологии* – СПб.: Питер, 2001. – 720 с.

8 Леонтьев А.Н. *Деятельность. Сознание. Личность.* – М.: 1975.

9 Рогов Е.И. *Выбор профессии: Становление профессионала.* -М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 336 с.

10 Рустамов Н.Н., Алламуратов Ш.И. Синестезия и отбор в профессиональный спорт // *Материалы международной научно-практической конференции «Актуальность традиционных видов спорта и игр в защите нации.. - Ташкент, 2010. - С. 224-226.*

11 Starosta W. (1990) *Bewegungskoordination im Sport.* Warszawa-Gorzyn Wlkp.: Internationale Gesellschaft fur Sportmotorik.

Түйін

ЖОҒАРЫ ЖЕТИСТІКТЕР СПОРТЫНДА СПОРТШЫЛАРДЫ СҰРЫПТАУ
ҮЛГІСІНІҢ РЕТТЕУІШТЕРІ

П.ғ.к., доцент Ж. Касымбеков;

магистрант А. Баратов; Н.Н. Рустамов

А. Яссауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан

Ташкент мемлекеттік дене шынықтыру институты, Ташкент

Берілген жұмыста кәсіби іс-әрекетке спортшыларды сұрыптау (тәрбие) кезінде пайда болатын мәселелер қарастырылды. Сондай-ақ, жоғары жетістіктер спортына үміткер спортшыларды элеуметтік-бағыттылық тәрбиелеудің педагогикалық реттеуіштері ұсынылған.

Резюме

РЕГУЛЯТОРЫ МОДЕЛИ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ В СПОРТЕ
ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

К.п.н., доцент Ж. Касымбеков;

магистрант А. Баратов; Н.Н. Рустамов

Международный казахско-турецкий университет им. А. Ясауи, Туркестан

Ташкентский государственный институт физической культуры,

Ташкент

В данной работе рассматриваются проблемы, возникающие при отборе (воспитание) спортсменов на профессиональную деятельность. Также

предлагаются педагогические регуляторы воспитания социально ориентированных спортсменов претендующих на спорт высших достижений.

Summary

In the given work it is considered problems возникающие at selection (education) of sportsmen on professional work. Also предлагается pedagogical regulators education of socially focused sportsmen of the higher achievements applying for sports.

ФОРМИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Кандидат педагогических наук, доцент **Г.Б. Мадиева**;
магистрант **С. Смелянец**

Казахский национальный университет им. аль-Фараби

Введение. Среди массовых видов спорта легкая атлетика, согласно современным представлениям, - это целая группа видов спорта, по своей популярности занимающая ведущее место. Одним из наиболее престижных видов в легкоатлетической программе является спринтерский бег. Высокая социальная значимость этой спортивной дисциплины предопределяет значительный интерес к научным исследованиям по всему спектру проблем многолетней подготовки легкоатлетов-спринтеров. Необходимость интенсификации и специализации тренировочного процесса, являющихся условиями дальнейшего роста результатов, заставляет вести поиск всё новых эффективных тренировочных средств. Актуальными представляются задачи, направленные на выявление факторов, необходимых для эффективного развития скорости бега на короткие дистанции у спортсменов. Для этого необходимо знать различные стороны скоростно-силовой подготовки спринтеров и найти наиболее эффективные средства и методы, способствующие улучшению скоростных качеств легкоатлетов.

Степень изученности данной проблемы позволяет говорить о том, что исследование развития скоростных качеств ведётся как на уровне научных публикаций, так и на практике. Общеизвестно, что в основе подготовки бегунов на короткие дистанции, как и прыгунов в длину, лежит использование разнообразных упражнений скоростного, скоростно-силового и силового характера. Вместе с тем, еще не до конца решен вопрос о преимуществах одних тренировочных средств над другими, особенно на начальных этапах занятий. Отдельные специалисты отдают предпочтение беговым и прыжковым упражнениям, сходным по своей биодинамической структуре с основным

соревновательным [1, 2, 3, 4]. Другие авторы склоняются к необходимости планирования объёмной работы на разнообразных тренажёрных устройствах, позволяющих, в частности, избирательно и более акцентировано воздействовать на формирование необходимого силового и скоростно-силового потенциала ведущих мышечных групп [5, 6, 7, 8].

Аргументированное решение о преимуществах того или иного подхода затрудняется противоречивостью экспериментальных материалов, связанных с построением моделей физической, технической и соревновательной подготовленности юных спортсменов, занимающихся легкоатлетическим спринтом. Отсутствует или выглядит недостаточно обоснованным дифференцирование для них рекомендаций на различных этапах многолетней подготовки. Недостаточно разработанными являются попытки увязывания показателей скоростно-силовой подготовленности спринтеров с ключевыми характеристиками их соревновательной деятельности. Это обстоятельство особенно препятствует адекватному выбору вариантов использования тренировочных средств в управлении становлением мастерства спринтеров на этапе их спортивного совершенствования.

Всё вышеизложенное определило целесообразность проведения настоящего исследования, результаты которого должны были внести ясность в вопрос выбора направленности специальной скоростно-силовой подготовки бегунов на короткие дистанции.

Цель исследования - экспериментальное обоснование способа формирования скоростно-силовой подготовки легкоатлетов, занимающихся спринтерскими дисциплинами на этапе спортивного совершенствования.

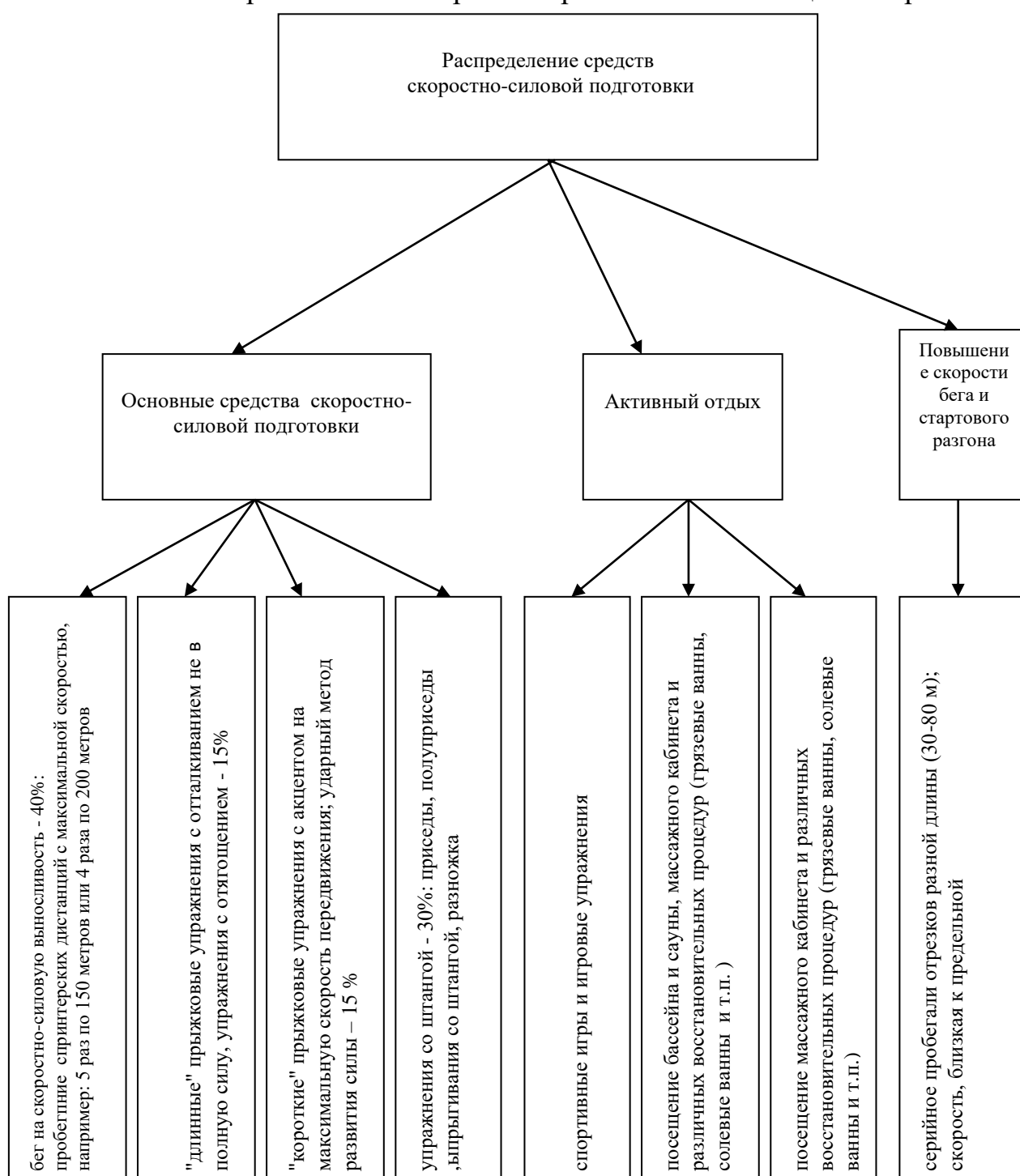
Методы и организация исследования. Нами был проведён педагогический эксперимент на базах Республиканской школы высшего спортивного мастерства (РШВСМ) и Центрального спортивного клуба армии (ЦСКА) в городе Алматы. В эксперименте принимали участие спортсмены - студенты КазНУ им. аль-Фараби. Из числа спортсменов РШВСМ (экспериментальная группа) и ЦСКА (контрольная группа) были сформированы группы по 6 человек с примерно одинаковым уровнем развития скоростно-силовых качеств.

Экспериментальная группа в течение 6 месяцев занималась по специально разработанному комплексу, который был внедрен в тренировочный процесс, а контрольная группа занималась по программе общефизической подготовки, разработанной тренерами ЦСКА. В качестве индикаторов, наиболее полно отражающих картину скоростно-силовой подготовки спортсменов, были выбраны бег на 30 м со старта (для определения скоростных способностей), прыжок в длину с места (для определения «взрывной» силы) и бег на 100 м со старта.

При выборе методов исследования мы руководствовались положением ученых о том, что методы формирования скоростно-силовой подготовленности в легкой атлетике имеют свои специфические особенности, а также, что эффективное управление подготовкой высококвалифицированного спринтера

становится возможным лишь при наличии объективной информации о различных сторонах его подготовленности.

Нами был разработан комплекс специальных упражнений для развития скоростно-силовых способностей, который был использован в процессе эксперимента. Распределение основных средств скоростно-силовой подготовки выглядело следующим образом (рисунок 1): "длинные" прыжковые упражнения с отталкиванием не в полную силу, упражнения с отягощением, "короткие" прыжковые упражнения с акцентом на максимальную скорость передвижения; ударный метод развития силы. Затем был запланирован активный отдых для реализации тренировочного эффекта, который осуществлялся в виде спортивных игр и игровых упражнений. Далее на фоне возросшего уровня скоростно-силовой подготовки нами проводилась целенаправленная работа над повышением скорости бега и стартового разгона. Занимающиеся серийно



**Рисунок 1 – Схема распределения основных средств
скоростно-силовой подготовки**

пробежали отрезки разной длины (30-80 м), причем, со скоростью, близкой к предельной.

Для определения эффективности способа формирования скоростно-силовой подготовки легкоатлетов, занимающихся спринтерскими дисциплинами на этапе спортивного совершенствования, нами прослежена динамика показателей бега на 30 и 100 м (для определения скоростных способностей) и прыжка в длину с места (для определения «взрывной» силы) (таблица 1).

Таблица 1 - Динамика показателей скоростно-силовой подготовки легкоатлетов-спринтеров на этапе спортивного совершенствования

| Показатель | Группа | В начале эксперимента | | В конце эксперимента | | Изменения показателей в % | Вероятность различий данных (P) |
|--|--------|-----------------------|----------|----------------------|----------|---------------------------|---------------------------------|
| | | \bar{X} | σ | \bar{X} | σ | | |
| Бег на 30 м со старта | ЭГ | 3,84 | 0,67 | 3,46 | 0,64 | 10,9 | < 0,05 |
| | КГ | 4,00 | 0,62 | 3,80 | 0,31 | 5,26 | < 0,05 |
| Прыжок в длину с места | ЭГ | 280 | 12,8 | 320 | 14,6 | 12,5 | < 0,05 |
| | КГ | 270 | 9,5 | 300 | 8,0 | 9,37 | < 0,05 |
| Бег на 100 м со старта | ЭГ | 11,00 | 0,19 | 10,60 | 0,12 | 3,77 | < 0,05 |
| | КГ | 11,20 | 0,16 | 11,00 | 0,14 | 1,81 | < 0,05 |
| Примечание – ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа. | | | | | | | |

Результаты исследования. Как видно из приведённых данных, изменение скоростных способностей хорошо прослеживается в беге на 30 метров со старта. В экспериментальной группе улучшение составляет на 0,38 сек (10,9%, $P < 0,05$), в контрольной группе на 0,20 сек (5,26%; $P < 0,05$). Показатели в беге на 100 метров со старта улучшились в экспериментальной группе на 0,4 сек (5,26%; $P < 0,05$), в контрольной группе на 0,2 сек (1,81%; $P < 0,05$).

Изменение взрывной силы ярко выражается в тесте "прыжок в длину с места", В экспериментальной группе результат увеличился на 40 см, что составляет 12,5% ($P < 0,05$), в контрольной группе на 30 см (9,37%, $P < 0,05$).

Как показали проведённые нами исследования, положительные сдвиги произошли по всем показателям. Более высокий прирост показателей в экспериментальной группе можно объяснить тем, что скоростно-силовые упражнения в значительной степени способствуют увеличению скорости бега, если они направлены на развитие мышечной силы в тех движениях, в которых проявляется быстрота.

Заключение. На основании результатов исследований легкоатлетов-спринтеров можно констатировать, что разработанный комплекс специальных упражнений для развития скоростно-силовых способностей, использованный нами в тренировочном процессе, позволяет существенно повысить эффективность доминантных факторов подготовленности спортсменов и их двигательного потенциала.

Литература

1 Алабин В.Г., Алабина А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. Харьков: Основа, 1993. - 240 с.

2 Хоменков Л.С. Научные основы современной системы спортивной тренировки в лёгкой атлетике: Автореф. ... канд. - М., 1983. - 127 с.

3 Верхошанский Ю.В. Прыгучесть спортсмена, её скоростно-силовая структура и специфичность // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 10. - С. 9-10.

4 Моногаров В.Д. Сообщение о значении темпа в тренировке силы мышц человека // В сб: Проблемы физиологии спорта. М.: ФиС, 1958.- С. 29-30.

5 Ходыкин А.В. Скоростно-силовая подготовка прыгуна в высоту. Ижевск: ИжГТУ, 1996. - 420 с.

6 Мехрикадзе В.В. О профессии тренера, поиске идей и спринтерском беге. М.: Спортакдемпресс, 2001. - 164 с.

7 Чернышева Л.Г. Ударный метод тренировки в скоростно-силовой подготовке прыгунов. Благовещенск, 1994. - С. 176.

8 Чернышева Л.Г., Черкасов А.В. Ударный метод развития взрывной силы в программе скоростно-силовой подготовки прыгунов // Физическая культура, спорт и здоровье населения Дальнего Востока: Материалы межрег. Науч. конф., посвященной 100-летию современных Олимпийских игр. Хабаровск, 1996.- С. 79-80.

Түйін

СПОРТТЫҚ ЖЕТІЛДІРУ БАРЫСЫНДА СПРИНТЕР ЖЕҢІЛ
АТЛЕТШІЛЕРДІҢ КҮШ-ЖЫЛДАМДЫҒЫНЫҢ ҚАЛЫПТАСТЫРЫЛУЫ

П.ғ.к., доцент Г.Б. Мадиева,

магистрант С. Смелянец

Әл-Фараби атындағы қазақ ұлттық университеті

Бұл мақалада спринтер жеңіл атлетшілерді дайындау барысында күш-жылдамдығын арттырудағы арнайы дайындық тапсырмалар кешенінің тиімді қолданылуы ғылыми түрде дәлелденді.

Summary

FORMATION OF SPEED-STRENGTH TRAINING OF SPRINTERS AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT

Candidate of pedagogical science, associate professor G.B. Madiyeva,
Master degree student S. Smelyanec
Al-Farabi Kazakh National University

In the article authors conducted scientific prove of using the training complex tasks for special speed-strength training of the athlete-sprinters.

ВЛИЯНИЕ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Кандидат педагогических наук **Б.Б. Мусаев; С.Н. Ахмедов**
*Узбекский государственный институт физической культуры
Ташкентский государственный педагогический институт*

В теории физической культуры и спорта проведены многочисленные исследования и рядом ученых предприняты попытки выделения важнейших спортивно-специфических координационных способностей (КС) [1, 2, 3, 4].

Для футбола важнейшими видами КС определены следующие: способность к дифференцированию, перестроению, реакции и предвидению [5].

Однако, решение вопроса по определению характера влияния целенаправленного развития специфических КС на быстроту и качество овладения технико-тактическими действиями (ТТД) в теории и практике футбола требует проведения дополнительных исследований. Вышеназванное обуславливает **актуальность** выбранной темы исследований.

По мнению В.В. Суворова [6], для дальнейшего повышения эффективности игры юных футболистов первоочередное внимание должно быть уделено решению следующих вопросов:

1. Определению возрастной динамики количественных и качественных показателей структуры соревновательной деятельности (СД) юных футболистов.

2. Определению взаимосвязи структур тренировочной и соревновательной деятельности с содержанием технической подготовки в поурочных программах для детско-юношеских спортивных школ.

3. Определению возрастных приоритетов технических элементов и на этой основе проведению оптимизации процесса начального обучения и совершенствования технического мастерства юных футболистов.

Г.В. Монаков [7] отмечает, что техническая подготовка футболистов не может быть случайной совокупностью различных тренировочных средств.

В.Л. Ботяев и Е.В. Павлова считают, что главным методическим положением в развитии КС юных спортсменов является определение взаимосвязи и степени их влияния на технико-тактическое мастерство, физическую подготовленность и эффективность СД [5].

И.Ю. Горская [8] отмечает высокую значимость координационной подготовки в многолетней системе спортивной тренировки в разных видах спорта. Автор считает перспективным направлением интегрированное совершенствование координационной подготовленности в ходе технико-тактической подготовки.

Для оценки специфических КС футболистов В.Н.Лях, З.Витковски и В.Жмуда [2] разработали комплекс тестов оценивающих способность к ритму, равновесию, к дифференцированию, к приспособлению и перестроению, к согласованию, к реагированию и ориентации.

Резюмируя вышеизложенное, можно сделать заключение о том, что проблема координационной подготовки футболистов находится в поле зрения многих исследователей. Однако вопросы, связанные с оценкой динамики развития специфических КС и ее влиянием на технико-тактическую подготовку юных футболистов, все еще требуют своего разрешения.

Цель исследования - исследовать взаимосвязь динамики развития специфических КС на техническую подготовку юных футболистов на этапе углубленной специализации.

Методы исследований: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка результатов.

Организация исследований. Для оценки уровня и характера взаимосвязанности между показателями технической подготовки юных футболистов и их специфическими КС был организован эксперимент. В эксперименте приняли участие 15 юных футболистов 14-летнего возраста. В эту группу были отобраны наиболее лучшие футболисты из своих сверстников.

Для оценки технической подготовки юных футболистов были дополнительно разработаны сложно-технические тесты, наиболее адекватно отражающие необходимую техническую и игровую подготовку юных спортсменов. Были применены такие тесты как:

1. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам – здесь фиксируется время с момента старта до пересечения линии ворот мячом.

2. Нанесение удара по воротам в падении через себя (ножницы) – игроку набрасывают мяч с расстояния 5 м слева, сзади, справа. Учитывается сумма попаданий в створ ворот.

3. Остановка летящего мяча и удар по воротам шириной 1 м – игроку, стоящему в круге диаметром 4 м набрасывают мяч с расстояния 6-8 м. Игрок должен остановить мяч, поправить его под удар и с передней части круга

ударить прямым подъемом в ворота шириной 1 м, отстоящие от круга на 10 м. Учитывается сумма попаданий в ворота.

4. Подхват летящего мяча и удар по воротам – игрок стоит за кругом диаметром 4 м, передняя часть которого отстоит от линии штрафной площади на 2 м. Игроку бросают мяч спереди. Он должен вбежать в круг, подхватить брошенный туда мяч, подправить его под удар и ударить по воротам прямым подъемом. Ворота разделены веревкой пополам. Игрок должен после удара правой ноги попасть мячом в левую ворот, а после удара левой ноги – в правую, часть ворот. Выполняется по десять попыток каждой ногой. Учитывается сумма попаданий в ворота.

5. Проведение обманных движений (финтов) – игрок ведет мяч и проводит обманные движения, обводя 3 стойки, отстоящих друг от друга на расстоянии 10 м. За выполнение финтов выставляются оценки по пятибалльной шкале.

6. Удар по мячу головой – игрок стоит напротив ворот по центру на расстоянии 5,5 м (линия площади ворот). Мяч игроку подбрасывается от штанги. Цель – послать мяч в прыжке в отдаленную часть ворот. Мяч должен в воздухе пересечь плоскость ворот. Выполняется по десять попыток в каждую сторону. Учитывается сумма попаданий.

Для оценки специфических КС были выбраны спортивно-двигательные тесты для футбола, разработанные В.И. Ляхом, З. Витковски и В. Жмуда [2]

Эти тесты оценивали способности к ритму, равновесию, дифференцированию, приспособлению и перестроению двигательных действий, согласованию, реагированию и пространственной ориентации.

После тестирования юных футболистов был определен уровень взаимосвязи между показателями технической подготовки и их специфическими способностями.

Результаты исследований взаимосвязанности между вышеназванными показателями позволили разработать рекомендации для совершенствования тренировочного процесса юных футболистов на этапе углубленной специализации.

По результатам анализа футбольных матчей были отобраны свыше 30 юных футболистов, у которых эффективность исполнения элементов СД была выше 60%. Этим футболистам тестировали затем по нормативам общей физической, специальной физической и технической подготовки, указанным в типовых программах для ДЮСШ.

Затем эти футболисты проходили тестирование. Результаты тестирования подвергались математической обработке. В таблице 1 указаны рассчитанные значения коэффициентов корреляции между показателями КС и ТП юных футболистов.

Анализ таблицы показывает, что эффективное исполнения сложных технических действий юными футболистами целиком зависит от динамики развития специфических КС.

Из общего количества коэффициентов корреляции – 90 единиц, количество коэффициентов с высокой статистической связью ($r > 0,7$) составляет 82

единицы. Остальные 8 единиц имеют средний уровень статистической взаимосвязи ($r=0,5 \div 0,69$).

Результаты исследований послужили основанием для корректировки планов учебно-тренировочного процесса юных футболистов 13-14-летнего возраста.

Была разработана специальная программа, направленная на целенаправленное развитие специфических КС юных футболистов. Эта программа протяженностью 62-месячных мезоцикла была разработана на основе рекомендаций В.И.Ляха [3].

Эффективность данной программы подтвердили проведенные сравнительные педагогические эксперименты.

Таблица 1 - Рассчитанные значения коэффициентов корреляций между показателями КС и ТП юных футболистов

| № п/п | Показатель КС | Показатель ТП | | | | | |
|-------|---|---|--------------------------------------|---|---|---------------------------------------|----------------------|
| | | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам | Удар по воротам в падении через себя | Остановка летящего мяча и удар по воротам | Подхват летящего мяча и удар по воротам | Проведение обманных движений (финтов) | Удар по мячу головой |
| 1. | Время бега по обручам без ведения мяча (сек) | 0,925 | -0,887 | -0,926 | -0,912 | -0,869 | -0,889 |
| 2. | Время бега по обручам с ведением мяча (сек) | 0,906 | -0,916 | -0,939 | -0,935 | -0,901 | -0,898 |
| 3. | Разница во времени (сек) | 0,806 | -0,930 | 0,915 | -0,935 | -0,925 | -0,865 |
| 4. | Стояние на левой ноге с удержанием мяча на правой стопе (сек) | -0,633 | 0,910 | 0,946 | 0,922 | 0,932 | 0,638 |
| 5. | Стояние на правой ноге с удержанием мяча на левой стопе (сек) | -0,885 | 0,593 | 0,941 | 0,919 | 0,893 | 0,612 |
| 6. | Сумма ударов по мячу правой и левой ногой в цель (баллы) | -0,882 | 0,779 | 0,926 | 0,950 | 0,900 | 0,876 |
| 7. | Бег с ведением мяча и обеганием стоек с левой стороны (сек) | 0,887 | -0,926 | -0,961 | -0,920 | -0,919 | -0,864 |
| 8. | Бег с ведением мяча и обеганием стоек с правой стороны (сек) | 0,657 | -0,883 | -0,935 | -0,777 | -0,856 | -0,844 |
| 9. | Разница во времени между бегом и обеганием стоек с правой и левой стороны (сек) | 0,747 | -0,799 | -0,802 | -0,792 | -0,820 | -0,715 |
| 10. | Слалом между стойками с ведением одного мяча (сек) | 0,819 | -0,855 | -0,537 | -0,882 | -0,889 | -0,913 |
| 11. | Слалом между стойками с ведением двух мячей (сек) | 0,637 | -0,911 | -0,750 | -0,898 | -0,927 | -0,925 |
| 12. | Разница во времени выполнения слалома между стойками с ведением одного и двух мячей (сек) | 0,733 | -0,923 | -0,815 | -0,867 | -0,918 | -0,889 |
| 13. | Остановка катящегося мяча стопой (см) | 0,752 | -0,694 | -0,941 | -0,905 | -0,921 | -0,856 |
| 14. | Бег к пронумерованным мячам (сек) | 0,799 | -0,844 | -0,912 | -0,614 | -0,847 | -0,732 |
| 15. | Разница во времени выполнения бега к пронумерованным мячам и челночного бега 5х3 м (сек) | 0,920 | -0,906 | -0,908 | -0,716 | -0,846 | -0,881 |

Литература

- 1 Бернштейн Н.А. *О ловкости и ее развитии.* – М.: ФиС, 1990 – 287 с.
- 2 Ботяев В.Л., Павлова Е.В. *Взаимосвязь и динамика проявления координационных способностей как фактор актуализации системы спортивного отбора // Вестник спортивной науки – М.: ВИНИФК, 2008, №2 – с. 23-27.*
- 3 Горская И.Ю. *Оценка координационной подготовленности в спорте // Теория и практика физ.культ. – 2010, №7 – с. 34-37.*
- 4 Лях В.И., Витковски З., Жмуда В. *Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов // Теория и практика физ.культ.– 2002, №8 – с. 51-54.*
- 5 Лях В.И. *Координационные способности: диагностика и развитие – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290 с.*
- 6 Монаков Г.В. *Техническая подготовка футболиста – М.: АО «Офсет», 1995 – 128 с.*
- 7 Платонов В.А. *Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения – М.: Советский спорт, 2005 – 820 с.*
- 8 Суворов В.В. *Техническая подготовка юных футболистов на основе учета структуры соревновательной деятельности: Автореф. дисс... канд.пед.наук. – Краснодар.: 1996 - 24 с.*

Түйін

ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНА ӨЗІНЕ ТӘН ҮЙЛЕСТІРУ ҚАБІЛЕТТІЛІКТЕРІ ДАМУ ДИНАМИКАСЫНЫҢ ӘСЕРІ.

П.ф.к. Б. Б. Мусаев; С. Н. Ахмедов

Өзбек мемлекеттік дене тәрбиесі институты

Ташкент мемлекеттік педагогикалық институты

Мақалада тереңдетілген мамандану кезеңіндегі жас футболшылардың техникалы-тактикалық шеберлігі мен өзіне тән үйлестіру қабілеттіліктерінің өзара байланыс сипаттамасы және дәрежесі қарастырылады.

Өзіне тән үйлестіру қабілеттіліктерінің көрсеткіштерінің, негізінде, футболшылардың техникалы-тактикалық шеберлігі көрсеткіштерімен жоғары өзара байланыстық қасиеттері бар.

Жас футболшылардың үйлестіруші дайындық дәрежесін жоғарылатуға бағытталған бағдарламалар өңдеу бойынша ұсыныстар берілген.

Summary

INFLUENCE OF DYNAMICS OF DEVELOPMENT OF SPECIFIC COORDINATION ABILITIES ON TECHNICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Ph.D. Musaev Bakhrom Bakhtiyorovich; Akhmedov Sokhib

Uzbek State institute of physical culture,

Tashkent Region State Pedagogical institute

In the article degree and character of coherence of specific coordination abilities with technique-tactical skill of young football players at a stage of profound specialization is considered.

That indicators of specific coordination abilities basically possess high interrelation with indicators of technique-tactical skill of football players is shown.

Recommendations about working out of the programs directed on increase of level of coordination preparation of young football players are given.

Резюме

ВЛИЯНИЕ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

К.п.н. Б.Б. Мусаев; С.Н. Ахмедов

Узбекский государственный институт физической культуры
Ташкентский государственный педагогический институт

В статье рассматривается степень и характер взаимосвязанности специфических координационных способностей с технико-тактическим мастерством юных футболистов на этапе углубленной специализации.

Показано то, что показатели специфических координационных способностей в основном обладают высокой взаимосвязью с показателями технико-тактического мастерства футболистов.

Даны рекомендации по разработке программ направленных на повышение уровня координационной подготовки юных футболистов.

СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҚТЫРУДЫҢ НЕГІЗГІ ҰҒЫМДАРЫ

Педагогика ғылымдарының кандидаты **К.С. Абишев**

КазҰПУ, ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушы **К.М. Ахметов**

ҚР ИМ Академиясының доценті, полиция полковнигі **Н.Б. Темиров**

Қазақтың спорт және туризм академиясы

Қазақтың ұлттық педагогикалық университеті

ҚР ИМ Академиясы

Мәселенің өзектілігі. Қазақстандағы дене шынықтыру мен спортты дамыту тұжырымдамасының басты бағыты «Халықтың денсаулығы еліміздің ұлттық қауіпсіздігінің негізі болып табылады» деген ұғымға саяды. Бұл тұрғыда дене тәрбиесі және спорт саласындағы қызметкерлердің міндеті салауатты өмір салтын қалыптастыру, осыған байланысты жан-жақты дамыған, рухани бай иманды адамдарды дайындауға, оларда өзінің және қоршаған айналасының денсаулығын күтуге деген талпынысты күшейтуге бағытталған білім беру бағдарламаларының рөлі басымдылыққа ие болуы тиіс [1, 2]. Бұл жағдай спортшылар даярлайтын ұйымдар мен оқу орындарына маңызды міндеттер жүктейді [1, 2]. Ал ол үшін спорттық жаттықтырудың негізгі ұғымдарын айқындап алған жөн.

Зерттеу мақсаты: Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдауында (2010 жылғы 29 қаңтардағы) халықтың бұқаралық спортпен айналысу қажеттігі туралы айтылған. Осыған орай спорттық жаттықтырудың негізгі ұғымдарын айқындау қажет.

Зерттеу әдістері: спорттық жаттықтырудың негізгі ұғымдарын айқындауда, салыстыру, тәжірибе, сараптама, педагогикалық бақылау, педагогикалық эксперимент әдістері қолданылады.

Бакалаврдың білім беру (педагогикалық) қызметі төмендегі жайттармен сипатталады:

- дене шынықтыру мен спорттың бұқаралық түрін денсаулықты нығайту үшін,

- дене жаттығулары арқылы ағзаны жетілдіру, гигиеналық шараларды қолдану және табиғаттың жаратылыс күштерін пайдалану;

- дененің жұмысқа қабілеттілігін арттыру;

- рекреациялау және бос уақытты белсенді өткізу арқылы дене тәрбиесінің ғылыми негізделген үдерісін мектеп және мектепке дейінгі оқу орындарында, орта оқу мекемелерінде және түрлі ұжымдарда, балалар мен жеткіншектердің спорт мектептерінде дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру;

- ұйымдастыру педагогикалық спорттық-сауықтыру қызметі дене тәрбиесі мен спорт түрлері бойынша оқу және оқу-жаттығу үдерісін жоспарлау мен ұйымдастырумен, оның сабақ беру барысында тиімділігін арттырумен, спортшылар мен команда дайындауда психологиялық дайындықты ұйымдастырумен, тұлға сапаларының психологиялық диагностикасын жасаумен, дене дайындығы жағдайын басқарумен, дене тәрбиесі мен спорттық жаттығу бойынша оқу-жаттығу үдерісіне спорттық-нормативтік құжаттарды жасап, жалпыға бірдей талаптарды пайдалану арқылы ғылыми-әдістемелік жасалымдар және инновациялық әдістемелер мен технологияларды, спорттық жаттығуларды тән саулығы мен дене дайындығын жетілдіру мақсатында, тұрғындар және жоғарғы білікті спортшылар арасында спорт шеберлігін арттырумен байланысты айқындалады [1].

Жоғарыда айтылған жайттарға байланысты Ресей және қазақстандық ғалымдардың пікіріне сүйене отырып, төмендегідей ұғымдарға түсінік беруге болады:

Спорттық жаттықтыру дегеніміз – қимыл-қозғалыс ептілігі мен дағдысын қалыптастыру, арнайы білім беруде, дене қуатын, психологиясын дамыту барысында жоғары спорттық көрсеткіштерге жетуге бағытталған дене тәрбиесінің арнайы педагогикалық үйрету және тәрбиелеу үдерісі. Спорттық жаттықтырудың әсерін, нәтижесін, спортшы дайындығының деңгейін анықтағанда «дайындалғандық», «шыныққандық» және «спорттық қалып» деген ұғымдар қолданылды.

«*Шыныққандық*» дегеніміз – жүйелі дене тәрбиесі жаттығуларын жасау арқылы спортшы ағзасының берілген жаттықтырудың жүктемесіне қалыптасуы және оның жұмысқа қабілеттілігі деңгейінің жоғарылауы.

«Дайындалғандық» – спортшының дене қуаты қасиеттерінің, техникалық шеберлігінің, тактикалық және психологиялық дайындық деңгейлерінің жоғарғы деңгейге жетуі. «Дайындалғандық» термині осы аталған дайындық жақтарының кез-келгеніне жеке арнауы мүмкін.

«Спорттық қалып, спорттық бап» – спортшының белгілі бір циклде спорттық жоғары нәтижелер көрсетуге дайын күйі.

Спорттық жаттықтыру амалдары. Дене мәдениеті жүйесінің арнайы саласы болғандықтан, спорттық жаттықтыруларда өзіндік амалдар қолданылады. Ол амалдардың көлемі мен құрамы спорттық жаттықтыру міндеттеріне байланысты болады.

Жаттықтырулардың негізгі амалдары мен дене тәрбиесі жаттығулары үш топқа бөлінеді:

- 1) жарыс жаттығулары;
- 2) арнайы дайындық жаттығулары;
- 3) жалпы дайындық жаттығулары.

1. Жарыс кезінде орындалатын негізгі жаттығуларды жарыс жаттығулары дейміз. Барлық жарыс жаттығулары жарыс ережесіне сәйкес орындалуы керек.

2. Арнайы дайындық жаттығулары спортшыларды жарыс жаттығуларына дайындау үшін қолданылады. Оның өзі 5 топқа бөлінеді:

- жақыңдалатын жаттығулар – негізгі жаттығуларды меңгеруді жеңілдететін қимыл-әрекеттер;

- дайындық жаттығулары – негізгі жаттығуларды меңгеруге қажет дене қуаты қасиеттерін (күш, шапшандық, төзімділік) дамытатын жаттығулар;

- жарыс жаттығуларының бір бөлшегі түрінде оындалатын жаттығулар.

Мысалы, гимнасшылардың орындайтын жаттығуларының бөлімдері, жеңіл атлеттердің жүгіру қашықтықтарының бөлімдері;

- бейнелеу жаттығулары – жарыс жаттығуларын кеңістікте бейнелеу түрінде орындалатын жаттығулар (коньки жүгірушінің дөңгелекті конькимен жүгіруі);

- басқа спорт түрлерінің жаттығулары (акробатикадағы сальто жасауды суға секірушінің қолдануы және т.б.

Жалпы дайындық жаттығулары спорт жаттығуларына көп ұқсамайды, спортшының қимыл-қозғалыс қорын көбейтуге, жалпы шыныққандығын жоғарлатуға арналады. Дайындық кезеңдеріне байланысты жалпы дайындық және арнайы дайындық жаттығуларының көлемі өзгеріп отырады.

Спорттық жаттығулардың қағидалары.

Спорт жаттығуларының өзіндік ерекшелігі, өзіне тән қағидаларын тудырады. Саналық қағидалары – спортшының санасында жоғары спорттық шеберлікке жету мақсатын қалыптастыру. Біртіндей өсу қағидалары – жүктемені жоғары деңгейге дейін біртіндеп өсіру.

Даралық қағидалары - спортшының талантына, жеке басы мүмкіндігіне, өзіндік жаттығу техникасын орындау ерекшелігіне байланысты жаттығу техникасын орындау ерекшелігіне байланысты жаттықтыру әдістемесінің өзгеруі.

Жүйелік қағидасы (немесе жаттықтыру үдерісінің үзіліссіздігі).

Спортшының ағзасын жаттықтырып, жақсы спорттық жетістіктерге жету үшін, спорттық жаттықтыру үрдерісі бір немесе көптеген жылдарға арналып құрастырылады.

Ғалымдар мен жаттықтырушылар кейінгі кездері жоғарғы дәрежелі спортшылардың жаттықтыру әдістемесіне көп көңіл бөлуде. Сонда жыл сайын жоғары дәрежелі спортшылардың жаттықтыру әдістемесі өзгертіндігі, сол арқылы да олар өте жоғары көрсеткіштер көрсететіні анықталды. Қазіргі әдістер аздаған өзгерістермен спорт саласында 20 жылдай қолданылып келеді.

Осы әдіс өзінің мүмкіндіктерін пайдаланып болды деп айтуға болады. Өйткені оның негізгі құрылымы берілген уақыт негізгі үлкен жаттықтыру көлемі өз шегіне жетті. Сондықтан біз қазір ескі әдістің өзгеріп, жаңа әдістің пайда болу кезеңінде тұрмыз.

Спортшылар өзінің қуатын, күшін, керек уақытта жинақтап, бір мақсатқа пайдалану үшін психологиялық дайындыққа көп көңіл аударуы тиіс.

Кезеңдік қағидасы. Жүйелік және біртіндеп өсу қағидалары жаттықтыру кезеңдерін құрғанда айқын білінеді. Кезеңдік қағидасы дегеніміз – белгілі бір уақыт ішіндегі жаттықтыру үдерісі бөлімдерінің аяқталған жиынтығы. Әрбір келесі циклде жаттықтыру кезіндегі жүктеме өсіп отырады.

Кезеңдер микрокезеңдер (апталық), мезокезеңдер (айлық) және макрокезеңдер (жылдық) деп бөлінеді.

Дене қуаты жүктемелері әр түрлі көлемде толқын түрінде өтеді. Кіші толқындар – микрокезеңдегі жүктеме қозғалысының толқын түрінде өзгеру сипаты. Орта толқындар - мезокезең көлеміндегі жүктеме қозғалысының өзгеру сипаты. Үлкен толқындар - микрокезеңдеріндегі жүктеме қозғалыстарының өзгеру сипаты.

Жалпы және арнайы дайындықтардың бірлесу қағидасы. Спорт жаттықтыруының негізгі міндеті адам ағзасын жан-жақты даму болып табылады. Бұл үдеріс жалпы және арнайы дайындықтың өзара байланысуы арқылы орындалады. Жалпы дайындық кезінде жоғарғы спорт көрсеткіштерін өсуіне қажет түрлі дене қуаты қасиеттері дамытылады, кең көлемде қимыл-қозғалыс шеберлігі мен дағдылары игеріледі. Арнайы дайындық кезеңінде таңдап алған спорт түріне керек дене қуаты қасиеттері дамытылады, қимыл шеберлігі жетілдіріледі. Спортшылардың жалпы және арнайы дене қуаты дайындығы кезеңдеріне байланысты өзгертіліп отырады. Дайындық кезеңінде жалпы және арнайы дайындық көлемінің пайыздық арақатынасы 60-40 %, жарыс кезеңінде 20,30 - 80,70 % , өтпелі кезеңде 80-20 % болып өзереді. Бұл спорт түрлеріне, спортшылар дәрежесіне байланысты. Жоғары дәрежелі спортшыларға арнайы дайындық көлемі бөлек беріледі [3].

Спорттық жаттықтырулардың әдістері.

Спорт жаттықтыруларды дене тәрбиесі жүйесінің бір бөлігі болғандықтан, оның барлық әдістеріне үйретудің әдістемелері қолданылады. Негізінде спорт жаттығуларына дене қуаты қасиеттерін, қозғалыс шеберлігін жоғарғы дәрежеде дамытуға бағытталған қатаң шектелген жаттығу әдістері қолданылады.

Олар: бір қалыпты орындау, қайталау, аралық орындау әдістері.

1. Ұзақ уақытта орындалатын бірқалыпты қайталау мен ауыспалы қайталау әдістерін кезеңдік спорт түрлерімен жаттығатын спортшыларды дайындауда қолданған жөн. Ол әдістер ұзақтығын және бірқалыптылығымен білінеді (төзімділік қасиетін дамытады).

2. Ауыспалы жаттығу әдістері - жаттығуды орындау қарқыны тез өзгеретін спорт ойындарында көп қолданылады.

3. Аралық қайталау және үдемелі жаттығу әдістері тынығу аралығының уақытын қысқарту және жүктемені көбейту арқылы ағзаның функционалды мүмкіндіктерін дамытады.

Қозғалыс тәсілін жетілдіру үшін бейнелі көрсету және сөз қолдану әдістері жаттықтыру сабақтарында кең көлемде пайдаланылады. Спорттық жаттықтыруларда қазіргі кезде босаңсыту әдісі де өте көп қолданылады. Ол жоғары қарқынды үлкен жүктемелерден кейін ағзаны тез қалпына келтіруге көмектеседі (монша), массаж, фармакологиялық дәрі-дәрмектер, музыка, гипноз, аутогенді жаттықтырулар т.б.).

Әдебиет

- 1 *Усин Ж.А. Таңдап алған спорт түрінің негіздері. Павлодар, 2008.- 94 б.*
- 2 *Нұрмаханов Ә. Бокс мектебі. Алматы:2006.-256 б.*
- 3 *Жолымбетов Ә. Үзеңгілестер. Алматы:2006.-256 б.*

Резюме

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

к.п.н. К.С.Абишев

Заслуженный тренер РК К.М.Ахметов;
доцент, полковник полиции Н.Б.Темиров;
Учитель ФК Манабаев А.Б.

Казахская академия спорта и туризма
Казахский национальный педагогический университет
Академия МВД РК
СШ им. Умбетали

В статье подвергаются анализу основные понятия спортивной тренировки, как спортивная тренировка, подготовленность, спортивная форма, способы и принципы спортивной тренировки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДЕЛЕЙ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВИДАХ СПОРТА С ЦИКЛИЧЕСКОЙ СТРУКТУРОЙ ДВИЖЕНИЯ

Кандидат физического воспитания, доцент **Ю.В. Литвиненко**
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Введение. Поиск перспективных направлений в разработке проблемы повышения уровня спортивного мастерства остается все еще актуальным. Решение данного вопроса, по мнению ряда специалистов [1, 2, 3, 4], следует вести путем изучения закономерностей формирования и совершенствования структуры техники двигательных действий спортсменов.

Спортивно-техническое мастерство базируется на таких понятиях как спортивная техника и техническая подготовка [5].

В работе И.П. Рамова и др. [4] отмечено, что эффективное выполнение спортивных движений, по данным биомеханического анализа, в наибольшей мере может быть связано с существенно меньшим числом изменений в направлениях действия сил, перемещений, скоростей и ускорений.

На протяжении последних десяти лет исследователи в научных трудах [6, 7] обращались к вопросам техники бега по повороту и особенностям технико-тактических действий при передаче эстафеты в шорт-треке. Нами также акцентировалось внимание на важности отдельных элементов техники бегового шага на прямой [8].

Целью работы явилось обосновать на примере шорт-трека методические рекомендации, как одного из возможных подходов практической реализации разработанных моделей спортивной техники в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов в видах спорта с циклической структурой движений.

Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, эксперимент с использованием педагогических наблюдений, антропометрии, видеосъемки, биомеханического видеокомпьютерного анализа, методов математической статистики.

Организация исследования. Исследования проводились в г. Киеве на базе спортивного комплекса «Льдинка» при участии сотрудников лаборатории биомеханических технологий в физическом воспитании и олимпийском спорте НИИ НУФВСУ и кафедры кинезиологии. В исследовании приняло участие 16 юношей первого разряда.

Результаты исследования и их обсуждение. Поскольку при совершенствовании техники посредством реализации ее модели в тренировочном процессе необходимо исходить не только из биомеханической целесообразности приемов, но также учитывать их особенности применения в соревновательных условиях, мы стремились к решению следующих задач:

- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности специализированных двигательных действий, составляющих основу техники;
- усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, что предполагало в отдельных случаях индивидуальный подбор специальных упражнений, количество их повторений, а также индивидуальные задания;
- повышение надежности и результативности техники бега квалифицированных спортсменов в экстремальных соревновательных условиях;
- совершенствование техники двигательных действий, исходя из

требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса [9].

Нами были предложены методические рекомендации по практическому использованию разработанной нами ранее модели спортивной техники [10], которые основывались на дидактических принципах: целесообразности и практичности, готовности, управляемости и подконтрольности, систематичности, смысловой и перцептивной «наглядности», планомерности и постепенности, методического динамизма и прогрессирования, прочности и пластичности, доступности и стимулирующей трудности. Представленные принципы являются общепринятыми и детально описаны в работе В7Н7 Платонова [9]. Вместе с тем, успешное их использование возможно только в случае конкретизации для каждого вида спорта индивидуально.

Основу методических рекомендаций составили подводящие и имитационные упражнения. Подводящие упражнения применялись для облегчения освоения спортивной техники путем планомерного поэтапного освоения простых двигательных действий, обеспечивающих выполнение основного движения. Имитационные упражнения использовались нами потому, что они позволяют не только создать представление о технике спортивного упражнения и облегчить процесс его усвоения, обеспечить настройку оптимальной координационной структуры движений непосредственно перед соревнованиями, но и обеспечивают эффективную координацию между двигательными и вегетативными функциями, способствуют повышению эффективности реализации функционального потенциала спортсменов в соревновательном упражнении. Нами учитывалось то, что при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий, что на начальных этапах оказывает позитивный эффект. При этом, на более поздних этапах процесса совершенствования техники бега квалифицированных шорт-трековиков применялись условия, которые оказывают затрудняющее воздействие при выполнении заданных физических упражнений как на суше, так и на льду.

Способами усложнения условий выполнения двигательных действий шорт-трековиков явились следующие: усложнение и расширение вариантов исходных, промежуточных и конечных положений подготовительных действий; ограничение или расширение пространственных границ выполнения приемов и действий (в частности, размещение нескольких предметов на прямой, расположенных через 10-15 м, что позволяет не только уменьшить длительность отдельных фаз, но и совершенствовать ряд технических элементов); ограничение временных отрезков действий; усложнение условий ориентирования в пространстве и времени; выполнение приемов и действий в непривычных условиях (использование большого и малого круга, что позволяет увеличить или уменьшить количество выполняемых шагов на прямой); проведение тренировочных занятий в отдельных случаях в различное время дня (рано утром или поздно вечером и др.); различные варианты сопротивления условного противника, неадекватные реагирования партнеров, выраженные,

прежде всего, в тактических действиях соперников, которые использовались на заключительной стадии совершенствования техники бега по прямой и др.

Такой подход позволил реализовывать дидактические принципы планомерности и постепенности, а также доступности и стимулирующей трудности. Были учтены другие дидактические принципы.

Предложенные методические рекомендации по совершенствованию техники бега квалифицированных спортсменов, специализирующихся в шорт-треке включают: постановку задач, определение направленности комплексов физических упражнений, подбор средств и методов, способов, облегчающих или затрудняющих выполнение двигательного действия, дозировку, критерии эффективности освоения элементов техники, биомеханический мониторинг спортивной техники (рисунок 1).

В качестве критериев эффективности совершенствования техники бега по прямой нами использовались следующие разработанные модельные биомеханические характеристики:

- 1 — угловая скорость бедра маховой ноги с момента окончания фазы свободного проката и до момента группировки, $\text{рад}\cdot\text{с}^{-1}$;

- 2 — угол, образованный горизонталью и бедром маховой ноги в момент постановки маховой ноги на лед, град;

- 3 — угол, образованный бедром и голенью маховой ноги в момент группировки, град;

- 4 — угловая скорость голени маховой ноги с момента окончания фазы свободного проката и до момента группировки, $\text{рад}\cdot\text{с}^{-1}$;

- 5 — угол (во фронтальной плоскости), образованный горизонталью, проходящей через верхнюю переднюю правую подвздошную ость, и линией, соединяющей верхние передние подвздошные ости в момент группировки, град;

6 — момент инерции относительно продольной оси тазобедренного сустава маховой ноги в момент группировки, $\text{кг}\cdot\text{м}^2$ [5].

| СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА ПО ПРЯМОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ | |
|---|---------------------------|
| ПОСТАНОВКА ЗАДАЧ | КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ |
| ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ КОМПЛЕКСОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, С УЧЕТОМ МОДЕЛИ ТЕХНИКИ БЕГА ПО ПРЯМОЙ | |
| ПОДБОР СРЕДСТВ И МЕТОДОВ | |
| СПОСОБЫ, ЗАТРУДНЯЮЩИЕ И ОБЛЕГЧАЮЩИЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ | |
| ДОЗИРОВКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ | |
| РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ | |
| ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МОТОРИКИ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ | |
| МОНИТОРИНГ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ | |
| УГЛОВАЯ СКОРОСТЬ БЕДРА МАХОВОЙ НОГИ С МОМЕНТА ОКОНЧАНИЯ ФАЗЫ СВОБОДНОГО ПРОКАТА И ДО МОМЕНТА ГРУППИРОВКИ, (рад·с ⁻¹) | |
| УГОЛ, ОБРАЗОВАННЫЙ БЕДРОМ И ГОЛЕНЬЮ МАХОВОЙ НОГИ В МОМЕНТ ГРУППИРОВКИ, (град) | |
| УГОЛ, ОБРАЗОВАННЫЙ ГОРИЗОНТАЛЬЮ И БЕДРОМ МАХОВОЙ НОГИ В МОМЕНТ ГРУППИРОВКИ, (град) | |
| УГЛОВАЯ СКОРОСТЬ ГОЛЕНИ МАХОВОЙ НОГИ С МОМЕНТА ОКОНЧАНИЯ ФАЗЫ СВОБОДНОГО ПРОКАТА И ДО МОМЕНТА ГРУППИРОВКИ, (рад·с ⁻¹) | |
| УГОЛ (ВО ФРОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ), ОБРАЗОВАННОЙ ГОРИЗОНТАЛЬЮ, ПРОХОДЯЩЕЙ ЧЕРЕЗ ВЕРХНЮЮ ПЕРЕДНЮЮ ПРАВУЮ ПОДВЗДОШНУЮ ОСТЬ, И ЛИНИЕЙ, СОЕДИНЯЮЩЕЙ ВЕРХНИЕ ПЕРЕДНИЕ ПОДВЗДОШНЫЕ ОСТИ В МОМЕНТ ГРУППИРОВКИ, (град) | |
| МОМЕНТ ИНЕРЦИИ ОТНОСИТЕЛЬНО ПРОДОЛЬНОЙ ОСИ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА МАХОВОЙ НОГИ В МОМЕНТ ГРУППИРОВКИ, (кг·м ²) | |

Рисунок 1 - Блок-схема основных компонентов методических рекомендаций по совершенствованию техники двигательных действий квалифицированных спортсменов, специализирующихся в шорт-треке

Физические упражнения в зависимости от целевой направленности были объединены в комплексы физических упражнений. Разработано 8 комплексов физических упражнений, применяемых на суше, и 5 комплексов, используемых в период ледовой подготовки. Разработанные методические рекомендации апробировались в подготовительном периоде годичного цикла подготовки (рисунок 2).

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----|----|-----|------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|----|----|----|----|--|
| Недельные микроциклы | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | |
| Месяцы | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | I | II | III | VI | | | | | | | | | | | | | | | |
| Периоды | A | | | | | | | | | | | | Б | | А | | Б | В | | | | | | | | | |
| Макроциклы | I | | | | | | | | | | | | II | | | | | | | | | | | | | | |

А – подготовительный период; Б – соревновательный период; В – переходной период; ∇ - соревнования, ↓ - главные соревнования макроцикла, ↓ - главные соревнования года

Рисунок 2 - Схема годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в шорт-треке

Годичный цикл подготовки квалифицированных шорт-трековиков разрабатывался совместно с тренерами по шорт-треку и состоял из двух макроциклов. В течение дня проводилось два тренировочных занятия при шести тренировочных днях в неделю. Предлагаемые комплексы применялись три раза в неделю в основной части дополнительных занятий. Для обеспечения прочности формирования двигательного навыка освоенные комплексы физических упражнений ежедневно применялись в специальной разминке.

Для проверки эффективности разработанных методических рекомендаций по совершенствованию техники бега квалифицированных шорт-трековиков был проведен педагогический эксперимент. Для этого собственно-случайным отбором были сформированы две группы спортсменов: основная и контрольная, в каждую вошло по 8 шорт-трековиков первого разряда. Спортсмены контрольной группы тренировались по учебной программе для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ конькобежного спорта и шорт-трека. В учебно-тренировочном процессе основной группы применялись предложенные нами методические рекомендации по совершенствованию техники бега по прямой.

Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что у спортсменов основной группы были получены статистически достоверные улучшения по исследуемым биомеханическим характеристикам техники бега по прямой. Наиболее выражено это было видно по увеличению угла, образованного горизонталью, проходящей через верхнюю переднюю правую подвздошную ось, и линией, соединяющей верхние передние подвздошные оси в момент группировки, в среднем на 1,77°, а также по уменьшению момента инерции относительно продольной оси тазобедренного сустава

маховой ноги в момент группировки на $0,41 \text{ кг}\cdot\text{м}^2$. У спортсменов контрольной группы выявленные улучшения по изучаемым характеристикам не были статистически достоверными (таблица 1).

Таблица 1- Биомеханические параметры техники бега по прямой квалифицированных шорт-трековиков после проведения эксперимента (n=16)

| Исследуемый показатель | Основная группа (n=8) | | | Контрольная группа (n=8) | | |
|--|--------------------------|-------|-------|-----------------------------|-------|-------|
| | \bar{x} | S | m | \bar{x} | S | m |
| угол (во фронтальной плоскости), образованный горизонталью, проходящей через верхнюю переднюю правую подвздошную ость, и линией, соединяющей верхние передние подвздошные ости в момент группировки, в град. | 1,22* | 0,26 | 0,09 | 0,33* | 0,12 | 0,04 |
| угловая скорость коленного сустава маховой ноги с момента окончания фазы свободного проката и до момента группировки, в $\text{рад}\cdot\text{с}^{-1}$ | 0,119* | 0,010 | 0,003 | 0,034* | 0,004 | 0,002 |
| угол коленного сустава маховой ноги в момент группировки, в град | 98,90* | 1,53 | 0,54 | 107,81* | 0,68 | 0,24 |
| угол, образованный горизонталью и бедром в момент постановки маховой ноги на лед, в град. | 34,75* | 1,22 | 0,43 | 47,40* | 0,85 | 0,30 |
| угловая скорость угла горизонталь-бедро с момента окончания фазы свободного проката и до момента группировки, в $\text{рад}\cdot\text{с}^{-1}$ | 4,14* | 0,07 | 0,03 | 3,37* | 0,08 | 0,03 |
| момент инерции относительно продольной оси тазобедренного сустава маховой ноги в момент группировки, в $\text{кг}\cdot\text{м}^2$ | 1,64* | 0,08 | 0,03 | 2,07* | 0,02 | 0,01 |
| Примечание - * – $P < 0,05$. | | | | | | |

Заключение. Рост спортивного мастерства на современном этапе связан с повышением эффективности двигательных действий. Моделирование кинематической структуры техники спортсменов высокой квалификации и реализация разработанных моделей в программах их совершенствования является перспективным направлением. Особенностью разработанных нами

методических рекомендаций является то, что они основываются на дидактических принципах, учитывают как биомеханическую целесообразность двигательного действия, так и специфику соревновательной деятельности, что позволило с успехом применить разработанную модель техники бега для квалифицированных спортсменов и повысить их уровень спортивно-технического мастерства.

Предлагаемый подход является основой для программирования тренировочной работы по совершенствованию техники двигательных действий квалифицированных спортсменов, специализирующихся в видах спорта с циклической структурой движения.

Литература

1 Болобан В.Н. Долговременные программы обучения упражнениям спортивной акробатики // *Наука в олимпийском спорте*. – 2011. - №1-2. – С. 75 – 86.

2 Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.

3 Гамалий В.В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. – К.: Наук. світ, 2007. – 211 с.

4 Ратов И.П., Попов Г.И., Логинов А.А., Шмонин Б.В. Биомеханические технологии подготовки спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 120 с.

5 Лапутин А.Н., Носко Н.А. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте // *Физ. воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ)*. – Харьков, 2002. - №4. – С.3-17.

6 Воскресенский М.В. Биодинамические детерминанты структуры двигательных действий шорт-трековика и технология ее реализации в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности: автореф. дисс ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Смоленск. гос. ин-т физ.культ.. – Смоленск., 2003. – 19 с.

7 Чернышева М.Д. Техническая оценка двигательных действий при передаче эстафеты в шорт-треке / М.Д. Чернышева // *Проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и развития массовой физической культуры: межвуз. сб. науч. тр. / Смоленский гос. ин-т физ. культуры*. - Смоленск, 2003. - С. 94-96.

8 Литвиненко Ю.В. До питання вдосконалювання техніки бігу по прямій у шорт-треці // *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. – 2007. № 4. – С. 19-23.

9 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте // *Общая теория и ее практические приложения*. – К.: Олимпийская литература. – 2004. – 787 с.

10 Кашиба В.А., Литвиненко Ю.В. Биомеханический анализ техники двигательных действий спортсменов различной квалификации, специализирующихся в шорт-треке // *Наука в олимпийском спорте*. – 2008. - №1 – С.94 – 101.

Түйін
ҚОЗҒАЛЫСТЫҢ КЕЗЕҢДІК ЖҮЙЕЛІ СПОРТ ТҮРЛЕРІНДЕГІ БІЛКІТІ
СПОРТШЫЛАРДЫҢ ЖАТТЫҒУ ҮДЕРІСІНДЕ ҚОЗҒАЛЫС ӘРЕКЕТТЕРІНІҢ
ТЕХНИКАСЫ ҮЛГІЛЕРІН ТӘЖІРИБЕЛІ ТҮРДЕ ПАЙДАЛАНУ.

К.ф.н., доцент Ю. В. Литвиненко

Украина дене тәрбиесі және спорт мемлекеттік университеті

Мақалада жылдық дайындық мерзімінің дайындық кезеңіндегі шорт-трекке мамандандырылған спортшылардың қозғалыс әрекеті техникасын жетілдірудегі авторлық ықпалы қарастырылады. Жоғары білікті спортшылардың кинематикалық жүйе үлгісінің техникасын жаттығу үдерісінде қолдану үшін ұсынылған амалдың басты ерекшелігі болып табылады. Дидактикалық ұстанымдарды есепке ала отырып құрастырылған әдістемелік кепілдемелер спорт түрлері ерекшеліктерінің, техникалық үлгілік көрсеткіштерінің, шорт-тректе маманданған білікті спортшылардың техникалық шеберліктерінің деңгейін көтеруге мүмкіндік берді.

Резюме

ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДЕЛЕЙ ТЕХНИКИ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВИДАХ СПОРТА С
ЦИКЛИЧЕСКОЙ СТРУКТУРОЙ ДВИЖЕНИЯ

Ф.ғ.к., доцент Ю.В. Литвиненко

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

В статье рассматривается авторский подход к совершенствованию техники двигательных действий спортсменов, специализирующихся в шорт-треке в подготовительном периоде годового цикла подготовки. Главной особенностью предлагаемого подхода является использование в тренировочном процессе моделей кинематической структуры техники спортсменов высокой квалификации. Методические рекомендации, разработанные при учете дидактических принципов, специфики вида спорта, модельных показателей техники, позволили повысить уровень технического мастерства квалифицированных спортсменов, специализирующихся в шорт-треке.

Summary

PRACTICAL USE OF MODELS OF MOTOR ACTIONS IN TRAINING OF
QUALIFIED ATHLETES IN SPORTS WITH A CYCLIC STRUCTURE OF THE
MOVEMENT

Litvinenko Y.V.

In clause the author's approach to perfection of technics of impellent actions of the sportsmen specializing in shorts-track in the preparatory period of a year cycle of preparation is considered. The main feature of this approach is the use of the training process engineering models of the kinematic structure of highly qualified athletes. Guidelines developed by taking into account the didactic principles, the specifics of

the sport, model of sport technics , improved the level of technical expertise of skilled athletes who specialize in short track.

ЭТНОРЕГИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

Кандидат педагогических наук, доцент **В.Г. Торговкин**
Институт физической культуры и спорта ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»

Введение. Современные преобразования российского общества определяют возникновение новых требований к качеству социальной зрелости молодых людей, в том числе к физическому самосовершенствованию личности, к формированию установки на самостоятельное физическое совершенствование в течение всей жизни, как средству обеспечения эффективной профессиональной реализации человеческого «капитала».

Обобщение регионального и федеративного опыта позволило выявить и определить этнорегиональные аспекты физического совершенствования и самосовершенствования перспективных борцов-вольников, как наиболее оптимально ориентирующие спортсменов на достижение общей физической подготовленности и гармоничного физического развития (развития телесности), соотношение абсолютной и относительной силы, научение более полному использованию потенциальных двигательных возможностей и умению эффективно расходовать свои рабочие потенциалы с учетом национального менталитета и ценностных притязаний.

Определенную роль для теоретического осмысления исследуемой проблемы сыграли работы М.Я. Виленского [1], Д.Г. Миндиашвили [2], Ю.А. Шахмурадова [3] и др. На этнорегиональном уровне теоретическую базу для понимания механизмов реализации умений и навыков физического совершенствования личности студентов помогли заложить исследования Н.К. Шамаева [5] и др.

Цель исследования состоит в обосновании этнорегиональных особенностей физического самосовершенствования личности студентов, занимающихся вольной борьбой.

Методы исследования: теоретический (анализ философско-культурологической, психолого-педагогической и специальной литературы; анализ документации; обобщение передового спортивно- педагогического опыта) и практический (организация и проведение педагогического эксперимента, педагогическое наблюдение в процессе занятий и соревнований вольной борьбой; опрос, тестирование; интервьюирование).

В качестве дополнительных методов использовался ретроспективный анализ спортивной карьеры и многолетней профессиональной деятельности

нескольких поколений высококвалифицированных борцов РС (Я), а также данные ежегодного врачебно-педагогического обследования молодых борцов.

Организация исследования. Спортивно-педагогический эксперимент проводился на базе Института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова с охватом 72 студентов и 5 тренеров по специализации «вольная борьба».

Результаты исследования. Для повышения потребности в физическом самосовершенствовании личности, роста динамики с базовой основы до двигательной грамотности и двигательной культуры ППС кафедры были разработаны ЦП (целевая подготовка для студентов 1-2 курсов), а также элективные спортивно-валеологические курсы для перспективных спортсменов, начиная со студентов 3-го курса. Апробация этого практикоориентированного направления участниками экспериментальной группы в 2011-2012 гг. предполагала применение на учебно-тренировочных и теоретических занятиях национальных физических упражнений из основ борьбы «хапсагай», как оптимального средства развития скоростно-силовых качеств и повышения общей функциональной готовности организма [5], а также использования средств оптимизации здоровья [5, с.19] (таблица 1).

Этапы и результаты физического самосовершенствования личности определялись с помощью комплекса диагностических процедур, в том числе сравнением сдвигов в уровне подготовки к соревнованиям, расширении диапазона движений, потребности в достижении социозначимых целей и идеалов, повышении спортивного мастерства; систематичности и результативности домашних тренировок.

Таблица 1- Использование средств оптимизации здоровья

| Средство | Все респонденты - 72 человека | | |
|--------------------------------|-------------------------------|-------------|--------|
| | Всегда | Как правило | Иногда |
| Баня, сауна | 21 | 45 | 6 |
| Закаливание | 15 | 18 | 39 |
| Диета | 5 | 63 | 4 |
| Массаж и самомассаж | 10 | 25 | 27 |
| Нетрадиционные системы занятий | 5 | 15 | 32 |
| Средства народной медицины | 14 | 12 | 48 |
| Физические упражнения | 52 | 90 | 108 |
| Лекарства и витамины | 54 | 12 | 6 |
| Чай, кофе | 55 | 10 | 7 |
| Курение | | 1 | 2 |

Обобщенные результаты проведенного обследования представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты турниров 2010-2011 гг. (М)

| Показатели соревновательной деятельности | Группа | |
|---|-----------------------------------|-----------------------------|
| | экспериментальная (31 схватка) | контрольная (31 схватка) |
| 1. Количество реальных попыток выполнить прием | 4,8 | 4,7 |
| 2. Количество оцененных попыток | 2,9 | 1,4 |
| 3. Количество оцененных успешных попыток | 2,7 | 1,8 |
| 4. Количество успешных защит | 2,4 | 1,0 |
| 5. Количество проигранных защит | 1,1 | 2,1 |
| 6. Количество успешных контратак | 1,3 | 0,8 |
| 7. Количество нереализованных контратак | 0,3 | 0,5 |

Анализируя результаты соревновательной деятельности перспективных борцов из экспериментальной и контрольной групп следует отметить, что хотя по количеству реальных попыток выполнить прием обе группы сильно не различаются, тем не менее по количеству успешных (оцененных) приемов борцы из экспериментальной группы почти в полтора раза превосходили спортсменов из контрольной группы. Также борцы из экспериментальной группы даже на промежуточной стадии эксперимента допустили меньше технико-тактических ошибок, т.е. количество безрезультативных и проигранных попыток у них меньше благодаря лучшей двигательной подготовленности. Естественно, что борец в схватке не только пытается выполнить контратакующий прием, но и бывает вынужден защищаться. Анализ показывает, что спортсмены экспериментальной группы успешно защищаются, проигрывая всего 1,1 защиту за схватку. Подвергнув анализу и математической обработке результаты республиканских, всероссийских турниров и встреч на международном уровне, можно прийти к выводу, что борцы экспериментальной группы более успешно контратаковали, в среднем 1,5 раза за схватку.

Разработанное нами структурообразующие компоненты физического самосовершенствования личности, такие как оптимальное физическое развитие с учетом половозрастных, этнических и морфофункциональных особенностей, способность полной реализации физических возможностей в двигательных действиях, умение эффективно расходовать свой рабочий потенциал во всех сферах жизнедеятельности, свидетельствуют, что решение проблемы физического совершенствования и физического самосовершенствования целиком относится к социокультурной сфере жизнедеятельности.

В этнопедагогическом наследии народа саха фиксируется целостный комплекс форм, методик, способов воспитания сильного телом и духом

северянина через слово, труд, традиции, искусство и систему физического совершенствования основ национальной борьбы хапсагай. Физическое саморазвитие и самосовершенствование личности базировались на традиционном образе жизни народа саха, т.е. на его трудовом укладе – основе создаваемой материальной и духовной культуры народа саха, обеспечивающей нормальное физическое, умственное и моральное развитие подрастающего поколения. Приобретенные в домашнем хозяйстве качества и навыки закреплялись и оттачивались в коллективных трудовых акциях: кыдама бырааһынныга (праздник окончания сезонных работ на сенокосе), мунха-лааһын (ловля рыбы), муус ылыыта (заготовка льда для питьевой воды) и др. [4, с.19].

Критерии физического самосовершенствования личности студентов, занимающихся вольной борьбой, представляют собой теоретически разработанную совокупность телесных, двигательных, психологических и валеологических параметров, находящихся в гармонии с социокультурной активностью [3, с.19].

В процессе спортивно-педагогического эксперимента установлено, что под воздействием этнорегионального компонента процесс физического самосовершенствования личности студентов-борцов идет более эффективно.

Таким образом: уточнено понятие «физическое самосовершенствование личности», которое рассматривается в спортивно-педагогических аспектах; обоснована возможность и целесообразность обучения молодых спортсменов формированию умений физического самосовершенствования в ходе занятий вольной борьбой на основе традиционной этнической системы воспитания; исследовано использование педагогического ресурса вольной борьбы, как основы формирования умений физического самосовершенствования личности студентов-борцов прежде всего путем мобилизации этнокультурных и эмоционально-смысловых компонентов привлекательности избранного предмета спортивной деятельности.

Литература

1 Виленский М.Я. *Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе.* – М.: изд-во МГПИ, 1982. – 156 с.

2 Миндияшвили Д.Г. *Антология вольной борьбы / Д.Г. Миндияшвили.* – Красноярск: учебное пособие, Т.1. - 2007; Т.2. - 2010. – 240 с.

3 Шахмурадов, Ю.А. *Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов.* – Махачкала: Эпоха, 2011. – 189 с.

4 Портнягин И.С. *Одун хаан оноһуута (народная педагогика в действии).* – Педагогические мысли о народной педагогике / И.С. Портнягин, И.И. Портнягин – ч. 2. – Якутск: Изд-во ДНУСПО МО РС (Я), 2001. – С. 78-145.

5 Шамаев Н.К. *Семейное физическое воспитание в национальных традициях / Н.К Шамаев* – Якутск: Изд-во ЯГУ, 2009. – 96 с.

ЕРКІН КҮРЕСПЕН АЙНАЛЫСАТЫН СТУДЕНТТЕРДІҢ ӨЗДІГІНЕН ДЕНЕ КЕМЕЛДЕНДІРУІНІҢ ЭТНОАЙМАҚТЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

П.ғ.д., доцент В. Г. Торговкин

Дене шынықтыру және спорт институты «М. К. Аммосов атындағы
Солтүстік-Шығыс федералды университеті»

Қазіргі таңда өздігінен дене кемелдендіру мәселесі спортшы мен жаттықтырушы-оқытушы арасындағы қатынастан туған дәстүрмен өте тығыз байланысты. Автор шығармашылық тұлғаның дамуында еркін күрестің этнопедагогикалық әлеуетін пайдалану ойына қосылады.

V.G. Torgovkin

Today the problem of physical self-improvement is closely connected to existing traditions in relations between couch and sportsmen. The author joins idea of use ethnic heritage, in particular pedagogical potential of free-style wrestling in development of the creative person.

Резюме

ЭТНОРЕГИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

К.п.н., доцент В.Г. Торговкин

Институт физической культуры и спорта ФГАОУ ВПО «Северо-
Восточный федеральный университет им. М.К.Аммосова»

На сегодняшний момент проблема физического самосовершенствования тесно связана со сложившимися традициями в отношениях между тренером-преподавателем и спортсменом. Автор присоединяется к идее использования этнопедагогического потенциала вольной борьбы в развитии творческой личности.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ АТАКИ ВЫПАДОМ У РАПИРИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Бакум А. В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Введение. В современном фехтовании успех в поединке зависит от многих факторов, важнейшим среди которых, по мнению специалистов, является техническая подготовленность спортсмена [1, 2]. По данным других специалистов [3, 4, 5] простая атака выпадом - один из наиболее часто используемых приемов в поединках фехтовальщиков-рапиристов различной квалификации, поскольку она является достаточно неожиданной и быстрой, а также имеет множество тактических вариантов применения в поединке.

Проблема совершенствования атаки выпадом исследовалась многими авторами. Так, в работах В.В. Гамалий, М.А. Галухина и А.В. Лысых [4, 6, 7]

определены кинематические и динамические параметры данного атакующего действия в различных условиях взаимодействия с соперником, а также разработаны модели двигательной структуры простых атак (корреляционные и факторные) для фехтовальщиков различной квалификации.

Иностранцами специалистами [8, 9] исследовалась кинематическая структура атаки выпадом у высококвалифицированных фехтовальщиц с помощью современных оптико-электронных систем. Используя фотометрический анализ [10] изучались факторы, влияющие на скорость выпада у шпажистов высокой квалификации.

При этом практически все исследования в данном направлении проводились, в основном, с использованием методов одноплоскостной видеосъемки, что ограничивало информацию о технике выполняемых приемов.

Цель исследования — определить кинематические характеристики техники атаки выпадом у рапиристов различной квалификации.

Методы исследования. Для решения поставленной цели нами использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение специальной и научно-методической литературы, анализ соревновательной деятельности, оптико-электронная система регистрации и анализа движений «Qualisys», биомеханический анализ и методы математической статистики.

В процессе исследования было проанализировано 70 поединков тура прямого выбывания личных соревнований мужчин рапиристов: чемпионата мира 2010 г. (Париж, Франция); Гран-при 2010 г. (Венеция, Италия); Гран-при 2010 г. (Париж, Франция). Исследование техники атаки выпадом производилось у 23 фехтовальщиков-рапиристов, из них: мастеров спорта международного класса Украины – 3; мастеров спорта Украины – 6; кандидатов в мастера спорта – 10; спортсменов I-го разряда – 4.

Все спортсмены были разделены на две группы. В группу высококвалифицированных фехтовальщиков вошли МСМКУ и МСУ, а группу квалифицированных рапиристов составили КМС и спортсмены I-го разряда.

Результаты и их обсуждение. Анализ технико-тактических действий лучших фехтовальщиков мира на важнейших соревнованиях сезона показал, что атаки занимают ведущее положение в соревновательной деятельности рапиристов высокой квалификации (рисунок 1). Их объем составляет 53,2% по отношению ко всем технико-тактическим действиям, зафиксированным в поединках, что является наибольшим показателем среди главных средств единоборства, применяемых высококвалифицированными фехтовальщиками на рапирах. Это соответствует сути фехтования на рапирах как инициативного и агрессивного вида спорта. Также большой объем данной группы технико-тактических действий объясняется и тем, что атака в фехтовании на рапирах имеет тактическое и техническое преимущество перед действиями обороны, так как атакующий, как инициатор, может сочетать начало атаки с моментом своей наибольшей готовности к ее осуществлению, чем не обладает обороняющийся при неожиданности нападения на него. Показатель эффективности атак является меньшим по сравнению с защитными действиями и встречными нападениями и равен 41,1%, показатель результативности данной

группы боевых действий равен 51,6% и свидетельствует о преимущественном значении атакующих действий в достижении желаемого результата в поединке.

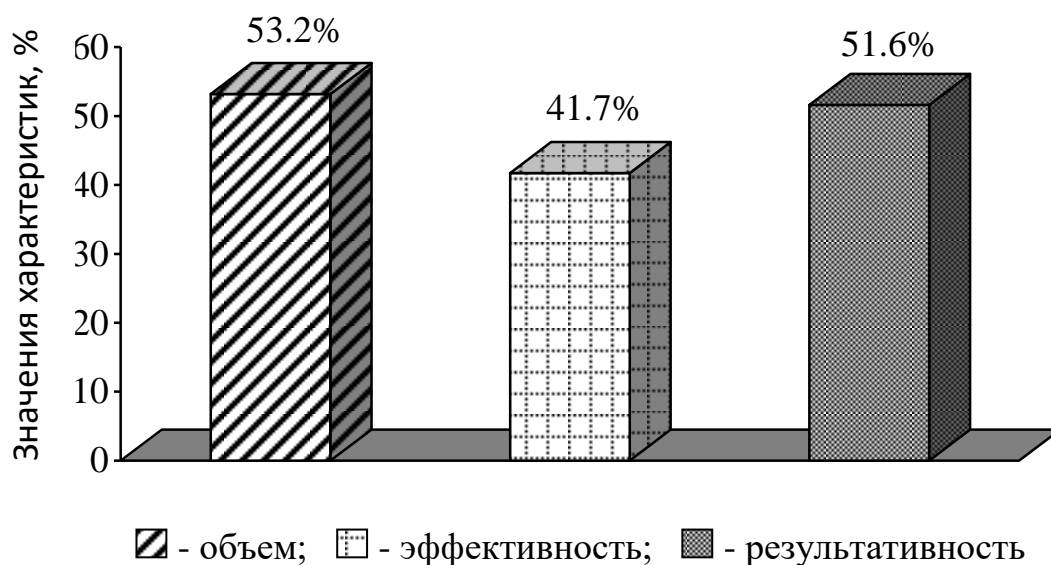


Рисунок 1 - Объем, эффективность и результативность атакующих действий в соревновательной деятельности фехтовальщиков рапиристов

Наиболее часто среди атакующих действий (таблица 1) применяются простые атаки (21,3%) с эффективностью 43,6% и результативностью 21,6%, а также атаки с финтами (15,3%) с эффективностью 37% и результативностью 13,2%. Наибольшей эффективностью (47,9%) отличаются атаки с действием на оружие, однако объем применения таких атак сравнительно невысок и равен 9,8%. Высокая надежность атак с действием на оружие объясняется тем, что атакующий спортсмен при выполнении батмана или захвата убирает оружие противника, чем усложняет ему задачу выполнения защитных или контратакующих действий.

Таблица 1- Объемы, эффективность и результативность атакующих действий высококвалифицированных рапиристов (n=70)

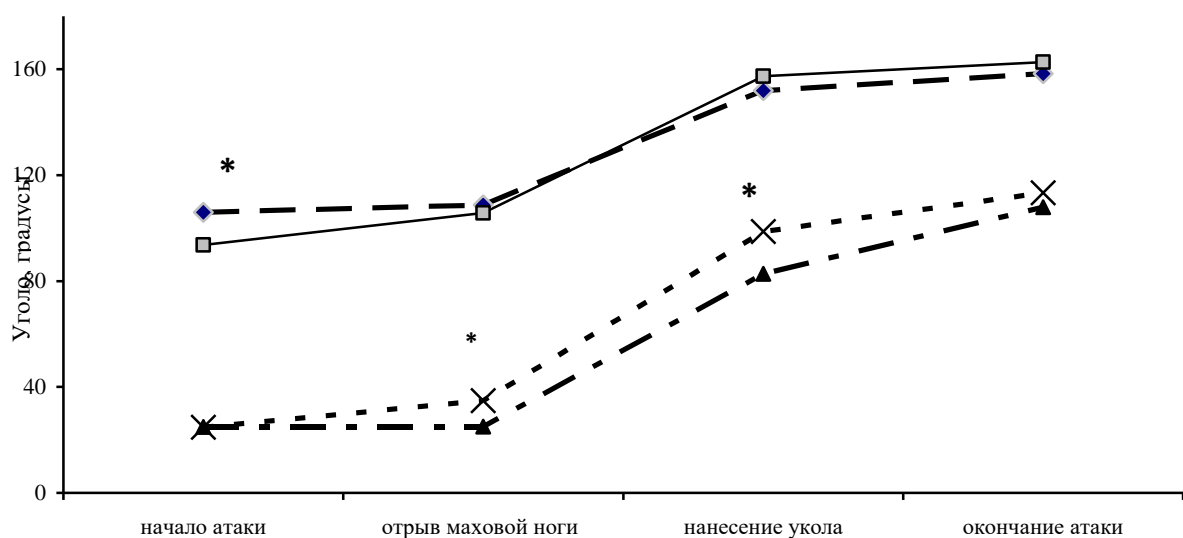
| Разновидность атак | Значение характеристики соревновательной деятельности, % | | |
|-----------------------|--|---------------|------------------|
| | объем | эффективность | результативность |
| Простые | 21,3 | 43,6 | 21,6 |
| С действием на оружие | 9,8 | 47,9 | 10,9 |
| С финтами | 15,3 | 37 | 13,2 |
| Комбинированные | 6,8 | 37,4 | 5,9 |

Комбинированные атаки в поединках рапиристов высокой квалификации используются в объеме 6,8%. Их эффективность составляет 37,4%, а

результативность 5,9%. Техника исполнения этого вида атак является довольно сложной, поскольку сочетает в себе обманные движения с действиями на оружие.

Поскольку в результате анализа соревновательной деятельности высококвалифицированных рапиристов выяснилось, что наиболее часто применяются простые атаки, для сравнительного биомеханического анализа нами был выбран основной способ выполнения этого действия — выпад. В результате анализа временных характеристик простой атаки выпадом было установлено, что длительность выполнения данной атаки рапиристами высокой квалификации составляет $0,6 \pm 0,05$ с, в то время как квалифицированным фехтовальщикам для выполнения данного приема необходимо на $0,05$ с больше ($p < 0,05$). При этом были зафиксированы статистически достоверные различия в структурных особенностях выполнения данного приема, а именно: выпрямление вооруженной руки у рапиристов высокой квалификации опережает начало движения маховой ноги на $0,04 \pm 0,02$ с в то время как у квалифицированных фехтовальщиков во время выполнения выпада движение маховой ноги опережает начало движения вооруженной руки на $0,07 \pm 0,03$ с ($p < 0,05$).

В процессе эксперимента не было установлено достоверных различий в интервалах времени между моментами нанесения укола и постановкой передней ноги на опору. У квалифицированных спортсменов этот показатель составил $0,04 \pm 0,02$ с, а для группы спортсменов высокой квалификации - $0,07 \pm 0,03$ с ($p > 0,05$). Однако выявлена существенная разница во времени движения («доезжания») таза на выпаде, которое у высококвалифицированных рапиристов составило на $0,08$ с меньше, нежели у квалифицированных спортсменов ($p < 0,05$).



—♦— — локтевой сустав квал. рап.; —□— — локтевой сустав выс. квал. рап.;
 —▲— — плечевой сустав квал. рап.; ··×·· — плечевой сустав выс. квал. рап.

* — $p < 0,05$

Рисунок 2 - Характер изменения угла в плечевом и локтевом суставах во время выполнения атаки выпадом у квалифицированных рапиристов и спортсменов высокой квалификации

В таблице 2 представлены угловые характеристики техники выполнения прямой атаки выпадом рапиристами различной квалификации. Угол наклона туловища спортсменов высокой квалификации в момент отрыва маховой ноги от опоры и в момент нанесения укола достоверно больше ($p < 0,05$), нежели у квалифицированных фехтовальщиков.

Таблица 2 - Угловые характеристики техники выполнения прямой атаки выпадом рапиристами различной квалификации (n=23)

| Исследуемое положение | Статистическая характеристика | Угол в сочленениях биоэвеньев, градусы | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|--|------------------|----------------|--------------|----------------|---------------------------------|------------------|----------------|--------------|----------------|
| | | квалифицированные спортсмены | | | | | спортсмены высокой квалификации | | | | |
| | | туловище-вертикаль | плечо-предплечье | плечо-туловище | голень-бедро | бедро-туловище | туловище-вертикаль | плечо-предплечье | плечо-туловище | голень-бедро | бедро-туловище |
| Момент начала атаки | \bar{x} | 18,4 | 106* | 24,9 | 134,9 | 133,2 | 17,2 | 93,6* | 24,8 | 136,5 | 129,3 |
| | S | 3,1 | 10,3 | 6 | 3,6 | 8 | 2,9 | 9,4 | 8,4 | 7,5 | 8,8 |
| Момент отрыва маховой ноги от опоры | \bar{x} | 18,7* | 108,7 | 25* | 108,3* | 111,4 | 22,3* | 105,7 | 34,8* | 120,6* | 121,7 |
| | S | 3 | 9,3 | 5,4 | 8,4 | 33,3 | 1,7 | 9,2 | 11 | 10,6 | 7 |
| Момент нанесения укола | \bar{x} | 20,6* | 151,9 | 82,7* | 163,3 | 120,8* | 27,7* | 157,4 | 98,7* | 165,8 | 112,8* |
| | S | 5,1 | 14 | 10 | 13 | 6,7 | 6,1 | 6,5 | 10 | 9,7 | 7,9 |
| Момент окончания атаки | \bar{x} | 24,5 | 158,3 | 107,9 | 126,4 | 108,5* | 28 | 162,7 | 113,3 | 124,3 | 95,7* |
| | S | 4,6 | 11 | 8,9 | 7,1 | 10 | 7 | 5,3 | 6,9 | 10,7 | 11 |

Примечание - * – различия статистически достоверны при $p < 0,05$

Достоверные различия в показателях углов в плечевом и локтевом суставах вооруженной руки (рисунок 2), а также в коленном и тазобедренном суставах маховой ноги указывают на то, что рапиристы высокой квалификации начинают выпад с выпрямления вооруженной руки, а маховое движение передней ноги выполняют без предварительного замаха.

Анализ пространственно-временных характеристик (таблица 3) выявил, что показатели результирующей скорости и ее горизонтальная составляющая предплечья вооруженной руки и наконечника рапиры у спортсменов высокой квалификации имеют достоверно более высокие значения по сравнению с квалифицированными рапиристами, при этом, данные показатели для ОЦМ у обеих групп спортсменов практически одинаковы. Такая тенденция указывает на то, что у рапиристов высокого класса при выполнении выпада происходит активное выпрямление вооруженной руки без всяких задержек, а движение предплечья и наконечника рапиры происходит преимущественно в горизонтальном направлении в сторону поражаемого сектора.

Таблица 3 - Скорость отдельных точек тела спортсмена у рапиристов различной квалификации при выполнении атаки выпадом (n=23)

| Исследуемая точка | Скорость, м·с ⁻¹ | | | | | | | |
|---|------------------------------|------|--------------------------------------|------|---------------------------------|------|--------------------------------------|------|
| | квалифицированные спортсмены | | | | спортсмены высокой квалификации | | | |
| | результирующая скорость | | горизонтальная составляющая скорости | | результирующая скорость | | горизонтальная составляющая скорости | |
| | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S |
| ОЦМ | 1,51 | 0,15 | 1,41 | 0,13 | 1,43 | 0,31 | 1,35 | 0,27 |
| Лучезапястный сустав вооруженной руки | 2,08* | 0,27 | 1,8* | 0,29 | 2,3* | 0,16 | 2,07* | 0,12 |
| Наконечник рапиры | 1,9* | 0,48 | 1,67* | 0,38 | 2,26* | 0,21 | 2,06* | 0,26 |
| Примечание - * – различия статистически достоверны при $p < 0,05$ | | | | | | | | |

Сравнительный анализ составляющих пути (таблица 4) у фехтовальщиков различной квалификации показал, что при практически одинаковых показателях пути по оси x для всех точек, выявлены достоверные различия в значениях пути ОЦМ, лучезапястного сустава и наконечника рапиры по оси y и z ($p < 0,05$). Данные различия указывают на то, что амплитуда движения клинка рапиры, вооруженной руки и туловища у квалифицированных рапиристов значительно больше, нежели у фехтовальщиков высокого класса.

Заключение. В результате анализа соревновательной деятельности установлено, что поединки фехтовальщиков-рапиристов в целом характеризуются атакующей направленностью. Объем атакующих действий составляет 53,2%. Преимущество имеют простые атаки и атаки с финтами, о чем свидетельствует объем их применения и высокая результативность.

Сравнительный анализ биомеханических характеристик простой атаки выпадом позволил определить достоверные различия в технике выполнения этого приема рапиристами различной квалификации. Так, выявлены отличительные особенности в длительности выполнения атаки, согласовании движения вооруженной руки и впереди стоящей ноги, активности посылы вооруженной руки в укол и амплитуде движения ОЦМ, лучезапястного сустава вооруженной рапиры и наконечника рапиры. Полученные данные могут быть положены в основу разработки учебно-тренировочной программы по совершенствованию техники спортсменов, специализирующихся в фехтовании на рапирах на этапе специализированной базовой подготовки.

Таблица 4 - Путь точек при выполнении атаки выпадом фехтовальщиками-рапиристами различной квалификации (n=23)

| Исследуемые точки | Составляющие пути | Путь, м | | | |
|---|-------------------|------------------------------|------|---------------------------------|------|
| | | Квалифицированные спортсмены | | Спортсмены высокой квалификации | |
| | | \bar{x} | S | \bar{x} | S |
| ОЦМ | L _x | 0,76 | 0,2 | 0,75 | 0,1 |
| | L _z | 0,14 | 0,05 | 0,16 | 0,04 |
| | L _y | 0,1* | 0,03 | 0,05* | 0,02 |
| Лучезапястный сустав вооруженной руки | L _x | 0,97 | 0,2 | 1,07 | 0,1 |
| | L _z | 0,37* | 0,12 | 0,23* | 0,07 |
| | L _y | 0,07 | 0,03 | 0,06 | 0,03 |
| Наконечник рапиры | L _x | 0,88 | 0,2 | 1,02 | 0,2 |
| | L _z | 0,3* | 0,1 | 0,19* | 0,1 |
| | L _y | 0,12* | 0,04 | 0,07* | 0,04 |
| Примечание * – различия статистически достоверны при p<0,05 | | | | | |

Литература

1 Синицин М. М. Биомеханические аспекты управления атакующими действиями фехтовальщиков / М. М. Синицин / *Вопр. физического воспитания студентов.* – Л., 1987. – Вып. 18. С. – 75 – 88.

2 Турецкий Б. В. Обучение фехтованию / Б. В. Турецкий. — М.: Академ. проект, 2007. — 124 с.

3 Бакум А.В. Особенности техники атакующих действий в фехтовании на рапирах в условиях новых правил соревнований / А. В. Бакум // *Probleme actuale ale nejriei si practicii culturii fizice.* — Chisinau: USEFS. — 2010 — С. 157-162.

4 Гамалий В.В. Особенности применения атакующих действий высококвалифицированными фехтовальщиками на шпагах (по результатам чемпионатов Европы и мира 2007-2008 г.г.) / В. В. Гамалий, Е. Н. Шевчук // *Наука в олимпийском спорте.* – К.: Олимпийская литература, 2009.- №2. – С. 23-28.

5 Тышлер Д.А. Спортивное фехтование / Д. А.Тышлер // *Учебник для вузов физической культуры* – М. : ФОН, 1997. – 389 с. : ил.

6 Галухин М.А. Техника приемов нападения и маневрирования и методика их совершенствования у фехтовальщиков на рапирах высшей квалификации: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / М.А. Галухин; ГЦОЛИФК. – М., 1989. – 23 с.

7 Лысых А.В. Биомеханический анализ атакующих действий у фехтовальщиков рапиристов экспериментальное обоснование путей совершенствования их технической подготовки: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Лысых; ГЦОЛИФК. – М., 1989. – 22 с.

8 Hassan, S.E.A. and J. Klauck, 1998. Kinematics of The lower and upper extremities motions during the fencing lunge: results and training implications. Abstracts from ISBS symposium XVI. [www.isbs 98. uni konstanz.de/abstracts/Hassan.pdf](http://www.isbs98.uni-konstanz.de/abstracts/Hassan.pdf).

9 Zhang, B.M., D.P.K. Chu and Y. Hong, 1999. Biomechanical analysis of the lunge technique in elite female fencers. Abstracts from ISBS symposium XVII. http://www.education.ed.ac.uk/isbsimportance_of_the_muscles_strengthening_especially_the_arc99/2.html

10 Stewart, S.I. and B. Kopetka, 2005. The kinematic determinants of speed in the fencing lunge. *J. Sports Sci.*, 02 (Part I. Biomechanics)

Түйін

ӘРТҮРЛІ БІЛІКТІЛІКТІ РАПИРАШЫЛАРДЫҢ АЛҒА ҚАРАЙ ҰМТЫЛУ АРҚЫЛЫ ШАБУЫЛДАУ ТЕХНИКАСЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

А. В. Бакум

Украина дене шынықтыру және спорт мемлекеттік университеті

Мақалада жоғары біліктілікті рапирашылардың сайыстық қызметінің сараптама қорытындылары және әртүрлі дәрежелі семсершілердің шабуылдау әрекетінің биомеханикалық талдауы ұсынылған. Аса жоғары кластағы

жарыстарда 70 бәсеке айналымының тікелей қатардан шығып кетулеріне, сонымен қатар, Украинаның халықаралық дәрежедегі 3 – спорт шеберінің, Украинаның 6 – спорт шеберлерінің, 10 – спорт шеберлігіне үміткерлердің және 4 – бірінші дәрежелі спортшылардың орындауындағы ұмтылу арқылы тікелей шабуыл жасау техникасына талдау жасалған. «Qualisys» қозғалыс сараптамасының және заманауи тіркеу жасау жүйесінің көмегімен алға қарай ұмтылу арқылы шабуылдаудың үш өлшемді кеңістігінің сандық (мерзімдік, кеңістіктік және кеңістікті-мерзімдік) көрсеткіштері алынған.

Resume

FEATURES ART ATTACK ON A FENCERS OF DIFFERENT SKILLS

Bakum A.V.

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

The Article provided an analysis of competitive fencers qualified and biochemical analysis of the attacking moves with fencers of different skills. Analyzed 70 round direct elimination bouts in competitions of the highest class, as well as performance technique direct attack on the attack in the performance of the three masters of sports of international class in Ukraine, six masters of sports of Ukraine, the ten candidates for master of sports, and four first-class athletes. With the help of a modern system of recording and analyzing the movement "Qualisys" the quantitative (temporal, spatial and spatio-temporal) rates of attack on the three-dimensional space.

Резюме

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ АТАКИ ВЫПАДОМ У РАПИРИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Бакум А. В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

В статье представлены результаты анализа соревновательной деятельности высококвалифицированных рапиристов и биомеханического анализа атакующих действий у фехтовальщиков различной квалификации. Проанализировано 70 поединков тура прямого выбывания на соревнованиях высочайшего класса, а также техника выполнения прямой атаки выпадом в исполнении 3-х — Мастеров спорта международного класса Украины, 6-ти Мастеров спорта Украины, 10-ти кандидатов в мастера спорта и 4-х спортсменов I-го разряда. С помощью современной системы регистрации и анализа движений «Qualisys» получены количественные (временные, пространственные и пространственно-временные) показатели атаки выпадом в трехмерном пространстве.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В ВИДАХ АКРОБАТИКИ

В. Н. Болобан, А. П. Оцупок, С. П. Прокопюк

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Анализ проблемы показывает, что при проведении спортивного отбора тренеры часто имеют дело с несколькими вариантами решения данной задачи. Профессор В.М. Зациорский и соавторы [1] выделяют четыре таких варианта (рисунок 1).

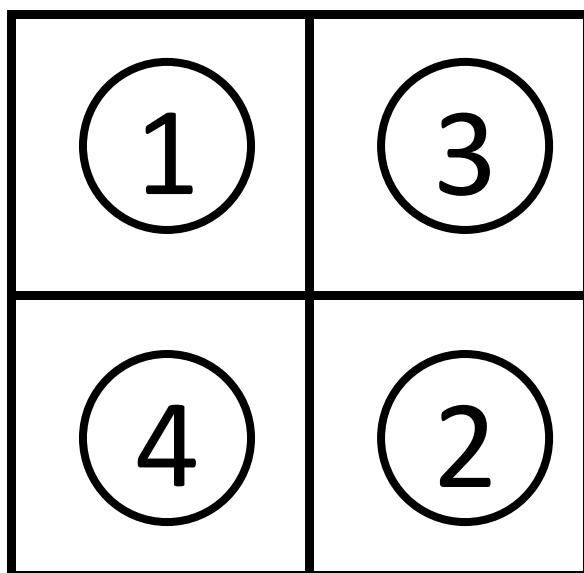


Рисунок 1 - Варианты решения задачи спортивного отбора [1].
Пояснения в тексте

Первый вариант ① – из просмотренного и тестированного количества детей отобраны те из них, которые на 100% (или около этого) соответствуют требованиям вида спорта и строгим методическим принципам тренера по набору. Второй вариант ② – не отобраны дети, которые на 100% (или около этого) не соответствуют требованиям. Эти два варианта классический пример эффективного решения проблемы. Но, к сожалению, существуют ещё два варианта, которые в значительной степени снижают качество отбора. Третий вариант ③ – в процессе отбора «отсеиваются» дети, которые могли бы достичь высоких спортивных результатов. Четвёртый вариант ④ – отбираются и зачисляются в группы дети, которые не покажут сколько-нибудь высоких спортивных результатов даже при напряженных тренировочных занятиях.

Анализ проблемы показывает, что в мире успешно работают теоретико-методические положения решения задач отбора спортсменов и ориентации их подготовки в структуре многолетнего совершенствования, выдвинутые профессором В. Н. Платоновым [2]. Разрабатывая проблему отбора спортсменов, ученица В.Н. Платонова, профессор О. А. Шинкарук [3] экспериментально обосновала целостную систему отбора спортсменов и ориентации их подготовки в структуре многолетнего спортивного

совершенствования, раскрыла взаимосвязь параметров и их показателей семи этапов многолетнего спортивного совершенствования, пяти этапов спортивного отбора, трех уровней, охватывающих подготовку, отбор и ориентацию отдаленного, ближайшего резерва и спортсменов высокого класса. Профессор Ю. К. Гавердовский [4] рассматривает способности как раскрытые и развитые задатки. В монографии В. Б. Зеленчонок, В. Г. Никитушкин, В. Б. Губа [5] рекомендуют технологию отбора, которая...» сводится к тому, что новичок в период с 5 – 6 до 10 – 11 лет должен попробовать себя во всех видах спорта по очереди и с помощью тренера и родителей выбрать наиболее приемлемый.

Объективная оценка индивидуальных задатков и способностей формируется и определяется на основе комплексных исследований детей, подростков, юношей и девушек, так как какой – то один критерий спортивной перспективности существует редко. Однако, если он есть и найден, то это дорога к успеху. Например, восьмикратный олимпийский чемпион Мэтт Бионди. Его тренер Торнтон говорил о Мэтте Бионди так: «Тренировки тренировками, но природа давно поработала за нас. Рост почти 2 метра, масса 90 кг, потрясающий киль». Далее он подтверждает сказанное такими словами: «...Строители яхт и кораблей знают, что потенциальная скорость судна зависит от длины киля. Вот и пловец с большим расстоянием от кончиков пальцев вытянутой руки до кончиков пальцев ног обладает огромным преимуществом над другими спортсменами» [6, с. 52]. В акробатике, как виде спорта со сложной координационной структурой движений, тренеры также находят специфичные критерии спортивной пригодности и перспективности. Один из них – это баланс, который, по определению заслуженных тренеров СССР, профессора В. П. Коркина и доцента А. В. Тишлера «даётся с молоком матери» [7, 8].

Цель нашего исследования - изучить элементы теории и практики спортивной ориентации, спортивного отбора и комплектования групп в спортивной акробатике.

Методы исследования. структурно-функциональный анализ состояния проблемы отбора в теории и практике олимпийских и неолимпийских видов спорта; анализ и синтез, экспертная оценка требований, сформированных Федерациями в видах спорта для специалистов, для детей, начинающих занятия и занимающихся тем или иным видом спорта; анализ содержания классификационных, учебных и тренировочных программ подготовки спортсменов в период 1988 – 2010 годов; метод сравнения и аналогии содержания этапов многолетней спортивной подготовки и практического опыта тренеров, работающих на наборе, и в процессе длительного обучения и спортивного совершенствования; экспертная оценка надежности, стабильности и информативности тестов, используемых в процессе отбора, и их реальная «практическая стоимость»; акселерография, тензодинамография, стабиллография; наблюдения, беседы, анкета и эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В спортивной акробатике процесс поиска одарённых детей и подростков проводится в трёх

взаимосвязанных направлениях: спортивной ориентации, спортивного отбора и комплектования групп акробатов.

Спортивная ориентация. Цель – по ювенильным признакам развития детей и подростков, включая и показатели тестирования, предвидеть спортивные результаты, которые могут быть показаны в относительно отдаленный период времени (например, через 5 – 10 лет). Для решения цели необходимо было, используя основные положения теории профессиональной ориентации [1, 9, 10], разработать динамическую модель спортивной ориентации детей и подростков, юношей и девушек (участники процесса спортивной подготовки) для успешных занятий в видах спортивной акробатики (рисунок 2).

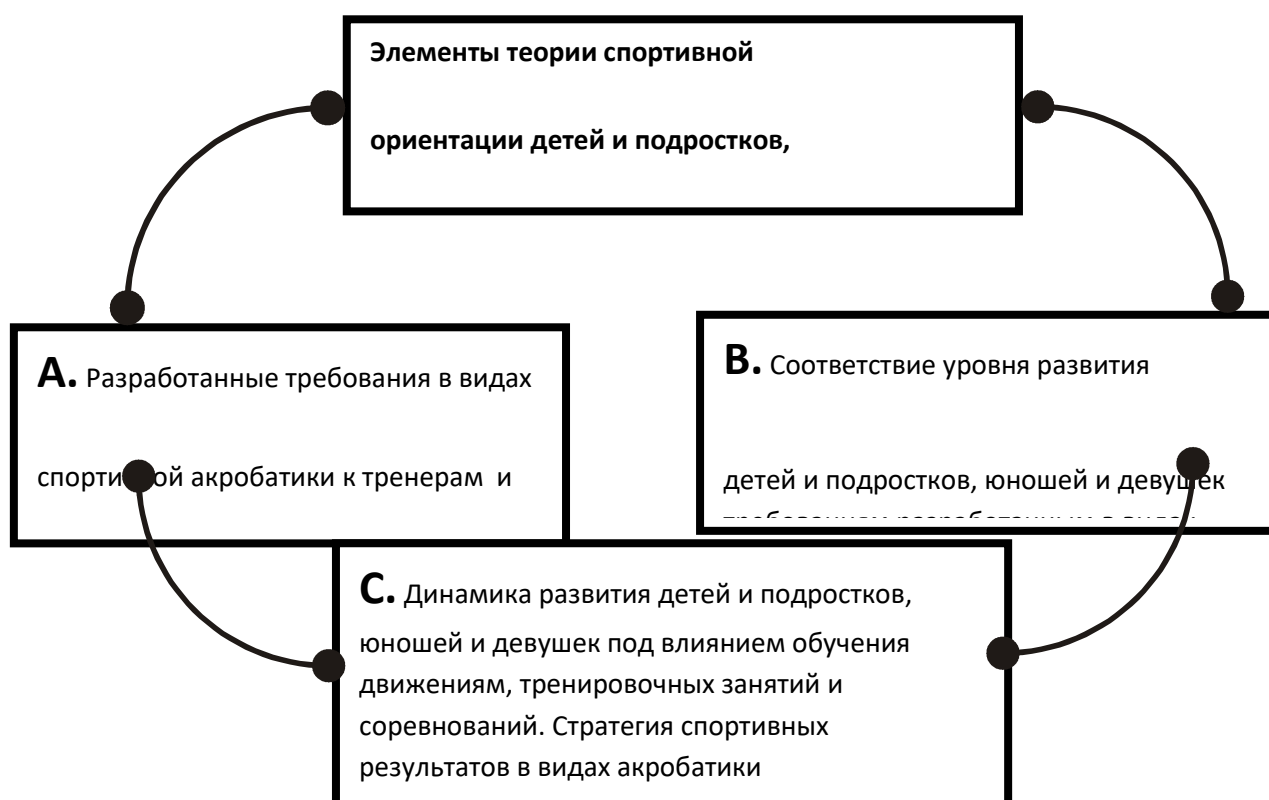


Рисунок 2 - Динамическая модель спортивной ориентации детей и подростков, юношей и девушек для занятий видами спортивной акробатики [11]

Рассмотрим в тексте ее элементы, а именно: А., В., С.

А. Разработанные требования в видах спортивной акробатики к тренерам направлены на овладение знаниями об акробатике как учебной, научной и спортивной дисциплине, о её современных научно-методических и практических достижениях; особенностях развития классификационных, учебных и тренировочных программ; о возрастных особенностях биологического, двигательного, психического и функционального развития занимающихся. Тренер обязан знать технику спортивных упражнений; владеть методами и средствами обучения и спортивной подготовки; анализировать и оценивать эволюцию правил соревнований и др. Комплекс информации будет свидетельствовать о знании вида спорта, а также тех, кто придёт в спортивные

группы или уже занимается. В таком случае есть уверенность в том, что при спортивной ориентации детей и подростков, юношей и девушек для занятий акробатическими прыжками на дорожке тренер будет руководствоваться буквально следующим. Занимающийся должен быть здоровым, гармонично развитым; эффективно овладевать акробатическими прыжками; стабильно и надёжно выполнять упражнения на тренировочных занятиях и соревнованиях. Акробатические прыжки на дорожке содержат перевороты и сальто. Спортсмен должен выполнять их темпо - ритмично, легко и быстро, прямолинейно; при необходимости - с высокими полётами для выполнения двойных и тройных сальто, в том числе и комбинированных, с демонстрацией современной техники отталкиваний, вращений, переходов с упражнения на последующее упражнение, устойчивых приземлений. Для эффективного выполнения акробатических прыжков на дорожке необходим достаточно высокий уровень развития скоростно-силовых качеств, хорошая ориентация в пространстве и во времени, развитые психомоторные функции, а также интегральная сенсомоторная координация и др.

В процессе спортивной ориентации для занятий групповой акробатикой тренеру следует руководствоваться такими требованиями. Партнёры в акробатических парах, тройках, четвёрках выполняют различные функциональные обязанности: в парах, по занимаемым местам – нижний (яя), верхний (яя); в тройке – нижняя, средняя, верхняя; в четвёрке – нижний, первый средний, второй средний, верхний. Упражнения парно-групповой акробатики делятся на два больших типа: силовобалансовый и темповый (динамический). Для их выполнения акробатам необходимо иметь, в зависимости от функциональных обязанностей, приоритетное развитие силы, гибкости, быстроты движений, выносливости; стабильное равновесие, баланс в системе взаимодействующих тел; дифференцировать пространственно-временные показатели движений и др.; знать спортивную технику сложных поддержек, стоек, бросков, полётов, ловли, приземлений на плечи, руки, соединенные руки партнёров. Акробаты выполняют упражнения под музыку. Требования к композициям упражнений высоки. Необходимо иметь оптимальный уровень музыкальной и хореографической подготовленности; выполнять упражнения эмоционально, артистично; иметь оптимальные весоростовые показатели; оценивать психическую и биомеханическую совместимость партнёров. Психическая совместимость партнёров – развитые компенсирующие свойства личности (понять действия партнёра, согласиться, простить и др.). Биомеханическая совместимость партнёров - «подгонка» узлов связи (например, кисти – кисти), опорных узлов (например, плечи – стопы), рабочих поз (например, координация вертикального положения тела при стоянии друг у друга на плечах); демонстрация стабильной спортивной техники при выполнении сложных упражнений в парном и групповом двигательном взаимодействии партнёров.

В. Соответствие уровня развития детей и подростков, юношей и девушек требованиям видов акробатики: иметь хорошее здоровье, желание заниматься акробатикой, гармоничное физическое развитие, соответствующие требованиям

весоростовые показатели и возраст, уровень развития быстроты движений, прыгучести, реактивности, гибкости, ловкости, абсолютной и относительной силы; показатели чувства времени и пространства, координации движений, статического и динамического равновесий, балансирования в системе взаимодействующих тел; обучаемость спортивным упражнениям; стабильность выполнения упражнений на тренировочных занятиях и соревнованиях; психическая устойчивость, трудолюбие, уверенность, ответственность, обязательность, целенаправленность, творчество, коммуникабельность и др.

Тренер должен уметь соотнести требования видов спортивной акробатики с биологическим, психологическим, двигательным и функциональным развитием конкретной девочки или мальчика, юноши или девушки.

С. Необходимо быть уверенными в том, что динамика изменений в организме спортсмена под воздействием обучения, тренировочных занятий и соревнований принесёт высокие спортивные результаты. Тренер должен реально представлять, что спортивная подготовка – это длительный процесс с постоянным доукомплектованием учебно-тренировочных групп, с задачей раскрыть способности занимающегося, его одарённость, выяснить, как быстро и прочно формируются его двигательные умения и навыки; оценить, как ведёт себя ученик в обстановке соревнований; намечаются ли противоречия в движениях из-за неправильно выбранной стороны поворотов и вращений в рондате, пируэте и др. упражнениях; не прошла ли «первая любовь» к акробатике в связи с увеличением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, необходимостью проявлять волю, заставлять себя развивать физические качества, многократно повторять разучиваемые элементы и др. Тренер должен предвидеть многое. Для этого можно воспользоваться хорошо зарекомендовавшей себя профессиограммой [12]. Профессиограмма заполняется на конкретного акробата. В неё входят вопросы представленные в таблице 1.

Собранная и проанализированная информация позволяет дать характеристику спортсмену, его качествам личности, свойствам нервной системы, его психомоторике.

Теория спортивной ориентации и её практическое приложение строятся на анализе научных фактов, имеющих в современной литературе. В таблице 2 представлены некоторые научные факты, при анализе и использовании которых можно более успешно проводить спортивную ориентацию детей и подростков, юношей и девушек для занятий видами спортивной акробатики.

Таблица 1 - Профессиограмма как элемент теории и практики спортивной ориентации [12]

| № | Вопрос профессиограммы | № | Вопрос профессиограммы |
|----|--|-----|---|
| 1. | Вспыльчив спортсмен – уравновешен | 8. | На соревнованиях выполняет упражнения хуже, чем на тренировках – лучше (без изменений) |
| 2. | Частая смена настроения – постоянство настроения | 9. | Успешнее выступает на менее ответственных соревнованиях – успешнее на более крупных (одинаково) |
| 3. | После волнения, спора долго не может успокоиться – успокаивается быстро | 10. | На соревнованиях волнение сковывает движения – волнение не влияет на амплитуду движений |
| 4. | Небольшие помехи (негромкий шум, музыка, движения людей и т.д.) отвлекают внимание – не отвлекают внимание | 11. | Неудача в начале упражнения отрицательно влияет на дальнейшее его выполнение – мобилизует (не влияет) |
| 5. | Часто теряет освоенные двигательные умения и двигательные навыки – умения и навыки прочны | 12. | Низкая оценка на одном из упражнений снижает спортивные результаты на других – не снижает |
| 6. | Не любит соревноваться, любит только тренироваться – любит соревноваться | 13. | Спортивные результаты не стабильны – стабильны |
| 7. | Перед соревнованиями обычно находится в состоянии предстартовой лихорадки или апатии – в состоянии боевой готовности | | |

Таблица 2 - Некоторые научные факты для решения задач спортивной ориентации при отборе детей и подростков, юношей и девушек для занятий видами спортивной акробатики

| № п/п | Содержание и направленность научных фактов для решения задач спортивной ориентации | № п/п | Содержание и направленность научных фактов для решения задач спортивной ориентации |
|-------|---|-------|---|
| 1. | Спортивные биографии выдающихся акробатов и их спортивные результаты, которые они показывали в юношеские годы | 6. | Особенности развития и проявления двигательных способностей монозиготных и дизиготных близнецов |
| 2. | Влияние родословной на выбор специализации и систематические занятия избранным видом акробатики | 7. | Особенности передачи по наследству отдельных «маркеров» (конфигурация надбровных дуг, скул, мочек, осанка, походка и др.) |
| 3. | Акробатика как учебная, научная и спортивная дисциплина: история, теория, практика, перспектива | 8. | «Работа» красных и белых мышечных волокон в мышцах человека (спортсмена) |
| 4. | Двигательные возможности детей и их родителей, связи показателей и их отношения | 9. | Рост, размер стопы, кисти, пропорции тела; равновесие, баланс; реактивность, свойства нервной системы; качества личности |
| 5. | Материалы об акселерантах, ретардантах, детях с нормальным развитием | 10. | Прогрессивные технологии подготовки акробатов |

Дадим краткую характеристику научным фактам, изложенным в таблице 2.

1. На основании анализа спортивных биографий выдающихся акробатов и спортивных результатов, которые они показали в юношеские годы, есть возможность искать и находить сочетания уникальных психомоторных и сенсомоторных способностей; определять динамические модели спортивной ориентации; разрабатывать тренировочные программы; исследовать положительные аспекты соревновательной деятельности; не повторять допущенных ошибок.

2. Влияние родословной на выбор специализации и систематические занятия избранным видом акробатики играет существенную роль. Примерно в 55 – 65% случаев результаты, достигнутые в спортивной акробатике родителями, бабушками и дедушками, а также более дальними родственниками занимающегося, являются ориентиром для занятий спортивной акробатикой.

Изучение родословной поможет тренеру решать задачи спортивной ориентации.

3. Отдельные упражнения типа акробатических были известны в Древней Греции, Древнем Египте, Древнем Риме и др. Они использовались для забав и развлечений и в Эпоху Возрождения, и в Древней Руси. Широкую популярность акробатические упражнения приобрели в цирке. Акробатические прыжковые упражнения были введены в программу соревнований гимнастов на Играх X Олимпиады. В 1938 году акробатика официально признана видом спорта. С 1974 года по спортивной акробатике проводятся чемпионаты мира (Москва, СССР), с 1975 – Кубки мира (Базель, Швейцария), с 1978 – чемпионаты Европы (Рига, Латвия). Растёт трудность соревновательных программ, обостряется конкуренция национальных сборных команд, встаёт много проблем, одной из которых является проблема отбора.

4. Двигательные возможности детей и их родителей - важный научный факт и важная исследовательская задача. Установлены достаточно высокие корреляции между показателями тестирования двигательных возможностей детей (6 – 8 лет) во время отбора в спортивные группы по акробатике, а также показателями тестирования их родителей (папы и мамы, 29 – 35 лет). Высокие коэффициенты ранговой корреляции получены при сравнении показателей тестирования, характеризующих координацию движений, которую можно назвать консервативной. В эту группу тестов вошли: баланс, асимметрия движений конечностями, латентный период двигательной реакции, быстрота и частота движений, темп и ритм [13]. Какой можно сделать вывод? Чтобы спортивная ориентация была успешной, целесообразно при отборе тестировать не только детей, но и их родителей. Необходимо также оценивать рост, массу тела, размер стопы, размер кисти, осанку, походку тех и других.

5. Материалы об акселерантах, ретардантах, детях с нормальным развитием. Проблема крайне сложная, далеко выходит за рамки конкретного научного факта. Трудно прогнозировать на годы вперёд особенности протекания тренировочных занятий, особенности спортивной подготовки каждого индивидуума.

6. Особенности развития и проявления двигательных способностей монозиготных и дизиготных близнецов. При решении задач спортивной ориентации важными являются сведения о близнецах. Тренеру необходимо располагать знаниями о зиготности близнецов, о их двигательных способностях, о росте спортивного мастерства монозиготных и дизиготных близнецов. Известно, что при занятиях спортом монозиготные близнецы добиваются равных спортивных результатов чаще, чем дизиготные [1].

7. Особенности передачи по наследству отдельных «маркёров» (конфигурация надбровных дуг, скул, ушных мочек и др.) - важный научный факт, который еще подлежит тщательному научному анализу, чтобы избежать упрощённой трактовки. Имеющиеся отдельные сведения из «тренировочных лабораторий» по спортивной акробатике свидетельствуют о пользе сравнения – аналогии «маркёров» родителей и их детей.

8. В журнале «Химия и жизнь» [14] даётся аргументированное толкование «работы» красных и белых мышечных волокон в мышцах человека (спортсмена). Соотношение между количеством мышечных волокон разное для разных мышц и выполняют они разную работу. Красные мышечные волокна участвуют в движениях, где требуется выносливость и длительная ритмическая работа (например, марафон). Белые мышечные волокна позволяют совершать недолгую взрывную работу (акробатические прыжки на дорожке и др.).

9. Рост тела спортсмена, размер стопы, размер кисти и др. являются элементами спортивной ориентации для выбора вида спортивной акробатики. Важное значение придаётся также тем движениям, которые могут объективно свидетельствовать о сенсомоторной координации, а также физическом развитии и физической подготовленности, о качествах личности (организован, трудолюбив, ответственен, энергичен, целенаправлен и др.); свойствах нервной системы (сила, баланс, подвижность, лабильность, динамичность).

10. Важное значение для решения целей и задач спортивной ориентации имеют состояние спортивной науки, наличие передовых дидактических технологий обучения и спортивной подготовки.

Отбор и комплектование групп акробатов. Процесс отбора и комплектования акробатических групп осуществляется на системной основе. Ведущим элементом системы является личность кандидата – согласие ребёнка заниматься акробатикой, а также поддержка родителей. Отбор предусматривает оценку здоровья, а также проведение разъяснительной и пропагандистской работы, чтобы мальчики и девочки, а также их родители получили много полезной информации об акробатике, чтобы знания переросли в желание, а в дальнейшем и в потребность заниматься акробатикой.

Важное место отводится тестам, которые тренер использует при испытаниях. В большинстве своём тесты прошли селекцию по схеме «тест – ретест»; систематизированы исходя из специфических требований вида спорта и поэтапной подготовки акробатов (тесты начального отбора и этапа начальной подготовки, тесты базового этапа, тесты этапа спортивного совершенствования) с соблюдением преемственности целей и задач, движений и упражнений.

Важное значение при тестированиях придаётся измерению, анализу и оценке координации движений, которую в последние годы принято называть координационными способностями. Строго говоря, мы не исследуем координационные способности, мы исследуем движения детей и подростков, юношей и девушек, даём оценку количественную или качественную испытуемым за выполнение двигательных действий и далее можем говорить: При начальном отборе, а также на этапах спортивной подготовки тренер использует тесты для оценки различных сторон подготовленности занимающихся. Возрастает актуальность тестов, характеризующих показатели абсолютной и относительной силы, прыгучести, реактивности по показателям простой и сложной двигательной реакции, гибкости, пластичности движений; музыкальности, артистизма. Узловыми в процессе отбора являются тесты, характеризующие сенсомоторную координацию как основу технической подготовки [11, 15, 16].

Комплектование акробатических групп - проблема актуальная и мало изученная. Нередко укомплектованные акробатические двойки, тройки и четвёрки прекращают совместные занятия из-за ухода партнёра или партнёрши. Почему уходят? Причин много. Они социального, психологического, спортивно-технического характера. Поиск спортсменов, которые заменили бы ушедших акробатов, сложен, длителен. Как правило, при комплектовании групп тренеры ориентируются на возраст, рост, массу тела. Ориентиры верные. Но как показывает практика, их недостаточно. Е. В. Ивченко [17] доказала, что наряду с уже названными параметрами, следует учитывать уровень физической и специальной технической подготовленности; показатели двигательного взаимодействия по узлам связи (например, «кисти-кисти»), опорным узлам и рабочим позам; функцию балансирования; симметрию – асимметрию движений в системе взаимодействующих тел; межличностные отношения, совместимость партнёров.

Выводы: 1. Алгоритм спортивной ориентации, отбора и комплектования акробатических групп базируется на теории профессиональной ориентации. Алгоритм включает три узловых элемента процесса спортивной подготовки акробатов. Первый узловой элемент – требования, разработанные в видах спортивной акробатики к тренерам и непосредственным участникам процесса спортивной подготовки. Второй – соответствие уровня развития и подготовленности участников процесса спортивной подготовки требованиям, разработанным в видах спортивной акробатики. Третий – положительная динамика изменений личностных качеств и спортивно-технических результатов под воздействием спортивной подготовки в структуре многолетних занятий спортивной акробатикой.

2. Спортивная ориентация, отбор и комплектование акробатических групп рассматриваются как целеустремлённая система, основу которой составляют современные научные факты, методические положения и практические достижения. Выделенные и изученные научные факты позволяют решать отдельные проблемы и стоящие задачи спортивной ориентации и подготовки акробатов.

3. Исследованная система тестов решения проблемы спортивной ориентации, отбора и комплектования акробатических групп построена на учёте специфики двигательной деятельности акробатов. В её основу заложен статистический анализ показателей выполнения тестов по схеме «тест–ретест». Большая часть из них имеет средние и высокие коэффициенты корреляции, характеризующие их информативность, надёжность и стабильность. Тесты позволяют оценить психомоторные свойства участников процесса спортивной подготовки, сенсомоторную координацию, качества личности, свойства нервной системы, моторное обучение, творчество, физическое развитие, физическую и техническую подготовленность, компетентность и совместимость.

Литература

1 Зацюрский В. М., Булгакова Н. Ж., Сергиенко Л. П. и др. // Теория и практика физической культуры, 1973. - № 7. – С. 54 – 66.

2 Платонов В. Н. Отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки // Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 524 – 558.

3 Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) // Киев: Олимпийская литература, 2011. -360 с.

4 Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика // М.: Физкультура и спорт, 2007. – С. 460 – 462.

5 Зеленчонок В. Б., Никитушкин В. Г., Губа В. П. Лёгкая атлетика: критерии отбора // М.: Терра-Спорт, 2000. – С. 5 – 38.

6 Великие спортсмены XX века /М.: Издательство Мартин, 2003. – С. 51 – 55.

7 Коркин В.П. Развитие системы подготовки акробатов в групповых упражнениях // автореф. ...канд. пед. наук, Ленинград, 1984. – 22 с.

8 Тишлер А. В. Взаимодействие между партнёрами в парных акробатических упражнениях по данным акселерографии // Проблемы биомеханики спорта.- Каменец Подольский, 1981. – С. 95 – 96.

9 Сазонов А. Д. Калугин Н. И., Меньшиков А. П. и др. //Профессиональная ориентация молодёжи. – М.: Высшая школа, 1989. – 272 с.

10 Соляник Г. П. Содержание и основные методы работы по профессиональной ориентации // Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский институт машиностроения РФ, 2003. – 28 с.

11 Болобан В. Н. Элементы теории и практики спортивной ориентации, отбора и комплектования групп в спортивной акробатике // Педагогика, Психология и Медики – Биологические проблемы Физического Воспитания и Спорта, 2009.- С. 21 - 31

12 Соколова И. В. Учёт свойств нервной системы при спортивном отборе // Гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – С. 37 – 40.

13 Roszkowski L. Związki i zależności wybranych zdolności motorycznych pomiędzy dziećmi w wieku 6 – 8 lat i ich rodzicami /L. Roszkowski. Praca magisterska // Białą Podlaska: ZWWF, 2006. – 66 s.

14 Красные и белые //Химия и жизнь, 1992. - № 9. – С. 73 – 76.

15 Болобан В. Н. Методика отбора детей для занятий акробатикой / В.Н. Болобан // Спортивная акробатика. - Киев: Выща школа, 1988. – 168с

16 Болобан В. Н. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки // Наука в олимпийском спорте, 2006. - № 2. – С. 96 – 102.

17 Ивченко Е.В. Комплектование женских групп в спортивной акробатике: автореф. ...канд. пед. наук, Киев, 1994. – 23 с.

Түйін

АКРОБАТИКА ТҮРЛЕРІНДЕГІ СПОРТТЫҚ БАҒДАРЛАНУ
МӘСЕЛЕЛЕРІН ШЕШУДІҢ ТЕОРИЯЛЫҚ-ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕРІ

В. Н. Болобан, А. П. Оцупок, С. П. Прокопюк

Украина дене шынықтыру және спорт мемлекеттік университеті

Спорттық бағдарлану үдерісіндегі амалдардың рет тәртібі кәсіби бағдарлану теориясы ережелерінде тіректенеді. Ол акробаттардың спорттық үдерісінің үш басты элементтерін қамтиды. Спорттың бағдарлану, іріктену және акробаттарды топтарға жинақтау мақсатына бағытталған жүйе ретінде қарастырылады. Сынақтамалардың зерттелу жүйесі акробатиканы өзгеше қырсырымен спорт ретінде есепке алу арқылы құрастырылған. Бұл сынақтамалар спорттық дайындық үдерісі қатысушыларының психоқозғауыштық сапасын, сенсоқозғауыштық үйлестігін, тұлғалық қасиетін, жүйке жүйесінің сипатын, қозғаушы білім беруін, шығармашылығын, дене дамуын, техникалық және дене даярлығын, біліктілігін, үйлесімділігін бағалауға мүмкіндік береді.

Resume

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF PROBLEM SOLVING ORIENTATION IN THE TYPES OF SPORTS ACROBATICS

V.N.Baloban, A.P.Otsopuk, S.P.Prokopyuk

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

The algorithm is based on the orientation of the sporting regulations of the theory of vocational guidance. The algorithm has three key elements of the process of sports training acrobats. Sport orientation, selection and acquisition of acrobats in the group are treated as single-minded system. Study System test is based on consideration of the specific sport of acrobatics. Test evaluates the properties of actors psihomotronye athletic training, sensorimotor...

Резюме

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В ВИДАХ АКРОБАТИКИ

В.Н. Болобан, А. П. Оцупок, С. П. Прокопюк

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Алгоритм спортивной ориентации базируется на положениях теории профессиональной ориентации. Алгоритм включает три ключевых элемента процесса спортивной подготовки акробатов. Спортивная ориентация, отбор и комплектование акробатов в группы рассматриваются как целеустремленная система. Исследовательская система тестов построена на учете специфики акробатики как вида спорта. Тесты позволяют оценить психомоторные свойства участников процесса спортивной подготовки, сенсомоторную координацию, качества личности, свойства нервной системы, моторное обучение, творчество, физическое развитие, физическую и техническую подготовленность, компетентность, совместимость.

THE EVALUTION OF COMMUNICATION OF HIGHSKILL KICKBOXER'S IN GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS

Daulenbayev M.T. Fulfilling the duties professor
Academy of Interior Ministry of KZ

Keywords: general physical preparedness, special physical preparedness kick boxers qualifications.

The Urgent of the research. Kick boxer's sport training requires rational construction of the training process, which is organically connected to the monitoring and evaluation of the impact of physical activity on a special performance of the body. If the coach has no knowledge of exposure levels of physical activity performed on the kick boxers organism, it may decrease the quality of the training process, and lead to development of overtraining and reduced sport results.

The scientifically based planning of the training process is one of the most difficult problems for the coach. The quality of it develops of the coach's knowledge of technology of control and monitoring of sportsmen's preparation based on the results of scientific analysis of the training process.

One of the actual and less developed problem in the sphere of high sports achievements is to search the technologies to optimize the construction of sportsmen's preparation and training that allows them to take into account individual characteristics and on it basis- to act on the organism of the sportsmen, developing his strengths and offsetting weaknesses.

It is necessary to change the existing ideas, concepts and paradigms of educational technology, with a differentiated assessment of the role, place and significance of biological reserves of the organism in the training of sportsmen with the identification and assessment of their impact on athletic results.

The concept of the training process in kickboxing, according to our view, should be based on the development of optimal training technologies, which requires to create and accumulate the bank of model characteristics, reflecting: the effectiveness of the used funds and volume of training loads, the adequacy of the training loads, general and special efficiency optimal physical preparedness of kick boxer, the relationship and interaction of model characteristics of the sportsmen on different stages of sport preparation.

The aim of this work - to clarify the features of adaptation to specific stresses in kickboxing based on study of morphs functional indicators of highly qualified kick boxers and assesses their relationship with general and special working capacity of athletes.

To achieve this aim in the first series of research it was used the morph functional **method** of measure of thigh gird, chest, neck, shoulder, hip, leg, arm, pelvis, length of the body, upper and lower limbs in 10 high qualified

kickboxers (candidates master of sports (CMS), the first sport category and one master of Sports (MS).

In the second series of research levels of physical preparation in these same 10 highly qualified kick boxers were estimated at the end of the preparatory period. We tested the kick boxers high-speed capabilities (running at 100 m), speed endurance (running 2400), strength endurance of the upper and lower limbs (flexion and extension of hands-ups on the bars, the lift-coup, and the rise of the feet on the bar), a special efficiency in the test - strikes on the pillow in for 2 minutes at a slow rate in 30 seconds (the first exercises) and 110 seconds (the second option) at a slow rate with the completion of exercises at a fast rate in 10 seconds, each variant was carried out three times, then the pulse was resisted.

The obtained data were statistically processed with estimate of the parameters of descriptive statistics.

Conclusion:

1. Candidates master of sports had more gird of thigh than the first sport category sportsmen, that allowed to give advice to increase physical load to the thigh muscles of the first sport category kick boxers.

The chest data of the first sport category kick boxers were better than the same data of candidates master of sport, it was proved the best development of the first sport category sportsmen's respiratory muscles. These sportsmen had more exercises for development of respiratory muscles.

2. The economization of master's of sports cardio - vascular activities to the standard cyclic loading compared with CMS kick boxers and the first sport category sportsmen, came to 13.9 - 16.6%. The first sport category kick boxers fulfill standard specific job, less economically to 24.3%, than CMS.

Adaptive capacity of cardio activity of highly qualified kick boxers increased only to 13.9% while the volume of the load in 3 times. The reaction of cardio vascular activity of kick boxers is more related with the cycling high- speed directivity index, and is less related with the power capacity.

3. It was proved the very high connection between the reaction of cardio vascular activity of the sportsmen during performing of the specific test by hitting the pillow with a different duration, with the morphological parameters such as length of body, limbs, muscles range of the upper and lower limbs.

Түйіндеме

ЖОҒАРЫ БІЛІКТІЛІКТІ КИКБОКСЕРЛЕРДІҢ ДЕНЕ-КҮШ ДАЙЫНДЫҒЫ
М.Т. Дәуленбаев, профессор м.а., Қазақстан Республикасының ІІМ академиясы

Берілген жұмыстың мақсаты - жоғары дәрежелі кикбоксерлерді дайындау кезіндегі дене тәрбиесі құралдарын қолдану ерекшеліктері бойынша автордың жұмыс тәжірибесін жинақтап қорыту.

Бәйге жаттығу жүктемелерінің бірдей көлемдері жоғары дәрежелі кикбоксерлердің ауалы шыдамдылық көрсеткіштерінің әртүрлі өзгерулерін шақырады. Жеке бейімделген ағза қабілеттіліктерін есепке ала отырып жаттығу жүктемелерінің дәлденуін талап ететін тексеруден өтетіндердің үштен

бір бөлігінде олар биік, басқа үштен бірінде - орташа және қалған үштен бірінде - аласа.

Спорт шеберінде күш беретін шыдамдылық бірінші разрядтыға қарағанда 5-40%-ға жоғары, Абсолютті мәндердегі тамыр соғу реакциясының көрсеткіштері бойынша айырмашылық статистикалық жағынан болмашы ғана. Күш беретін шыдамдылықты тестілеу кезінде пульстің тең мәнінде шекті күш беретін жүктемеге аса ақпараттық көрсеткіші ретінде пульстің абсолюттік көрсеткіш шамасы емес, физиологиялық құндылық және тиімділікті мінездейтін атқарылып жатқан жұмыстың ЧСС бір бірлікке есебі болып табылады.

Резюме

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Дауленбаев М.Т. и.о. профессора
Академия МВД Республики Казахстан

Цель настоящей работы – обобщить опыт автора работы по особенностям использования средств физической культуры при подготовке кикбоксеров высокой квалификации.

Одинаковые объемы беговых тренировочных нагрузок вызывают у кикбоксеров высокой квалификации разные изменения показателей аэробной выносливости. У одной трети обследуемых они высокие, у другой трети – средние и оставшейся трети - низкие, что требует коррекции тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных адаптационных способностей организма.

Силовая выносливость у мастера спорта выше на 5 - 40%, чем у перворазрядников, а разница по показателям пульсовой реакции, в абсолютных значениях, статистически незначима. При тестировании силовой выносливости наиболее информативным показателем при равном значении пульса на предельную силовую нагрузку является не величина абсолютного показателя пульса, а расчет ЧСС на одну единицу, выполняемой работы, что характеризует физиологическую стоимость и эффективность.

МОДЕЛИ КИНЕМАТИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ БАЙДАРОЧНИКОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Жирнов А. В.

*Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины*

Введение. Разработка методов и средств педагогического контроля, внедрение их в широкую практику подготовки спортсменов являются действенной мерой повышения эффективности учебно-тренировочного процесса [1, 2]. Оптимизация управления тренировочным процессом может быть связана с использованием различных моделей [3, 4]. По мнению

академика Платонова В. Н., эффективность использования обобщенных и групповых моделей для оптимизации и коррекции тренировочного процесса особенно высока при подготовке юных спортсменов, а также взрослых спортсменов, не достигших вершин спортивного мастерства [5].

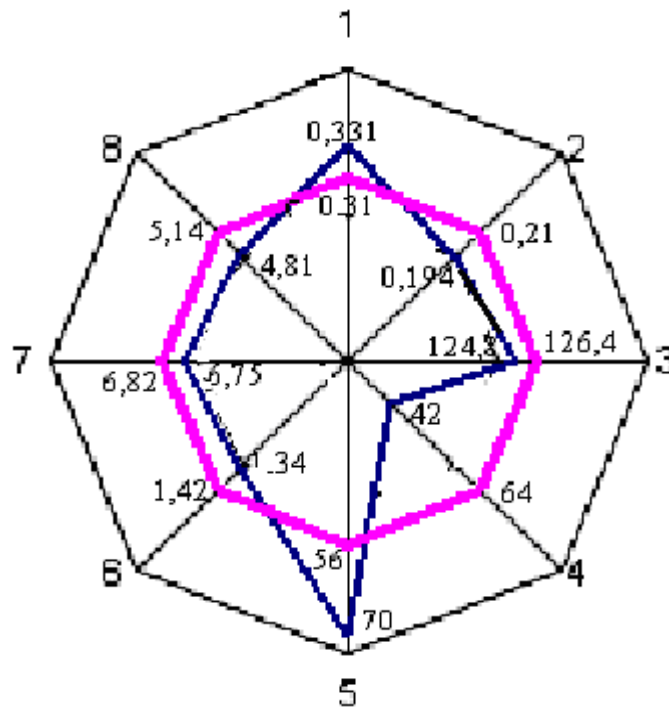
Цель работы – разработать модели кинематической структуры техники гребли спортсменов разной квалификации.

Методы исследования. Для достижения поставленных задач были использованы следующие методы исследований: теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, педагогический эксперимент, видеосъемка, биомеханический анализ кинематической структуры двигательных действий, методы моделирования, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. На основании предварительных результатов исследования были выявлены достоверные различия в фазово-ритмической структуре двигательных действий, структуре поз и кинематической структуре гребковых движений у гребцов-байдарочников разной квалификации. Все показатели кинематической структуры рассматривались нами как средние величины, так и в динамике за цикл гребка. Критерием эффективности техники выполнения гребковых движений являлась средняя скорость лодки за цикл гребка.

Для изучения значимости отдельных показателей техники гребли байдарочников различной квалификации нами проводился корреляционный анализ, на основании данных которого были установлены наиболее тесные взаимосвязи между исследуемыми показателями и выявлены наиболее информативные из них. Информативность показателей технической подготовленности определялась с помощью усреднения абсолютных значений коэффициентов парной корреляции в обеих группах спортсменов. Были определены 7 наиболее информативных показателей технической подготовленности, которые имели наибольшую корреляционную взаимосвязь со скоростью лодки.

Средние значения коэффициентов корреляции показателей технической подготовленности со скоростью лодки составили: длительность опорного периода - $r = 0,68$, $p < 0,05$; длительность фазы проводки - $r = 0,73$, $p < 0,05$; темп гребли - $r = 0,72$, $p < 0,05$; угол атаки весла в момент начала захвата - $r = 0,74$, $p < 0,05$; угол в локтевом суставе тянущей руки в момент окончания опорного периода; - $r = 0,78$, $p < 0,05$; перемещение лопасти весла за опорную фазу - $r = 0,69$, $p < 0,05$; средняя скорость лопасти весла за опорную фазу - $r = 0,86$, $p < 0,05$. Все вышеперечисленные показатели были использованы нами для построения статистической среднегрупповой модели кинематической структуры техники гребли спортсменов различной квалификации (рисунок 1).



до проведения педагогического эксперимента

— квалифицированные байдарочники; — ведущие спортсмены мира;
 1 – длительность опорного периода, с; 2 – длительность фазы проводки, с; 3 – темп гребли, гр·мин⁻¹; 4 – угол атаки весла в момент начала захвата, градусы; 5 – угол в локтевом суставе тянущей руки в момент окончания опорного периода, градусы; 6 – перемещение лопасти весла за опорную фазу, м; 7 – средняя скорость лопасти весла за опорную фазу, м·с⁻¹; 8 – средняя скорость лодки в цикле гребка, м·с⁻¹

Рисунок 1 - Среднегрупповая модель наиболее значимых элементов кинематической структуры техники гребли спортсменов-байдарочников разной квалификации

Для более удобного сравнения отдельных параметров техники двигательных действий у гребцов разной квалификации они были представлены в процентах. По нашим данным у ведущих гребцов-байдарочников мира темп гребли на 1,2%, скорость лодки на 6,4%, скорость лопасти весла на 7,5%, перемещение лопасти весла на 7,3%, угол атаки весла на 27%, длительность проводки на 18,9% выше, чем у квалифицированных спортсменов. Характеристики движения лопасти весла в воде являются результирующими в отношении к другим показателям техники гребковых движений и оказывают наибольшее влияние на скорость лодки. Показатели кинематической структуры движения лопасти весла - перемещение лопасти весла за опорную фазу, средняя скорость лопасти весла за опорную фазу, длительность фазы проводки, длительность опорного периода, угол атаки весла в момент начала захвата - практически определяют динамическую структуру гребка. А именно величину силы, точку ее приложения и направление силы во время выполнения гребкового

движения. Темп гребли также является важным показателем, который характеризует частоту приложения усилий гребцом-байдарочником. Следует также отметить, что изменение таких параметров техники, как темп, перемещение и скорость лопасти весла практически невозможно изменить без повышения уровня функциональной подготовленности и двигательных качеств спортсмена. В то время, как на угловые величины, соотношение длительности разных фаз опорного периода можно повлиять посредством двигательных установок, показа, рассказа и т. д.

Построенные нами графические среднегрупповые модели техники гребли позволяют определить основные направления совершенствования технической подготовки, установить оптимальные уровни развития различных её сторон у спортсменов, а также связи и взаимоотношения между ними. Кроме того, разработанные модели составляют основу для разработки методики совершенствования технической подготовки квалифицированных байдарочников.

Однако следует отметить, что групповые модели не позволяют учитывать индивидуальные особенности техники отдельных спортсменов, значительно отличающиеся от среднегрупповых. В этой связи нами разработаны регрессионные модели, направленные на прогнозирование заданной средней скорости лодки в гребном цикле (таблица 1).

Таблица 1 - Математические модели оценки техники гребли квалифицированных байдарочников

| № | Уравнение множественной регрессии | Коэффициент множественной регрессии | Ошибка модели |
|--|---|-------------------------------------|---------------|
| 1 | $Y = 0,16 + 1,833x_1 + 0,042x_2 + 0,036x_3 + 0,319x_4 + 1,216x_5 + 0,456x_6 - 0,109x_7$ | 0,873 | 0,36 |
| 2 | $Y = -0,92 + 3,37x_1 + 1,216x_2 + 0,045x_3$ | 0,812 | 0,51 |
| <p>Примечание - Y – скорость лодки; x_1 – длительность опорного периода, с; x_2 – длительность фазы проводки, с; x_3 – темп гребли, гр•мин⁻¹; x_4 – угол атаки весла в момент начала захвата, градусы; x_5 – угол в локтевом суставе тянущей руки в момент окончания опорного периода, градусы; x_6 – перемещение лопасти весла за опорную фазу, м; x_7 – средняя скорость лопасти весла за опорную фазу, м•с⁻¹.</p> <p>1 – развернутое регрессионное уравнение; 2 – регрессионное уравнение для оперативного контроля.</p> | | | |

Регрессионные модели оптимальной кинематической структуры гребной локомоции позволяют прогнозировать индивидуальные варианты техники, ориентированные на достижение желаемой результативности. Использование тренером разработанных нами моделей существенно облегчает процесс проведения этапного и оперативного контроля, также позволяет дифференцированно оценивать техническую подготовленность квалифицированных байдарочников в соревновательном периоде.

Выводы. Статистическая обработка результатов биомеханического анализа позволила определить параметры кинематической структуры движений, оказывающих наибольшее влияние на скорость лодки, а именно: перемещение, скорость и ускорение лопасти весла в опорном периоде, длительность опорного периода и фазы проводки, угол между веслом и плоскостью воды, угол в локтевом суставе тянущей руки. На основе полученных данных нами построены статистические среднегрупповые и регрессионные модели технической подготовленности квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов. Использование разработанных нами моделей позволяет совершенствовать технику гребли квалифицированных байдарочников, ориентируясь на качественные изменения в показателях кинематической структуры гребковых движений с ростом спортивного мастерства.

Литература

1 Гамалій В.В. Про спортивну техніку / В.В.Гамалій // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.8: У 4-х т. – Львів: НВФ Українські технології. – 2004. – Т.1. – С. 89-92.

2 Гамалій В. В. Усовершенствование техники физических упражнений методом сравнительного анализа кинематических характеристик // Спортивный вестник Приднепровья: Науч.-теор. журн. – ДГИФКС, 2004. - №7. – С. 42-44.

3 Жирнов О. В. Аналіз кінематичної структури веслових рухів та їх вплив на динаміку швидкості човна / О. В. Жирнов // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2006, - № -2. - С. 86-89.

4 Иссурин В. Б. Наиболее существенные компоненты техники гребли на байдарках // Гребной спорт. Ежегодник. М.,1981. - С.32 – 35.

5 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте . – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 229-234.

Түйін ӘРТҮРЛІ БІЛІКТІЛІКТІ БАЙДАРКАЛЫҚ ЕСУ ТЕХНИКАСЫ КИНЕМАТИКАЛЫҚ ЖҮЙЕСІНІҢ ҮЛГІЛЕРІ

А. В. Жирнов

Украина дене тәрбиесі және спорт мемлекеттік университеті

Мақалада әртүрлі біліктілікті спортшылардың техникалық әрекеттерінің әдістемесі қарастырылады. Сонымен қатар, есу қимылдары техникасы кинематикалық жүйесінің биомеханикалық талдау негізінде өңделген әртүрлі дәрежелі байдаркалық есу техникасының кинематикалық жүйесінің ортатоптық және кемімелдік үлгілері ұсынылған. Біз арқылы құрастырылған бұл үлгілерді қолдану кезеңдік және жедел бақылау жүргізу барысын жеңілдетеді, сондай-ақ, жарыс кезінде білікті байдаркалық есушілердің техникалық дайындығын дифференциялы түрде бағалауға ерік береді.

Резюме
МОДЕЛИ КИНЕМАТИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ
БАЙДАРЧНИКОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Жирнов А. В.

Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины

В статье рассматривается методика моделирования технических действий спортсменов разной квалификации. Также представлены среднегрупповые и регрессионные модели кинематической структуры техники гребли байдарочников разной квалификации, разработанные на основе биомеханического анализа кинематической структуры техники гребковых движений. Использование разработанных нами моделей облегчает процесс проведения этапного и оперативного контроля, также позволяет дифференцированно оценивать техническую подготовленность квалифицированных байдарочников в соревновательном периоде.

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ТЕХНИЧЕСКУЮ И
КОНДИЦИОННУЮ ПОДГОТОВКУ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ**

Р.Г. Манукян

Узбекский Государственный институт физической культуры

Анализ литературы показывает, что имеется большое количество публикаций, где рассматриваются вопросы развития координационных способностей (КС), их влияние на подготовку спортсменов. Имеются результаты проведённых исследований о положительном влиянии развития КС в таких видах спорта, как гимнастика, футбол, акробатика [1]. В этих работах приводятся и обосновываются факты, свидетельствующие, что высокий уровень развития КС является основной базой для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к тренировочной и соревновательной деятельности (СД). Под КС спортсмена следует понимать его умение наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно [2]. Основными компонентами КС являются способности к ориентированию в пространстве, равновесию, реагированию, дифференцированию параметров движений, вестибулярная устойчивость и произвольное расслабление мышц. Эти способности относятся к специфическим КС. В.М. Лях [3] отмечает, что сочетание специфических КС с двигательными навыками конкретного вида спорта позволяет формировать структуры специфических КС.

Борьба дзюдо, как вид спорта отличается большим количеством разнообразных технических действий (ТД), которые выполняются в стойке

(наге-ваза), в борьбе лёжа (не-ваза). Существует большое количество взаимодействий и комбинационных сочетаний приёмов как в стойке, так и в защите при переходе из борьбы в стойке в борьбу лёжа и наоборот. Кроме этого борцы выполняют большой объём контратакующих действий и тактических взаимодействий. Такой объём технико-тактических действий (ТТД) и необходимость его эффективного выполнения требует от дзюдоистов высокого уровня развития КС. В борьбе дзюдо М. Лях [3] к наиболее значимым видам КС относит следующие: способность к дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению. Тренеры-практики знают, что время, затраченное на разучивание одного и того же приёма, в значительной мере зависит от уровня развития КС юного дзюдоиста, а также уровень развития КС спортсмена обуславливается техническими и морфологическими особенностями его организма. К сожалению, в теории и практике дзюдо нет ещё работ и разработок, направленных на развитие КС юных дзюдоистов. Поэтому появляется необходимость в разработке специальной методики целенаправленного развития КС и изучении влияния развития КС на техническую и кондиционную подготовку юных дзюдоистов.

Цель исследования - разработка методики целенаправленного развития КС и изучение влияния их развития на техническую и кондиционную подготовку юных дзюдоистов 13-14 - летнего возраста.

Задачи исследования: 1. Изучить особенности формирования ТТД, а также факторы определяющие состояние и развитие КС юных дзюдоистов на этапе углубленной специализации. 2. Экспериментально установить взаимосвязь между качеством и скоростью освоения ТТД и динамикой показателей оценивающих уровень развития КС борцов. 3. На основе применения специальной программы целенаправленного развития КС разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования ТТД у юных дзюдоистов 13-14 лет.

Методы исследований: Анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, педагогические эксперименты и методы математической статистики.

В ходе исследований проводились констатирующий и основной педагогический эксперименты. В процессе констатирующего эксперимента проверялась стабильность применяемых тестов оценивающих КС, и проводилось диагностирование уровней развития КС у юных дзюдоистов 13-14 - летнего возраста. Затем исследовался характер взаимосвязи уровней развития показателей КС с уровнями технической подготовки юных дзюдоистов и определялось влияние развития КС на скорость освоения ими сложных технических и комбинационных действий. Результаты констатирующего эксперимента обосновали необходимость разработки целенаправленной методики развития КС юных дзюдоистов. Данная методика была разработана для подготовки юных дзюдоистов 13-14 - летнего возраста. В ходе её разработки были учтены рекомендации специалистов [2, 3, 4]. Затем проводился основной педагогический эксперимент, в процессе которого

проверялась эффективность разработанной методики развития КС юных дзюдоистов.

Результаты исследований. На основании рекомендаций специалистов [3] для проверки уровня развития КС юных дзюдоистов были отобраны педагогические тесты. Эти тесты были проверены на стабильность, из которых было отобрано 34 теста, обладающих высокой и приемлемой стабильностью. Из этих тестов затем были сформированы интегральные показатели, оценивающие уровни развития способностей к ориентированию, дифференцированию, равновесию, статокинетической устойчивости, реакции, ритму и согласованию (связи). При помощи данных интегральных показателей проводилось диагностирование уровней развития КС юных дзюдоистов 13-14 - летнего возраста.

В эксперименте приняло участие 132 юных дзюдоиста - учащихся ДЮСШ г. Ташкента. В ходе эксперимента было установлено то, что дзюдоисты имеют разные уровни развития КС: высокий, средний, низкий. Из этих дзюдоистов были отобраны 3 группы по 15 человек в каждой. В I группу вошли дзюдоисты, имеющие высокий уровень развития КС, во II - средний и в III - низкий. В ходе констатирующего эксперимента установлено, что юные дзюдоисты, имеющие высокий уровень развития КС имеют более высокие уровни взаимосвязанности с показателями технической подготовки и быстрее чем другие дзюдоисты овладевают сложными техническими и комбинационными действиями.

Целенаправленная методика развития КС была разработана на 6 месяцев годового цикла тренировки. Упражнения, развивающие КС применялись в процессе проведения 8 занятий в неделю. В процессе занятия объём упражнений составлял 35-40 мин, а в недельных микроциклах МЦ 280÷320 мин. Развитие видов специфических КС проводилось по такой схеме: а) в I и II недельных МЦ применялись упражнения развивающие способность к ориентированию и равновесию; б) в III и IV МЦ – способность к дифференцированию и статокинетической устойчивости; в) в V и VI МЦ – способность к реакции и ритму; г) в VII МЦ - способности к согласованию (связи); д) в VIII МЦ - в комплексе все вышеуказанные способности. На протяжении 6 - месячного этапа, направленного на развитие КС, координационная сложность упражнений и их интенсивность неуклонно возрастали.

В ходе основного педагогического эксперимента в составах контрольной и экспериментальной групп приняло участие по 15 юных дзюдоистов 13-14 - летнего возраста, у которых уровень развития КС был ниже среднего. Дзюдоисты экспериментальной группы тренировались с использованием целенаправленной методики развития КС, а спортсмены контрольной на основе традиционной методики, представленной в программах для ДЮСШ.

В ходе эксперимента было выявлено, что уже после 10-12 занятий уровень КС у борцов экспериментальной группы начинает возрастать и к концу эксперимента (6 месяцев) почти у всех у них уровень развития КС достиг высокого значения. У дзюдоистов контрольной группы уровень развития КС

приблизился к средним значениям. Сравнительный анализ динамики технической подготовки и физической подготовленности дзюдоистов обеих групп показал следующее: если в начале эксперимента уровень показателей технической и физической подготовки был примерно одинаковым, то в конце эксперимента у дзюдоистов экспериментальной группы прирост в показателях и достоверность различий были гораздо лучше, чем у контрольной.

Выводы:

1. Введение в тренировочный процесс юных дзюдоистов повышенного объёма упражнений на координацию движений статистически достоверно повлияло на улучшение их технической и кондиционной подготовки.

2. После специальных тренировочных занятий координационной направленности уровень технических умений при выполнении особо сложно-технических и комбинационных сочетаний оказался существенно выше, чем при традиционной системе подготовки.

3. Выявлено, что юные дзюдоисты, обладающие высоким уровнем развития КС быстрее и эффективнее достигают высот спортивного мастерства и более высоких значений спортивной результативности.

Литература

1 Ботяев В.А., Павлова Е.В. Взаимосвязь и динамика проявления координационных способностей, как фактор актуализации системы спортивного отбора // Вестник спортивной науки – М.:ВНИИФК, 2008. - №2. - С. 23-27.

4 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийский спорт. Общая теория и её практические приложения. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

3 Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

4 Назаренко Л.Д. Средство и методы развития двигательных координаций – М.: изд. «теория и практика физической культуры». 2003. – 259с.ил

6 Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе: дис.... доктора. пед. наук. – Краснодар, 1993. – 452 с.

Түйін

ЖАС ДЗЮДОШЫЛАРДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ШАРТҚА СӘЙКЕС ДАЙЫНДЫҒЫНА ӨЗІНДІК ҮЙЛЕСТІРУ ҚАБІЛЕТТІЛІКТЕРІНІҢ ДАМУ ӨСЕРІН ЗЕРТТЕУ

Р. Г. Манукян

Ўзбек Мемлекетік дене тәрбиесі институты, Ташкент

Айтылмыш еңбекте 13-14 жастағы жас дзюдошылардың техникалы-тактикалық және шартқа сәйкес дайындығына үйлестіру қабілеттіліктері (ҮҚ) әсерін зерттеу нәтижелері келтірілген.

Бұл үшін ҮҚ-н бағалайтын арнайы тесттер құрастырылған және олардың техникалық және дене дайындықтарының өзара байланысы тексерілген.

ҮҚ-н мақсатты бағыттағы даму әдістемесі жасалған және 13-14 жасар жас дзюдошылар дайындау жүйесіндегі оның тиімділігі дәлелденген.

Resume

RESEARCH OF INFLUENCE OF DEVELOPMENT OF SPECIFIC COORDINATION ABILITIES ON TECHNICAL AND STANDARD PREPARATION OF YOUNG JUDOKAS

Manukyan R.G.

Uzbek State Institute of Physical Culture, Tasnkent

In the given work results of researches of influence of coordination abilities (CA) on technique-tactical and conditional preparation of young judokas of 13-14 ages are resulted.

The special tests estimating of CA have been for this purpose developed and their interrelation with technical and physical preparation is checked up.

The technique of purposeful development of CA is developed and are proved its efficiency in system of preparation of young judokas of 13-14 years.

Резюме

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ТЕХНИЧЕСКУЮ И КОНДИЦИОННУЮ ПОДГОТОВКУ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Р.Г. Манукян

Узбекский Государственный институт физической культуры, Ташкент

В данной работе приводятся результаты исследований влияния координационных способностей (КС) на технико-тактическую и кондиционную подготовку юных дзюдоистов 13-14 - летнего возраста.

Для этого были разработаны специальные тесты, оценивающие КС, и проверена их взаимосвязь с технической и физической подготовкой.

Разработана методика целенаправленного развития КС и обоснованы её эффективность в системе подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет.