

Ғылыми-теориялық журнал
Научно-теоретический журнал



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№4 (54) 2018

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ | №4 (54) 2018
НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ | Издается с января 2000 года

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

Главный редактор

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

Зам. главного редактора

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

Редакционный совет

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ulrich Hartmann – Professor of the Leipzig University (Germany)

Учредитель и собственник:

**КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ
СПОРТА И ТУРИЗМА**

Адрес редакции:

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

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

Компьютерде беттеген және

мұқабасын безендірген

Айша Қалшева

ИБ №12524

Подписано в печать 28.12.2018.

Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная.

Печать цифровая. Объем 9,6 п.л.

Тираж 500 экз. Заказ №104.

Издательский дом «Қазақ университеті»

Казахского национального университета

им. аль-Фараби.

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

Отпечатано в типографии издательского дома «Қазақ университеті».

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

МАЗМҰНЫ – СОДЕРЖАНИЕ

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Досқараев Б.М., Алтынбек Е.Т., Лесбекова Р.Б. Жоғары дәрежелі спортшыларды дайындаудағы олимпиадалық білім мен тәрбиенің орны.....	6
Дошыбеков А.Б., Ниязақинов Е.Б., Жунусбеков Ж.И., Унтаев Х.К. Дене шынықтыру және спорт саласындағы маркетинг идеясының дамуы.....	10
Авсиевич В.Н., Мухамбет Ж.С. Совершенствование подготовки научно-педагогических кадров в области физической культуры и спорта в Республике Казахстан.....	17
Агелеуова А.Т., Кефер Н.Э., Шепетюк М.Н., Ескалиев М.З., Нурмуханбетова Д.К. Основные проблемы и перспективы развития инклюзивного образования в Республике Казахстан.....	24
Марчибаева У.С., Бектенова А.Б. Действующая система поощрений спортсменов за высокие спортивные результаты в Республике Казахстан.....	32

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ұлықбекова А.О., Сатыбалдина А.Е., Ешпанова Г.Т., Махова О.Г., Сарсенбаева Ұ.Б. Созылмалы пневмония кезінде денелік оңалтуда кешенді әдістемедегі Цигун және Стрельникова тыныс алу гимнастикасының дәстүрлі емес формалары.....	39
--	----

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

Абилдабеков С.А., Көшербаева Ғ.Н., Жунусбеков Ж.И., Шепетюк М.Н., Бектұрғанов Ө.Е. Әртүрлі конституциялық түрдегі жоғары сынып оқушыларының жеңіл атлетика спорт түрлерінен дене дайындықтарының көрсеткіштерін бағалау.....	45
Бронский Е.В., Лебедева В.И., Семёнова М.В., Антихович Ж.С. Анализ приоритетов в физическом воспитании и учебных программах по физической культуре в контексте обновления содержания среднего образования Республики Казахстан.....	52
Базарбаева К.Қ., Тоқтарбаев Д.Ғ.-С. Жас ұрпақтың ұлттық рухани-патриоттық және дене тәрбиесіне қазақтың ұлттық ойындарының тигізетін әсері.....	57
Pangelova N.E., Vlasova S.V. The content of the program of physical culture and fitness classes with elements of skating on roller skates for students of 5-6 grades.....	62
Сайтбеков Н.Д. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов (теоретический обзор проблемы).....	69

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Досқараев Б.М., Алтынбек Е.Т., Унтаев Х.К., Жуманова А.С. Футбол ойыны бойынша жарыстарды ұйымдастыру мен өткізудің кейбір мәселелері.....	77
Зернов Д.Ю., Хаустов С.И. Оптимизация физической и спортивно-технической подготовки кёрлеров.....	81

Нұрмұханбетова Д.К., Ермаханова А.Б., Лесбекова Р.Б., Талғатова Д., Сатыбалдина А.Е.
Жасөспірім мәнерлеп жүзуші қыздардың педагогикалық эксперимент барысындағы
морфофункционалды көрсеткіштері дамуы динамикасының сараптамасы 88

Ахметкарим М.
Влияние годового цикла подготовки и соревнований на физическую подготовленность
баскетболисток высокой квалификации 94

Ахметкарим М., Кудашова Л.Р., Кефер Н. Э., Жунисбек Д. Н., Кудашов Е. С.
Эффективность влияния физических нагрузок в подготовительном периоде на
показатели физической подготовленности студенток-баскетболисток высокой квалификации 101

Комаров О.Ю., Андрущишин И.Ф., Шпилевой А.И., Рахимов С.Н., Гльвяк А.Я.
Анализ показателей максимальной силы мышц кистей и предплечий у спортсменов в гиревом спорте 107

Саттарова А.А., Кефер Н. Э., Хомяков О.А., Ескалиев М.З.
Динамика морфометрических показателей девочек-волейболисток в годовом цикле 115

Шанкулов Е.Т., Андрущишин И.Ф., Жуманова А.С.
Жоғарыбілікті волейболшыларды атлетикалық даярлауды жоспарлау сараптамасы 120

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА

Makogonov A.N., Rassulova S. K., Sardarov O.A.
Influence of physical preparedness of tourists on the possibility of loads in mountain areas 126

Макогонов А.Н., Иргебаев М.И., Закирьянов Б.К., Ганитаев М.С., Омаров К.М.
Сравнительный анализ адаптации туристов к физическим нагрузкам в горных условиях
в зависимости от категории сложности похода 130

Имангулова Т.В., Нусупова Л.С., Закирьянов Б.К.
Горный туризм как вид активного отдыха 135

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Закирьянов Қ.К., Тілеуғалиев Ю.Ғ.
Қимылдатқыш тесттің сенімділігін анықтау. Ішкісыныптық корреляция коэффициенті 143

Закирьянов К.К., Телеугалиев Ю.Г.
Определение надежности двигательного теста. Внутриклассовый коэффициент корреляции 147

Сведения об авторах 151

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА



FTAMP 77.01.01

Досқараев Б.М., Алтынбек Е.Т., Лесбекова Р.Б.

Қазақ спорт және туризм академиясының ғылыми зерттеу институты,
Қазақстан, Алматы қ.

ЖОҒАРЫ ДӘРЕЖЕЛІ СПОРТШЫЛАРДЫ ДАЙЫНДАУДАҒЫ ОЛИМПИДАЛЫҚ БІЛІМ МЕН ТӘРБИЕНІҢ ОРНЫ

Досқараев Бауржан Мелдебекұлы, Алтынбек Ербол Тұрғанбекұлы,
Лесбекова Рыскуль Борановна

Жоғары дәрежелі спортшыларды дайындаудағы олимпиадалық білім мен тәрбиенің орны

Аңдатпа. Бүгінгі таңдағы үлкен спортта оған қатысушы жоғары дәрежелі спортшылардың тек спорттық жетістіктері мен нәтижелері ғана емес, сондай-ақ, олардың олимпиадалық қозғалысқа, олимпизмнің гуманистік идеалдары мен құндылықтарына деген позитивті қатынасы, оларды жоғарылатудағы шынайы жетістіктері мен олар туралы толық әрі терең білімдерінің көрсеткіштері де мемлекет пен халықтың бет-бейнесін көрсететінін әлемдік тәжірибелер көрсетіп отыр. Сондықтан, бұл мақалада Олимпиадалық қозғалысқа қатысты тұжырымдамалар бойынша жоғары білікті спортшыларды дайындаудағы олимпиадалық білім мен тәрбиенің орны туралы маңызды мәселелер қарастырылады. Авторлар осы сала бойынша тиісті тұжырымдарға және ғалымдардың еңбектеріне сүйене отырып, өздерінің талдаулары мен пікірлерін назарға ұсынады. Онда, сондай-ақ, жоғары дәрежелі спортшылардың өмірінде айырықша маңызы бар олимпизмнің басты құндылықтары туралы пікірлер мен мәліметтер осы ортаның кәсіпқой-бапкерлер ортасы үшін де ерекше пайдалы екені айтылады.

Түйін сөздер: Олимпизм, Олимпиада, Кубертен, спорт, білім, тәрбие, гуманизм.

Doskarayev Baurjan Meldebekuly, Altynbek Yerbol Turganbekuly, Lesbekova Ruskul

The role of Olympic education and upbringing in the preparation of high-class athletes

Abstract. Today, world practice shows that sportsmen of the highest category of big sports represent the face of the state and people not only with their sporting achievements and results, but also their positive attitude to the Olympic movement, humanistic ideals and values of Olympism, real achievements in their promotion, as well as their complete and deep knowledge are important in this. So, in the article discusses important questions about the role of Olympic education and upbringing in the preparation of highly skilled athletes in the context of concepts related to the Olympic movement. The authors offer their analyzes and opinions based on relevant findings in this area and the work of scientists. It also states that the opinions and information about the basic values of Olympism, which are of particular importance in the lives of high-ranking athletes, are especially useful for coaches and professionals of this environment.

Key words: Olympism, Olympiad, Kuberten, sport, education, upbringing, humanism.

Досқараев Бауржан Мелдебекович, Алтынбек Ербол Тұрғанбекович,
Лесбекова Рыскуль Борановна

Роль олимпийского образования и воспитания в подготовке спортсменов высокого класса

Аннотация. Сегодня мировая практика показывает, что спортсмены высшей категории большого спорта представляют государство и народ не только своими спортивными достижениями и результатами, но и своим позитивным отношением к олимпийскому движению, гуманистическим идеалам и ценностям олимпизма, поэтому реальные достижения в их продвижении, а также их полное и глубокое знание имеют большое значение в этом. В этой статье рассматривается роль олимпийского образования и воспитания в подготовке высококвалифицированных спортсменов в контексте концепций, связанных с олимпийским движением. Авторы предлагают свои анализы и мнения на основе соответствующих выводов в этой области и работы ученых. В нем также говорится, что мнения и сведения об основных ценностях олимпизма, которые имеют особое значение в жизни спортсменов высокого ранга, также особенно полезны и для тренеров-профессионалов этой среды.

Ключевые слова: Олимпизм, Олимпиада, Кубертен, спорт, образование, воспитание, гуманизм.

Кіріспе. Жалпы ХХІ ғасырдың басынан бастап олимпиадалық білім мен тәрбие барлық дерлік ғалымдар мен мамандарды барынша қызықтырып келеді. Мұның барысында негізгі мәселе олимпиадалық білімнің жалпы тұжырымдамасы туралы, сондай-ақ, оқушы жастар мен жас спортшыларға қатысты олимпиадалық білімнің мазмұны, формалары және әдістері туралы болмақ.

Осындай жағдайларды ескере отырып, «Олимпиадалық білім және жоғары дәрежелі спортшыларды тәрбиелеу» тақырыбында бірқатар салалық әдебиеттер талданып, кішігірім теориялық зерттеу жұмыстары жүргізілді.

Зерттеудің мақсаты – Олимпиадалық білім және жоғары дәрежелі спортшылар тәрбиесінің мазмұны мен ерекшеліктерін анықтау, осы педагогикалық қызметтің қажеттілігін негіздеу болып табылады.

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

Зерттеудің негізгі нәтижелерін талқылау. Олимпиадалық білім мен тәрбие жүйесін қалыптастырушы белгі, ол олимпиадасы-спортшының педагогикалық идеалы болып саналады, өйткені аталған бұл ұғым, осы педагогикалық қызмет мазмұндарының, мақсаттары мен міндеттерінің түсінігін айқындайды. Осы орайда айта кетерлік нәрсе, «жалпы дене шынықтырудың өзі, қоғам мәдениетінің элементі ретінде адамның рухани дамуына әсер етіп, жалпы мәдени маңызы бар құндылықтарды қалыптастырады» екен [1].

Соңғы кездердегі зерттеулер мен әдебиеттік деректер бойынша, олимпиадалық қозғалыстың дамуы барысында мынадай екі тұжырым қалыптасқан. Бірінші – барон Пьер де Кубертеннің тұжырымдамасы, яғни ол, олимпиадалық қозғалыс өзінің негізгі күшін достық, өзара түсіністік, толеранттылық және т.б. негізделген тұлғаны үйлесімді дамыту мінсіздігі, адамгершілікті әлеуметтік қатынастар тәрізді гуманистік идеалдар мен құндылықтар арқылы, спорттағы толыққанды іске асыруларға бағытталуы керек [2]. Екінші тұжырымдама бойынша, олимпиадалық қозғалыстың басты жоспарында тек спорттық міндеттерді шешу тұруы тиіс, яғни ол дегеніміз спорттық жарыстарға белсенді әрі тұрақты қатысуды, жоғары спорттық жетістіктерді, рекордтарды, жеңістерді (әсіресе, Олимпиада ойындарындағы) барынша қолдау.

Осылайша, олимпиадалық қозғалыстың бірінші тұжырымдамасында, оның негізгі құнды-

лығы ретінде спорттық жетістіктер, рекордтар, жеңістер қарастырылатын болса, онда олимпиадасы-спортшының идеалы ретінде, оның үйлесімді дамыған тұлға гуманистік идеалына сәйкес келуі немесе келмеуіне қарамастан, жоғары дәрежелі спортшы, рекордшы, чемпион, Олимпиада ойындарының жеңімпазы қарастырылады екен.

Ғылыми зерттеулердегі тұжырымдамаға сай, жоғары дәрежелі спортшының олимпиадалық білімі мен тәрбиесі бойынша бүкіл қызметі бағдарланатын олимпиадасы-спортшының педагогикалық идеалы, гуманистік тұрғыда бейімделген тұлға болып табылады, ал оған келесідей негізгі сипаттар тән болады:

а) олимпизмге, олимпиадалық қозғалысқа, олимпизмнің гуманистік идеалдары мен құндылықтарына деген позитивті қатынас, оларды өзінің өмірлік қызметтерінде іске асыруға тырысу;

ә) олимпизм идеалдары мен құндылықтарын жоғарылатудағы шынайы жетістіктері;

б) олимпизм, олимпиадалық қозғалыс, олимпизм идеалдары мен құндылықтары туралы толық әрі терең білімдер;

в) спорттық жетістіктерінің жоғары деңгейі;

г) олимпиадалық қозғалысқа белсенді қатысу;

д) денелік, психикалық және руханилық тұрғыда үйлесімді даму;

е) «Фэйр Плей» принциптерінің рухындағы жоғары адамгершілікті мінез-құлыққа бейімділік;

ж) тұлғаның бейбіт мәдениетін көрсетіп сипаттайтын мінез-құлық үлгілері мен құндылықтары, яғни: өзара түсіністік, достық, өзге мәдениет өкілдерінің мәдениетіне, идеологиясына, сеніміне сыйластықпен қарау, зорлық-зомбылықтан бас тарту т.б.;

з) шығармашылық белсенділік, өзінің спорттық жетістіктеріндегі ақылдық және сындарлы қызмет, өз-өзін мотивациялау мен жетілдіруге бейімділік [3].

Жоғарыда тізбектеліп өткен сипаттардан басқа, олимпиадалық білім мен тәрбиедегі ең маңызды элементтің бірі – ол допингке қарсы кодекс ережелері мен заңдылықтарын меңгеру мәселесі. Соңғы жылдары еліміздің бірқатар елеулі спортшыларының есімдері түрлі бұқаралық ақпарат құралдарында допинг дауына ұшырағаны баршаға аян. Бұл дегеніміз біздің жоғары дәрежелі немесе жоғары білікті спортшыларымыздың олимпиадалық білімнің бұл тармағынан мүлде хабарсыз екенін көрсетсе керек. Ал осы жерде олардың бапкерлерінің де осы бағыттағы білімдерінің мардымсыз екенін

айтар болсақ, онда артық айтпаған болар едік. WADA – допингке қарсы халықаралық агенттігі қабылдаған кодекс талабы барша спортшыға ортақ. Әрбір спортшы, бапкері, спорт төңірегіндегі шенеуніктер, ата-аналар білуі қажет бұл кодекс пен рұқсат етілмейтін препараттар тізімі интернетте орналастырылған. Әрине, елдегі мұндай өзекті мәселелерді шешу үшін еліміздің салалық уәкілетті органдары тарапынан тиісті заңнамаға толықтырулар жасалып, допинг қолдану жазасына қажетті өзгерістер енгізіліп жатса, нұр үстіне нұр болары сөзсіз.

Осы аталған көзқарастарға сәйкес, мақалада басты айтылатын жәйт, жоғары дәрежелі спортшыны дайындаудағы басты мақсат, спортшылар бойында олимпиадашы-спортшының гуманистік тұрғыда бейімделген педагогикалық идеалының сипаттарына сай келетін білімдерді, тәрбиені, қасиеттер мен қабілеттерді қалыптастыруға ықпал ету.

Олимпиадалық білім мен тәрбие жоғары дәрежелі спортшылар үшін аса қажет. Біріншіден, дәл осылар Олимпиада ойындарына қатысады, яғни олимпиадалық қозғалыстың белсенді қатысушылары болып табылады. Екіншіден, жоғарыда аталып өткендей, олимпиадашының педагогикалық идеалына сәйкесті, тұлғаның білімдері, қасиеттері мен қабілеттері стихиялы түрде қалыптаспайды, олар түрлі спорттық, әсіресе олимпиадалық жарыстарға қатысудың нәтижелері болып саналады, яғни онда бұқаралық ақпарат құралдарымен, басқа спортшылармен араласады, ал бұл саналы және бағытты түрдегі педагогикалық қызметті талап етеді.

Қазақстанда 2011 жылы өткен Қысқы Азиада, 2017 жылы өтен Қысқы Универсиада кезінде біздің ұлттық құрама спортшыларына жүргізілген сауалнама, жоғары жетістіктер спортынан тыс спортшылар, студенттер мен оқушыларға қарағанда, олардың олимпиадалық қозғалысқа позитивті түрде қарайтынын көрсетті, алайда, мұнымен бірге оларда, әсіресе, Кубертен негіздеген олимпиадалық қозғалыс тұжырымдасы шеңберімен алғанда, қазіргі олимпиадалық қозғалыстың социомәдени қызметтері, мақсаттары мен міндеттері туралы көзқарастары мен оны бағалаулары біршама үстірт, әлсіз, яғни толыққанды емес екені байқалды.

Сондықтан, бүгіннен бастап, жоғары дәрежелі спортшылардың (әсіресе Олимпиада ойындарына қатысқандар мен оған қатысуға дайындалып жүргендердің) олимпиадалық білімі мен тәрбиесі процесінде, бұл спортшылардың олимпиадалық қозғалысты позитивті бағалауды

қалыптастырып қоюға ғана емес, сондай-ақ, оны гуманистік тұрғыда дұрыс түсіне білуге баса көңіл аударылуы қажет. Бұл басқа да зерттеулерден көрініс тауып отыр [4].

Сонымен қатар, арнайы дайындалған сауалнама негізінде, дәл сондай жолмен жоғары дәрежелі спортшыларымыздың жаттықтырушы-бапкерлерімен де сауалнамалар жүргізілді. Бұл сауалнамалар бойынша алынған мәліметтер, жаттықтырушы-бапкерлер тарапынан жоғары дәрежелі спортшылар үшін олимпиадалық білім мен тәрбиенің қажеттілігі және маңыздылығы туралы бірыңғай көқарастық түсініктерінің жоқ екенін көрсетті. Бұл бір жағынан бүгінгі таңдағы қазақ спорт қоғамында айқын байқалып отырған кері құбылыстың бірі десек те болғандай.

Сонау Х ғасырдың өзінде-ақ екінші ұстаз атанған әл-Фараби өзінің «Қайырымды қала тұрғындарының көзқарастары туралы трактаты» атты еңбегінде: «Адам әрекетінің түпкі мақсаттарының бірі – Бақытқа жету, сол бақытқа тек білім мен игілік нәтижесінде ғана жетуге болады» деген. Ғұлама Фарабидің пікірі бойынша, оқу, тәрбие, білім алу, еңбек ету, ғылым адамы болу – ол адамгершілік және еңбек тәрбиесіне тығыз байланысты [5]. Әрине, осындай көне даналық көздерінен алынған бастау, жоғарыда атап кеткен Пьер де Кубертеннің олимпиадалық қозғалыс тұжырымдасында көрініс табуы ғажап емес.

Фарабидің жоғарыда атап өткендей, тәрбие, білім, ғылым және адамгершілік мәселелеріне орай, соңғы кездері жарыққа шыққан зерттеулік тарихи әдебиеттегі деректерді мысалға келтіре кетуге болады: «Олимпиадалық ойындар – бұл адамзаттың көне тарихындағы ең белгілі әрі кең көлемді спорттық сайыстар болып табылған. Осылайша олар ХІХ ғасырда қайта түлеп, бүгінгі күнге дейін сақталып келді. Тарих өз қойнауында Ежелгі Грекияның көрнекті азаматтарын – Олимпиада ойындарының жеңімпаздарын сақтап келеді, атап айтқанда: математик Пифагор, ғалым-дәрігер Гиппократ, фәлсафашылар Сократ пен Платон, сөз шешені Демосфен, тарихшы Геродот және т.б.» [6].

Біздің мұндағы айтпағымыз, тарих сахнасындағы осындай ерекше тұлғалар, өздерінің тәрбие, білім, ғылым, ең бастысы гуманистік адамгершілік негіздерін, өздерінің дене күші немесе спорттық жетістіктерімен ұштастыра білу арқылы өмірдің түрлі салаларындағы биік шыңдардан көріне білді. Ал мұндай құбылыстар тарих пен адам жадында мәңгі сақталары сөзсіз.

Жалпы алғанда, осы тақырыптағы ғылыми мақаланың бірінде: «Олимпиадалық спорттың негіз қалыптастырушы принциптері, олимпизмнің тәрбиімен, біліммен және адамның үйлесімді дамуымен өзара тығыз байланысты. Сондықтан қазіргі қоғамда олимпизм құндылықтарын ендірудегі басты құрал олимпиадалық білім болып табылады» деп тұжырымдалады [7].

Мінекей, біздің елімізде де осындай жолдар арқылы бапкерлер мен жоғары дәрежелі спортшылардың олимпиадалық білім және тәрбие жөніндегі көзқарастары, түйсіктері мен түсініктеріне терең қозғау салу аса қажет. Тек осындай жолдар арқылы кейбір бапкерлердің,

тек жоғары спорттық нәтиже беруші спортшыларды ғана қалыптастыру керек деген пікірлерін өзгертіп, болашақ гуманистік бейімдегі жоғары дәрежелі спортшыларды адамгершілік тұрғысында да жан-жақты жетістікке жетуші спортшы етіп шығаруына түрткі жасалуы тиіс деп есептейміз.

Қорытындылай келе айтқанда, еліміздегі олимпиадалық білім мен тәрбиені дамыту, тиісті уәкілетті органдарды айтпағанда, бұл бірінші кезекте Ұлттық Олимпиада комитетінің зерттеп-зерделейтін, оның Олимпиадалық академия жұмыстарын жетілдіру құралдары арқылы жүргізілуі аса қажет іс деп атауға болады.

Әдебиеттер

- 1 Досқараев Б.М. История физической культуры в Казахстане. – Брюссель-Алматы, 2014. – 234 с.
- 2 Аксенов Г.М. Научно-методические основы курса «Олимпийская педагогика Кубертена» // Международное спортивное и олимпийское движение: история, теория, практика: Межвузовский сб. научных матер. Вып. 2. – Воронеж, 1999. – С. 195-201.
- 3 Лагутина, М.Д. Олимпизм, олимпийское движение и олимпийские игры: учеб. пособие / Сибир. гос. ун-т физ.культуры и спорта, Сибир.олимп.акад.– Омск: СибГУФК, 2010. – 180 с.
- 4 Столяров В.И. Олимпийское образование и спартанская система воспитания // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. 6. Спорт и олимпизм в современной системе образования: сб. ст – М.: «СпАрт» РГАФК, 1998. – С. 71-233.
- 5 Машанов А. Аль-Фараби. – Алматы: Жазушы, 1970. – 244 с.
- 6 Байжумин Ж.Г., Закирьянов К.К. Великая степь и Олимпийские игры Древней Греции. Происхождение спорта. – Алматы: КазАСТ, 2018. – 244 с.
- 7 Досқараев Д. Олимпийское образование и пути его внедрения в Республике Казахстан // Теория и методика физической культуры. – №3, 2012. – С. 48-51.

FTAMP 77.01.79

¹Дошыбеков А.Б., ²Ниязақынұлы Е.Б., ¹Жунусбеков Ж.И., ¹Унтаев Х.К.¹Қазақ спорт және туризм академиясы, Қазақстан, Алматы қ.²Абылай хан атындағы Қазақ халықаралық қатынастар және өлем тілдері университеті, Қазақстан, Алматы қ.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДАҒЫ МАРКЕТИНГ ИДЕЯСЫНЫҢ ДАМУЫ

Дошыбеков Айдын Бағдатович, Ниязақынұлы Ердоc Бағдатович, Жунусбеков Жаксыбек Ибрагимович, Унтаев Холдар Камбарович

Дене шынықтыру және спорт саласындағы маркетинг идеясының дамуы

Аңдатпа. Мақалада дене шынықтыру және спорт саласындағы маркетинг идеясының даму мәселесі қарастырылады. Жалпы экономикалық термин ретінде, маркетингтің мақсаты – клиенттердің құралды немесе рәміздік сұраныстарына жауап беретін бұйымдармен немесе қызметтермен қамтамасыз етуі анықталады. Ғылыми-педагогикалық әдебиеттер талдауы көрсеткендей, маркетинг нақты тұтынушылардың сұраныстарын қанағаттандыруға және пайда табуға бағдарланған өнім өндіру ұйымдарының кешенді жүйесі, экспортер-өндірістің сыртқы және ішкі ортасын зерттеу, маркетингті бағдарламалар көмегімен нарықты жүргізудің стратегиясы мен тактикасын жасауы деп түсіндіріледі. Спорттық маркетингке қатысты, ол бүтіндей өндірістік-экономикалық маркетингтің жалпы қағидасына сүйеніп, құрылады, басқаша айтқанда, заманауи нарықтық экономика спортқа соның көмегімен коммерциализациялауды жүзеге асыра алатын механизмі ұсынылады. Автор зерттеуде спорттық маркетингті спорттық қызметті спорт пен маркетинг өзара үйлестікпен заңдарын құрметтеуін талап ететін өзіндік қызметі бойынша арнайы тауар ретінде қарастырады.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, маркетинг, спорттық маркетинг, маркетинг тұжырымдамасы, спорт бағыттары, маркетингті басқару жүйесі.

Doshybekov Aidyn, Niyazakynov Erdos, Zhunusbekov Zhaxybek, Untayev Kholdar

Development of marketing ideas in the field of physical culture and sports

Abstract. The article discusses the development of the idea of marketing in the field of physical culture and sports. As an economic term as a whole, the idea of marketing is defined as the provision of goods and services that meet medium and attribute demand from customers. Analysis of scientific and pedagogical literature shows that marketing is a complex system of organizations that satisfies the demand of specific consumers, is engaged in the production of goods, and also examines the external and internal environment of the exporter-manufacturer, using marketing programs, programs the strategy and tactics of the market. Regarding sports marketing, it is built on the basis of the general principles of a whole production-economic marketing, the modern market economy offers sport, a mechanism that implements commercialization with its help. The author in the study considers sports marketing as a special product that performs an independent function, based on respect for the laws of mutual harmony of sports and marketing services.

Key words: physical culture, marketing, sports marketing, marketing concept, sports directions, sports management system.

Дошыбеков Айдын Бағдатович, Ниязақынұлы Ердоc Бағдатович, Жунусбеков Жаксыбек Ибрагимович, Унтаев Холдар Камбарович

Развитие идеи маркетинга в сфере физической культуры и спорта

Аннотация. В статье рассматривается развитие идеи маркетинга в сфере физической культуры и спорта. Как экономический термин в целом идея маркетинга определяется как обеспечение товарами и услугами, отвечающими средственным и атрибутивным спросом клиентов. Анализ научно-педагогической литературы показывает, что маркетинг – комплексная система организаций, удовлетворяющая спрос конкретных потребителей, занимающаяся производством товара, также исследующая внешние и внутренние среды экспортера-производителя, с помощью маркетинговых программ программирует стратегию и тактику ведения рынка. Относительно спортивного маркетинга, то он строится, опираясь на общие принципы целого производственно-экономического маркетинга, современная рыночная экономика предлагает спорту механизм, реализующий с его помощью коммерциализацию. Автор в исследовании спортивного маркетинга рассматривает как специальный товар, осуществляющий самостоятельную функцию, основывающийся на уважении законов взаимной гармонии услуг спорта и маркетинга.

Ключевые слова: физическая культура, маркетинг, спортивный маркетинг, концепция маркетинга, направления спорта, система управления спортом.

Кіріспе. Заманауи қоғамның нарық жағдайындағы тіршілік әрекеті ерекшеліктерінің бірі – маркетинг. Маркетинг мәселесі шектеулі және пәнаралық: экономика, педагогика, әлеуметтану, психология пәндері оның теориясы мен практикасының дамуына өз үлестерін қосады. Сондықтан маркетинг түсінігі заманауи ғылымда жиі қолданысқа ие болып отыр.

Жалпылама алғанда, маркетинг – адамның өз қажеттігі мен сұраныстарын алмасу арқылы қанағаттандыруға арналған іс-әрекетінің түрі. Маркетингтің мақсаты – клиенттердің құралды немесе рәміздік сұраныстарына жауап беретін бұйымдармен немесе қызметтермен қамтамасыз ету, әрі бұны оларға ыңғайлы жерде және қолжетімді бағада жүзеге асыру қажет [1].

Маркетинг кең мағынада – басқару пәлсапасы, осыған сай сұраныстарын тиімді қанағаттандыру арқылы тұтынушылардың проблемасын шешу, ұйымды табысқа жетелеп, қоғамға үлкен пайда әкеледі [2].

Маркетинг заманауи қоғамның тіршілік әрекетінің объективті шынайылығына, құрамдас бөліміне айналып отыр. Экономикасы дамыған елдерде материалдық тауарларды өндіру саласындағы маркетинг ХХ ғасырдың бас жағында, қызмет көрсету саласында 1950-1960 жылдары, саясатта 1980, әлеуметтік салада – 1990 жылдары қалыптаса бастады [3].

Зерттеу мақсаты. Дене шынықтыру және спорт саласындағы маркетинг идеясының даму мәселесін зерттеу.

Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы: ресми Интернет-ресурстардың және ғылыми басылымдардағы жарияланымдардың мәліметтерін талдау, спорт маркетингі саласындағы қазақстандық зерттеушілер мен шетелдік ғалымдардың тәжірибесін салыстыру және жинақтау.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Маркетингтің негізін қалаған американдық ғалым Филипп Котллер маркетингке «Маркетинг – адамның өз қажеттігі мен сұраныстарын алмасу арқылы қанағаттандыруға арналған іс-әрекетінің түрі» деп анықтама берген.

Маркетинг мәселесін зерттеген ресей ғалымдарының бірі – Е.П. Голубков болды. Маркетинг, оның түсінігі бойынша, әлеуметтік-басқару үдерісі, ол арқылы адамдар жекелей немесе топпен өздеріне қажетті өнімдерді немесе олармен алмасуды алады [4].

Ғылыми әдебиетті талдау барысында маркетингтің пайда болу тарихын қарастыра отырып, оның бастапқыда клиенттердің тауарларды

қарапайым жарнамалауды біршама сәтті жүргізуі үшін тек қана саудада қолданылғанын байқадық.

Питер Друкер (1909-2005 жж.) маркетингтің отаны болып Жапония болып есептелінеді деді. Токио қаласында 1690 жылы Мацуи деген мырза алғаш рет әмбебап дүкенін ашты. Дүкен қожайыны сауда тарихында алғаш рет сатып алушыларының сұраныстары бойынша ғана тауарлар сатып, тауар сапасына кепілдік бере отырып, олардың түрлілік ауқымын кеңейтіп отырды [5].

Маркетинг дамуының бірінші кезеңі маркетингтің заманауи түсінігіндегі негізі болды. Бірінші кезеңнің ерекшелігі оның үш ретті кезеңнен тұратындығында:

1860-1920 жж. сұраныстың ұсыныстан басымдылығы жағдайында өндірілетін өнім көлемінің артуымен сипатталады, оның басты мақсаты – өндірілетін өнім көлемінің артуында;

1920-1930 жж. өндіріс көлемінің өсуі саласындағы жеткен жетістіктерді ескере отырып, өндірушілер өз назарын шығарылатын тауарларды олардың сапасын арттыру есебінен жетілдіруге және сәйкес тауарлық ассортименттің өзгертілуіне аударуға мәжбүр болады;

1930-1960 жж. өндірісті коммерциялық күшейтілулердің қарқынын арттыру есебінен ұйымдастыру басым келеді, өйткені бұл кезеңге ұсыныстың сұраныстан артық болуы тән, сондықтан маркетингтегі негізгі көңіл тұтынушының нарықтағы іс-әрекетін зерттеуге және белсенді түрде модельдеуге бөлінеді.

Маркетингтің екінші кезеңі – ХХ ғасырдың 50-60 жж. болған сапалы өзгеріс, бұл кезде экономикалық дамыған елдер барлық қиындықтарды жеңе отырып, дамудың жаңа кезеңіне аяқ басқан кездері. Енді маркетинг фирмаішілік жоспарлауға қарағанда біршама кең ауқымды үдеріс деп қарастырылып отыр. Ол клиентке бағдарланған маркетинг деген атау алады. Бұл іс-шаралардың барлығы тұтынушы нарығын қалыптастыруға әкеп соқты, оның басты қасиеті ұсынысты сұраныстан арттыру болып табылады.

Маркетинг эволюциясының үшінші кезеңі оны заманауи бизнес доктринасына; философиясына; фирма мен қоршаған орта арасындағы негізгі байланыс құралына, кешенді жүйелі қызметке айналдырды.

Келесі кезекте маркетинг мәселесінің Ресей ғылымында зерттелінуін қарастырсақ. Ресейде маркетинг дамуының бірінші кезеңі 1880 жылы басталып, 1917 жылдың қазан айына дейін созылды. Бұл өндірісті ірі кәсіпкерлік негізінде белсенді дамыту уақыты болды. Сол кездің өзін-

де түрлі маркетингтік құралдар қолданылды, нақты айтқанда: басылымды және қабырғаға ілінетін жарнама шығару жолы арқылы қоғамдық пікірді қалыптастыру; халықаралық көрмелер мен жәрмеңкелерге қатысу; меценаттық. Дегенмен, революция Ресейдегі маркетингтің дамуын үзіп тастады. Жаңа экономикалық саясаттың (ЖЭС) алға шығуымен маркетинг дамуының жаңа жолы басталады, бірақ 1929 жылдың келуімен және тауарларды қатаң бөлу жүйесімен маркетинг дамуы тағы да хрущевтік «жылыну» кезеңіне дейін алға баспай, «қарысып» қалады.

Арнайы әдебиеттерде маркетинг туралы алғашқы мәліметтер 60-шы жылдардың бас жағында пайда болды, бұл негізінен маркетингті буржуазиялық экономикалық ойдың капиталистік қоғамда «шешілмейтін» мәселелердің жүзеге асырылуын шешетін талпыныс ретінде қарастырылып сынға алынды. Бірақ Еуропадағы халықаралық экономикалық байланыстарды дамыту туралы келісімі қабылданған (1975 ж.) қауіпсіздік пен серіктестік бойынша Хелсинки жиылысынан кейін маркетинг қағидатына елде СССР сауда-өндіріс палатасында 1976 жылдың ақпан айынан бастап маркетинг мәселесі бойынша секция жұмыс жасай бастады.

Кейбір сыртқы экономикалық қарым-қатынастардың мәселелерімен шұғылданушы ғалымдар мен мамандар осы уақытқа дейін жоспарлы экономика жағдайында маркетингтің кейбір элементтерін қолданған тиімді деген идеялар тастады. Олар ресей маркетингінің негізін қалаушылар болды: Г. Абрамишвили, И. Герчикова, А. Горячев, В. Демидов, П. Завьялов, Д.И. Костюхин, И. Кретов, Б. Соловьев [6] және т.б.

Маркетингтік қызметті түсінудің сапалы жаңа кезеңі 80-ші жылдың ортасынан – 90-шы жылдың басына дейінгі аралықта Ресейдегі нарықтық қарым-қатынасқа көшумен байланысты. Бұл кезеңде маркетингті элитаға маркетинглогтардың жаңа тобы келіп қосылады: А. Браверманн, Е. Голубков, Н. Капустина, Р. Ноздрева, А. Хрупкий [7] және т.б.

Маркетингтің теориясы мен әдістемесі дамуына бұл кезеңде бірқатар маркетинглогтар маңызды үлес қосты, атап айтқанда: Г. Азов, Д. Баркан, Е.В. Дмитриева, В. Маркова, Я. Миркин, Е. Попов, И. Семенов, О. И. Спицын, Я.А. Цацулин, Ю. Цыпкин [8] және т.б. Кеңестер одағы елдеріндегі маркетинг ассоциациясы 1990 ж. құрылды (президенті – Г.Г. Абрамишвили), 1994 жылы ол Ресей маркетинг ассоциациясы болып қайта құрылды.

Ресейдегі нарықтық қызмет енді дами бастағандықтан, өндірістердің нарықтық жағдайларға қосылу қарқыны біркелкі емес, маркетингтің Ресей экономикасының тәжірибесіне енгізілуі кезеңді сипатты болып келеді. Негізгі күрделі жағдайларға келесі себептерді атауға болады: маркетинг тәжірибесі бойынша ресейлік әдістемелер мен құралдардың жоқтығы; бөлім атауларын олардың жұмысының мазмұнын іс жүзінде өзгертпей-ақ маркетингті екіге бөлу; өндіріс басшысының, орта буынның және қызметкерлерінің маркетингтік ойдың болмауы.

Сондықтан маркетингтің Ресейде қалыптасуының бастапқы кезеңінде ол негізінен саудасаттық қызметі, яғни нарықтық бөлу жүйесі ретінде қабылданды.

Дегенмен нарықтық экономиканың механизмдері маркетинг түсінігін өзгертуге мәжбүрледі: тек қана өндірілімде ғана емес, өнеркәсіптің ұйымдастырылуы-коммерциялық қызметі де қабылданды. Жаңа маркетинглогтардың қызмет түрлері: нарықтың біршама кеңінен зерттелуі; тұтынушылар мен бәсекелестер; жарнамалық қызметтің дамуы; біршама икемді баға саясатын жүргізу есебінен біршама кеңейе бастады.

Л.А. Данченконың пікірі бойынша, маркетингті ресей нарығына енгізу күрделенеді, оның себептері: менеджерлердің дәстүрлі ойлауы; басқару бөлімі біліктілігінің төменділігі; маркетингке жұмсалатын бастапқы шығынның көлемді қаражаты; сонымен бірге түсетін пайданың өсімі, тәртіпке сай өндіруге қатысты қарастырылады.

Нарықтық қарым-қатынастардың дамуы барысында маркетинг шынында да өндірістерді басқарудың нарықтық тұжырымдамасына айналды: барлық шешімдердің негізін нарықтан түсетін ақпарат құрайды.

В.И. Беляевтің пікірі бойынша, маркетинг өндірістерде шаруашылық жүргізудің нақты тиімді әдістемелерін айқындауы қажет.

Маркетинг (ағылшынша market – нарық) – нақты тұтынушылардың сұраныстарын қанағаттандыруға және пайда табуға бағдарланған өнім өндіру ұйымдарының кешенді жүйесі, экспорттер-өндірістің сыртқы және ішкі ортасын зерттеу, маркетингті бағдарламалар көмегімен нарықты жүргізудің стратегиясы мен тактикасын жасау.

Дене шынықтыру және спорт саласына қатысты маркетингке О.Н. Степанова нақты анықтама береді: «Маркетинг – адамдардың дене жаттығуларымен және спорт түрлерімен шұ-

ғылдануы кезіндегі сұраныстарын қанағаттандыруға арналған дене шынықтыру-спорттық ұйымдардың нарықтық қызметінің стратегиясы мен тактикасы» [9].

Спорттық маркетинг саласындағы алғашқы ізденісті американдық адвокат Марку Маккормаку жүргізген, ол 1960 жылы әлемде бірінші боп International Management Group (IMG) антретренерлік фирма ашты, ол қазіргі күнге дейін Кәсіби спортшылардың қызығушылығын тудырып отыр. Бүгін шетелдік спорттағы маркетингтің нысандары тек қана қызметкерлер емес (спортшылар, спорттық командалар, жаттықтырушылар, функционерлер), сонымен бірге спорттық тауарлар, дене шынықтыру-спорттық қызметтер, ұйымдар мен құрылыстар, спорттық жарыстар және жағдаяттар, дене белсенділігі мен спорт түрлері, аймақтар (ең алдымен спорттық құрылыстардың салынуын қарастыратын ірі жарыстар өткізілетін орындар), идеялар (жобалар (мысалы, спорттық құрылыстар), спорттық-педагогикалық технологиялар, патенттер және т.б.).

Жоғарыда көрсетілген анықтамаларды біріктіріп, қорытынды жасасақ, дене шынықтыру және спорт саласындағы маркетингтің негізгі міндеті – тек қана дене шынықтыру-сауықтыру қызметінің тұрақты тұтынушысын табу емес, сонымен қатар оны берілген салада ұстап қалу емес, өз жұмысында маркетинг құралдарын біршама нақты қолданатын ұйымдарға барып тұру.

Тәжірибе көрсеткеніндей, спорттың арнайы міндеттерін білместен маркетингті қолдану кезінде маркетинг саласында сарапшы болып табылатын ең жақсы деген менеджер спорттың бір мәселесінің жекелей ғана шешімін ұсына алады. Маркетинг тұжырымдамасын дене шынықтыру-сауықтыру ұйымдарының қызметіне енгізу кезінде спорттың басты, дәстүрлі құндылықтарын ескеру қажет, ал нарыққа тікелей бағдарлануды және кірісті екінші жоспарға қойған жөн.

О.Н. Степанованың пікірі бойынша, маркетингті тежеп отырған субъективті факторлар төмендегідей:

- дене шынықтыру және спорт саласы мамандары-басқарушыларының жұмысқа даярлықтарының нашарлығы, олар жаңа нарық жағдайларында жұмыс істеуге қабілетті емес;

- нарықтық қызметтің моральді-этикалық қағидаларына бағдарланудың жоқтығы, дене шынықтыру-сауықтыру қызметіне негізгі қатысушылардың: дене шынықтыру-спорттық

ұйымдарға келушілер мен қызметкерлерінің; дене шынықтыру-сауықтыру қызметіне тапсырыс берушілер (тапсырыс беруші ретінде жасына толмаған балалардың ата-аналары қарастырылады) сұраныстарын есепке алмау;

- ескірген, антимаркетингтік стереотиптерді (психологиялық ұстанымдар мен кедергілер) ұзақ уақыт бойы қолдану және қолдау, жалпы қоғамның дамуына арналған маркетингтің дене шынықтыру-спорттық қызметтегі мәнін нақты түсінбеу [9, 80 с].

Арнайылықты ескере отырып, келесі стереотиптерді қосуға болады:

1. Маркетинг дене шынықтыру-спорттық ұйымдардың тауарларын сату мен қызметін ұсыну кезінде тұрақты түрде қолданылатын стандартты құрал ретінде қабылданады. Нақтылай қарастырған кезде, маркетинг нарықтың ең қарапайым элементі ретінде қарастырылады.

Егер маркетингтің функционалды мазмұнын қарастыратын болсақ, берілген салада оның ауқымы біршама кең. Спорттық маркетинг өзінің жалпылама белгілерімен және қасиеттерімен сипатталатын жалпы маркетингтің құрамдас бөлімі ретінде ғана қарастырылады. Спорттық маркетингтің бір басымдылығы – оның жанкүйерлер, демеушілер, спортшыларды сатып алу-сату, бұқаралық спорт, жоғары жетістіктер спорты, спорттық бизнес, салауатты өмір салты және т.б. ерекше объектілермен (субъектілермен) жұмыс жүргізуі және қарым-қатынаста болуы.

2. Маркетингтің жетілмегені ресей дене шынықтыру-спорттық қызметінде қолданыла алмайтын қандай да бір күрделі, мамандандырылған қызмет ретінде қарастырылуы.

Нарықтың пісіп-жетілмегендігін ерте ме, кеш пе, барлығы орнына келеді деген ұстаныммен өзіндік білім алу мен оқуға бағытталған үдеріс ретінде қарастыруға болмайды, тек сонда ғана маркетингті қолдануды бастаған жөн. Мұндай көзқарастың салдарынан дене шынықтыру-спорттық қызметтің бар саласы бұрыннан маркетингті өз жұмысында қолданып келе жатқан халықаралық спорттық қозғалыспен бәсекелестікке түсе алмайды.

3. Маркетингті басы бар, бірақ жеткілікті дәрежеде зерттелмеген нәрсе екендігінде тану іс-әрекеттердің тым күрделі және қымбат алгоритмы ретінде қарастырылады және тек қана ірі өндірістер мен ұйымдарда қолданылады.

Әрине, егер тек ауқымды нарықтық зерттеулерді, тұтынушылардың үлкен топтарының ауқымды сұраныстарын, нарықты жаулап алу

көлемін, жаңа тауарлар мен қызметтерді енгізуге арналған саналы инвестициялық қызметті қарастырсақ, мұның барлығы тек ірі дене шынықтыру-спорттық ұйымдарға ғана қол жетімді, өйткені үлкен қаржылық және кадрлық қорларды талап етеді [10]. Дегенмен, дене шынықтыру-спорттық қызмет көрсететін ұйымдардың басым бөлігі кіші бизнес саласы болып келетіндігін ұмытпаған жөн.

Тіпті фитнес-орталықтардың ірі желілері өз жұмысында меншіктік түрін өзгертпеген күйде франчайзингті технологияларды қолданады, істің мұндай жүргізілуі жағдайында нақ осы маркетинг бәсекелестік күрес барысында дамудың маңызды элементтерінің біріне айналуы мүмкін. Мемлекеттің маркетингті спорттық ұйымдардың қызметіне енгізу үдерісіне қатысуы тұрақты және уақытылы болуы қажет, өйткені кәсіби спорттың маңызды қоры – мемлекет өткізетін спорттық іс-шаралар екендігін ұмытпаған жөн.

Бұл іс-шараларға жұмсалатын шығындарды мемлекеттің тікелей үлкен спорт саласына арналған қаржылық қолдауы деп есептеуге болады (Н. Digel, М. Fahrner). Маркетингтің дене шынықтыру-спорттық ұйымдардың қызметінің дамуында демеушілердің рөлі маңызды. Көбіне, демеуші-фирмалар имиджді

тауарға немесе қызметке көшіру ретінде негізгі мақсаттарды ұстанады, бұл жарнамаланушы тауарлардың жоғары танымалдылығын немесе тез танымалдылығын қамтамасыз етеді.

Демеушілік – спортқа, спорттық іс-шараларға, спорттық ұйымдарға және жарыстарға оларға қатысты сырттай фирма немесе адам көрсететін қолдау. Бұл түсінікке екі қасиет тән: демеуші спортқа ақшалай немесе басқалай жолмен үлес қосады, демеушілік қызмет демеуші-фирманың коммерциялық операциясының бөлімі болып табылмайды.

Ғылыми әдебиеттер талдауы көрсеткеніндей, спорттық ұйымдар үшін заманауи спорттық маркетинг – жаңа іс болып табылады. Спорттық маркетинг бүтіндей өндірістік-экономикалық маркетингтің жалпы қағидасына сүйеніп, құрылады, басқаша айтқанда, заманауи нарықтық экономика спортқа соның көмегімен коммерциализациялауды жүзеге асыра алатын механизмді ұсынады. Әрі ең маңыздысы, жетістікке тек өз маркетингі мен нарығын тез, әрі тиімді дамыта алғандар ғана қол жеткізеді.

Келесі кезекте біздің зерттеуіміздің негізгі спорт болғандықтан, ең алдымен, төменде біз спорттың басты бағыттарын көрсетуге тырыстық (1-кесте).

1-кесте – Спорттың басты бағыттары

Бағыттары	Сипаттамасы
Жоғары жетістіктер спорты	Спортшылардың көріністі қызметін паш етуге арналған.
Кәсіби спорт	Оған қатысатын спортшылар үшін кәсіп коммерциялық табысты көріністі өнімді жасауға арналған.
Қызығушылық спорт	Шұғылданушы спортшылар үшін негізгі кәсіп болып есептелінеді және оқумен, қызметпен, жұмыспен үйлестіріле жүргізілуі мүмкін.
Бұқаралық спорт	Тұрғындардың дене шынықтыруына, денсаулығын және жұмыс қабілеттілігін сақтауға арналған белсенді тынығу құралы болып табылады.

Кестеде қарастырылғанды түйіндесек, біздің зерттеуіміздің аясында бұқаралық спорт басым. Сонымен қатар, маркетингтің спорттық ұйымдардағы қызметін ары қарай анықтасақ, соңғы жылдары жастар, орта және ересек жастағылардың арасындағы уәждеменің басты факторы сәнді спорттық киім, аяқ киім, спорттық стильдегі безендірулер болып есептелінеді.

Бұдан басқа, спорттық рәміздер және басқа да спорт атрибуттары парфюмерия, ойыншықтарды жасау, қол сағаттарын жасау және т.б.

сияқты «спорттық емес» салаларға да белсенді түрде көшіріле бастады. Спорттық стильге және спорттық тауарларға деген сәнділік спорттық индустрияны қоғамдық өндірістің шынайы бұқаралық және әлеуметтік маңызды саласына айналдырды. Дене шынықтыру және спортпен шұғылданудың тағы да бір маңызды уәждемесі – қарым-қатынаста болу, спорттық ортада өзі іспеттес адамдарды табу, олармен пікір алмасуда. Достық қарым-қатынаста болу, басқа көпшілік адамдарға спортшылармен әлеуметтік топ ретін-

де қарым-қатынаста болу маңызды. Бұл жағдай тұлғаның әлеуметтік мәртебесін арттыруы мүмкін. Жанкүйерлер үшін маңызды уәждеме – тынығуға деген сұраныс, солар үшін күйіп-пісу, өз эмоцияларын шығару, психологиялық стрессті шығару.

Дене шынықтыру және спортты енгізу мен қолдануға қызығушылық танытып отырған мемлекеттің, өндірістің және спорттық ұйымдардың уәждемелері туралы айта кеткен жөн. Өйткені мұндай енгізу жұмысшылар мен қызметкерлердің еңбек өнімділігін арттырады, олардың зият-

керлік және денелік мүмкіндіктерін дамытады, дүниетанымдылығы мен қызығушылықтары ауқымын кеңейте түседі және ұлттың жалпы сауықтырылуына ықпал етеді. Командалық-әкімшілікті жүйеден нарықтық экономикаға көшу мемлекеттік билікті, тоталитарлық бақылауды азайтуға және дене шынықтыру және спорт саласы ұйымдарына көбірек еркіндік беруге бағдарланады.

Маркетингті өндірісті басқару жүйесін жасауға және енгізуге даярлық кезеңдері 2-кестеде қамтылған.

2-кесте – Өндірістік маркетингтің басқару жүйесін жасау мен енгізудің даярлық кезеңдері

Кезеңдер	Сипаттамасы
Стратегия жасалуы	Ескі өнімдерді жетілдіру және жаңа өнімдерді шығару жолдарын анықтау. Негізгі тұтынушылар мен өндіру саясатын анықтау.
Нарықтың зерттелуі	Өнім өндіру сараптамасы. Нарықтарды зерттеу. Тартымды нарықтық өндірістерді анықтау.
Өнімдерді нарыққа шығару	Көрмелер, презентациялар, жарнама, сұранысты ынталандыру.
Соңғы тұтынушыларға шығу	Сатып алушылармен тікелей байланыстар (қоңырау шалу, тікелей араласу). Өндіріс өнімдеріне деген тұтынушылар реакциясын анықтау.
Арадағы тұтынушыларға шығу	Арадағылармен байланыстар (қоңырау шалу, тікелей араласу). Өндіріс өнімдеріне деген тұтынушылар реакциясын анықтау.
Нарыққа шығуға әкімшілік қолдау көрсетілуі	Өнім өндіру және қызмет көрсету туралы ақпараттың өңделуі. Өндіріске материалдық-техникалық қолдау көрсету.
Логистика	Өнімді жеткізу мен сақтауды басқару
Төлемдерді басқару	Төлемдерді бақылау, дебютерлік қарыздарды басқару.
Заңдық мәселелер (контрактация)	Өнім өндірумен немесе өнеркәсіп қызметімен байланысты заңнамалық құжаттарды дайындау.

Барлық ұйымдар нақты бір тіршілік циклдерінен өтеді, осыған орай әрбір тіршілік циклінің кезеңінде өндірістің маркетингті қызметі өз қызметінің басты бағыттарын айқындауы қажет.

Қорытынды. Спорттық маркетинг өзіндік ерекшеліктері бар жалпы маркетингтің құрамдас бөлімі. Нақтырақ айтқанда, спорттық маркетингтің назарына көбіне жанкүйерлер, демеушілер, спортшыларды сатып алу, сату, бұқаралық спорт, спорттық бизнес, салауатты өмір салты және т.б. ілігеді. Спорттық маркетинг ғылым ретінде және тәжірибелік құрал ретінде ХХ ғасырда қалыптаса бастады, бұл кезде спорттық тауарлардың өндірілуі мен спорттық қызметтердің тұтынушының ауқымы біршама

кеңейді, ал клиент үшін бәсекелесік ушығып тұрды. Тұтынушы үшін күрес бұл кезеңде өндіруші өз тауарларын тек қана маркетингтік іс-шаралар есебінен қамтамасыз ете алатын еді. Сатып алушылар өздеріне ұсынылған қызметтерді таңдау есебінен өздерінің талаптарын күшейте түсті. Нақ солар өндірушілерге керісінше емес, өз шарттарын қоя бастады. Сонымен, ХХ ғасырдың екінші жарысында көптеген өндіруші фирмалар және кәсіби спорттық ұйымдар өнеркәсіп тұтынушылары – спорт клубтарының жанкүйерлері – табысты бизнестің негіздемелі құрылымдарының бірі, оларды тарту үшін және ұстап тұру үшін маркетинг қажеттілігі туындады.

Біздің ойымызша, ЖОО-лардағы студенттерді ұсынылған білім беру қызметімен қанағаттандыру деңгейін көтеру қызметі дербес маркетингтік бағдарламаларды қажет етеді.

Спорттық маркетинг спорттық қызметті спорт пен маркетинг іспетті екі жақтың да теориялық өзара үйлестікпен заңдарын құрметтеуін талап ететін өзіндік қызметі бойынша арнайы тауар ретінде қарастырады, олай

болса жекелей маркетингтік тәсілді қолдайды. Спорттық маркетинг экономика мен нарықтық қарым-қатынастардың жалпы заңдарына негізделеді, бірақ сонымен бірге оның бірқатар ерекшеліктері бар, соның арқасында өзіндік ұстанымы, бағыты бар, оның басты ерекшелігі – тауарлар мен қызметтерді нарыққа шығару және оны тұтынушының тиімді жүзеге асыруы.

Әдебиеттер

- 1 Котлер Ф. Основы маркетинга / пер. с англ.; ред.: О.Г. Раданова, Ю.Н. Куколев. – М.: Бизнес-книга, 1995. – 699 с.
- 2 Андрущишин И.Ф., Дошыбеков А. Қазақстан Республикасы жоғары білім беру саласындағы спорт маркетингісінің ерекшеліктері // БҚМУ «ХАБАРШЫ». – Уральск, 2015. – №4 (60). – С. 106-112.
- 3 Швальбе Х. Практика маркетинга для малых и средних предприятий / пер. с нем. – М.: Республика, 1995. – 317 с.
- 4 Голубков Е.П. Основы маркетинга. – М.: Издательство «Финпресс», 1999. – 225 с.
- 5 Питер Друкер. Менеджмент: задачи, обязанности, практика. – М.: ВИЛЬЯМС, 2008. – 992 с.
- 6 Абрамишвили Г.Г. Проблемы международного маркетинга. – М.: Международные отношения, 1984. – 223 с.
- 7 Хрупкий В.Н. Современный маркетинг. – М.: Финансы и статистика, 1991. – 256 с.
- 8 Цыпкин Ю.А. Организация и управление маркетингом на предприятиях молочного направления: автореф. ... канд. экон. наук. – М., 1994. – 21 с.
- 9 Степанова О.Н. Модели покупательского поведения на рынке физкультурно-спортивных услуг // Спорт и бизнес – теория, практика, решения. – 2006. – №3. – С. 14-20.
- 10 Зубарев Ю.А., Шамардин А.И. Менеджмент и маркетинг физкультурно-оздоровительных услуг: учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 1998. – 88 с.

МРНТИ 77.01.79

Авсиевич В.Н., Мухамбет Ж.С.

Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН

Авсиевич Виталий Николаевич, Мухамбет Жасын Серикбайұлы

Совершенствование подготовки научно-педагогических кадров в области физической культуры и спорта в Республике Казахстан

Аннотация. В статье представлено обоснование необходимости совершенствования подготовки научно-педагогических кадров в области физической культуры и спорта в Республике Казахстан. Цель исследовательской работы заключается в том, чтобы на основе комплексного и многофакторного анализа системы подготовки научно-педагогических кадров выявить подлежащие модернизации отдельные компоненты этой системы, определить их несогласованности, возможные направления дальнейшего инновационного развития и обосновать способы организации более эффективного управления подготовкой кадров в области физической культуры и спорта в Республике Казахстан. Сегодня казахстанская модель подготовки специалистов в области физической культуры и спорта находится на пороге, когда необходимо усовершенствовать и развивать систему образования, поглощая все необходимое, что можно почерпнуть в зарубежных странах, но в то же время учитывать свою национальную, ранее разработанную и утвердившуюся образовательную систему и существующие научные достижения, что должно помочь Казахстану выйти на высокий уровень подготовки научно-педагогических кадров и занять соответствующую нишу на международном образовательном рынке.

Ключевые слова: научно-педагогические кадры, физическая культура, спорт, совершенствование подготовки, модернизация.

Avsiyevich Vitaliy, Mukhambet Zhassyn

Improving the training of scientific and pedagogical personnel in the field of physical culture and sports in the Republic of Kazakhstan

Abstract. The article presents the rationale for improving the training of scientific and pedagogical personnel in the field of physical culture and sports in the Republic of Kazakhstan. The purpose of the research work is to identify the individual components of this system to be modernized, to determine their inconsistencies, possible directions for further innovative development and to justify the ways of organizing more effective management of training in the field of physical culture and sports in the Republic of Kazakhstan on the basis of a comprehensive and multifactorial analysis of the system of training of scientific and pedagogical personnel. Today, Kazakhstan's model of training specialists in the field of physical culture and sports is on the threshold when it is necessary to improve and develop the education system, absorbing everything necessary that can be learned in foreign countries, but at the same time take into account its national, previously developed and established educational system and existing scientific achievements, which should help Kazakhstan to reach a high level of training of scientific and pedagogical personnel and occupy an appropriate niche in the international educational market.

Keywords: scientific and pedagogical personnel, physical culture, sports, improvement of training, modernization.

Авсиевич Виталий Николаевич, Мухамбет Жасын Серікбайұлы

Қазақстан Республикасында дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми-педагогикалық кадрларды даярлауды жетілдіру

Аңдатпа. Мақалада Қазақстан Республикасында дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми-педагогикалық кадрларды даярлауды жетілдіру қажеттілігінің негіздемесі ұсынылған. Зерттеу жұмысының мақсаты кешенді және көп факторлы талдаудың негізінде ғылыми-педагогикалық кадрларды даярлау жүйесіне жататын жаңғыртуға жекелеген компоненттерін анықтау және олардың келіспеушілігін, ықтимал инновациялық даму бағыттарын айқындау, Қазақстан Республикасындағы дене шынықтыру және спорт саласындағы неғұрлым тиімді ұйымдастыру тәсілдерін негіздеу. Бүгін дене шынықтыру және спорт мамандар даярлау саласындағы қазақстандық моделі білім беру жүйесін дамытуға қажет болған жағдайдың табалдырығында тұр, шет елдерде қажетті болатын барлығын алып пайдалану, бірақ сол уақытта өзінің бұрын өзін-өзі зерттеген, нығайтылған, ұлттық білім беру жүйесін және қазіргі ғылыми жетістіктері, бұл Қазақстанға ғылыми-педагогикалық кадрларды даярлау жоғары деңгейге шығуға және халықаралық білім нарығында тиісті орнын алуға көмектесуі тиіс.

Түйін сөздер: ғылыми педагогикалық кадрлар, дене шынықтыру, спорт, даярлауды жетілдіру, жаңғырту.

Введение. В настоящее время в хронологическом порядке выделяют следующие этапы развития образовательной системы в независимом Казахстане:

– (1991–1994 гг.) – становление законодательной и нормативной правовой базы высшего образования;

– (1995–1998 гг.) – модернизация системы высшего образования, обновление её содержания (Реформирование высшего образования в республике наиболее интенсивно стало проводиться с 1995 года);

– (1999–2000 гг.) – децентрализация управления и финансирования образования, расширение академических свобод организаций образования;

– (2001–2007 гг.) – стратегическое развитие системы высшего и среднего образования;

– (2005–2010 годы) – поиски оптимальных путей адаптации системы высшего образования к условиям рыночной экономики [1].

Опыт независимого развития Казахстана наглядно показывает, что состояние образования во многом определяется результативностью социально-экономического развития страны. Сегодня Казахстан является региональным лидером реализации требований Болонской конвенции. Введение новой образовательной модели позволило внедрить многоуровневую систему подготовки специалистов, значительно повысить уровень и качество образования в целом, сделать казахстанские дипломы конкурентоспособными. Участие Казахстана в Болонском процессе предоставляет возможность изучения программ обучения на различных уровнях высшего образования, обмена передовой практикой в исследованиях и преподавании, внедрения прогрессивных методов управления вузами. Актуальным является формирование единого образовательного пространства стран СНГ и включение его в международную образовательную систему [2].

Современные тенденции в сфере образования Республики Казахстан и задачи, стоящие перед его различными уровнями, вызывают необходимость переосмысления их роли, функций и места в общей системе образования, выработки новых подходов в их дальнейшем развитии. Высокоэффективная система образования является одним из основных факторов обеспечения устойчивого роста экономики страны и казахстанского общества. Цель проводимых реформ в системе образования нашего государства – обеспечение качественного ее преобразова-

ния в условиях рыночной экономики с учетом глобализации. Реформирование образования требует создания новых правовых, научно-методических, финансово-материальных условий и адекватного кадрового обеспечения для углубления и развития этого процесса на основе сохранения накопленного в этой сфере позитивного потенциала. Проводить качественную реформу образования в условиях динамичных социально-экономических изменений в обществе возможно только при наличии детально проработанной стратегии, учитывающей как реальную ситуацию, сложившуюся в сфере образования, нарастающие тенденции и действующие отношения, так и возможные пути будущего развития общества и государства. Такая стратегия должна стать основой для разработки гибкой тактической программы действий, постоянно адаптируемой к быстро изменяющимся реальным условиям [3].

Как неоднократно отмечал Президент РК Назарбаев Н.А., система высшего образования должна готовить специалистов такого уровня, которые будут востребованы не только в Казахстане, но и в странах мирового сообщества. На сегодняшний день очевидно, что получение высшего образования в нашей республике вновь стало престижным, однако его качество не всегда соответствует международным образовательным стандартам. Для решения столь важной задачи вузам необходимо более активно внедрять передовые образовательные и информационные технологии в процесс подготовки высококвалифицированных специалистов, активно сотрудничать с международным вузовским сообществом, заимствуя накопленный им образовательный опыт. Реализация подобных задач позволит вузам нашей республики выйти на мировой образовательный рынок услуг и занять в нем достойную нишу, закрепиться в рейтинге ведущих университетов мира [4].

В стратегическом плане Министерства образования и науки Республики Казахстан на 2017-2021 годы в разделе высшего и послевузовского образования определены следующие основные проблемы:

1. Выпускники не всегда соответствуют ожиданиям работодателей.

Образовательные программы вузов не дают обучающимся необходимые компетенции, требуемые на рынке труда, что в определенной степени обусловлено отсутствием профессиональных стандартов по многим отраслям и сферам деятельности. Слабое взаимодействие системы

образования с рынком труда проявляется также в низкой заинтересованности работодателей в совместной подготовке кадров, в организации производственной практики с возможностью последующего трудоустройства.

2. Низкий охват обучающихся программами трехязычного обучения.

Из более, чем 358 тыс. студентов очной формы обучения лишь 5% студентов обучаются на трех языках. Из 38 тыс. преподавателей вузов свободно владеют иностранным языком и преподают дисциплины на трех языках 10%.

3. Низкий уровень материально-технической, учебно-лабораторной и научной баз.

Основным источником государственного финансирования вузов является образовательный грант, из которых до 70% расходов направляется на текущие затраты, связанные с обеспечением образовательного процесса. Соответственно затраты вузов, связанные с развитием и укреплением материально-технической базы, недофинансируются. 94% государственных расходов на высшее образование составляет госзаказ. 6% – другие расходы, в том числе на поддержание материально-технической базы. Финансирование из внебюджетных средств на эти цели незначительно [5].

Безусловно, все указанные проблемы также относятся к системе подготовки научно-педагогических кадров в области физической культуры и спорта.

В концепции развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан до 2025 года в ряде ключевых проблем отмечается:

- дефицит квалифицированных кадров, в том числе в сфере спортивного менеджмента и бизнеса, а также по адаптивной физкультуре;

- слабо выражен научный подход в вопросах развития спорта высших достижений и массовой физической культуры;

- отсутствие скоординированной стратегии проведения научных исследований в области физической культуры и спорта, включая социальные опросы населения [6].

В аналитической информации за 2018 год по основным направлениям деятельности Министерства культуры и спорта в сфере физической культуры и спорта при анализе основных проблем отрасли выделяется отсутствие научной базы спорта, отвечающей современным требованиям, и дефицит квалифицированных специалистов. В качестве первоочередных мер по решению данной проблемы планируется продолжить работу по направлению на учебу по

программе «Болашак» по программам «Мастер спортивного администрирования» и стажировки по программе «Спортивный менеджмент» [7].

Как одно из направлений системы высшего образования спортивная наука есть ни что иное, как специализированная отрасль получения, обеспечения и передачи научных знаний о физической культуре и спорте как в теоретическом, так и в практическом направлении. Как отдельные ученые, так и целые комплексные исследовательские группы непрерывно работают над научно-значимыми проблемами, выявляют ранее неизвестные теоретические и практические тенденции в области физкультурно-спортивной деятельности. Специалисты выдвигают новые теории и гипотезы (порой даже на уровне изобретений и открытий), разрабатывают всевозможные методологические направления, методики тренировок и способы повышения спортивных результатов.

Колоссальный общественный потенциал спорта и физической культуры является наименее финансово затратным и наиболее эффективным средством физического и морального оздоровления нации. В спортивной сфере при наличии широкого разнообразия ее организационных форм максимально сближены личные и общественные интересы населения, развитие индустрии спорта дает приток новых рабочих мест и способствует созданию зрелищной индустрии, имеющей высокое экономическое значение для государства [8].

Государство содействует укреплению в организациях образования материально-технической базы, включающей в себя комплекс физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений для учебных целей, типовой набор оборудования, специализированные спортивные сооружения и инвентарь для подготовки специалистов в области физической культуры и спорта различного профиля [9].

В настоящее время подготавливаемые в высших учебных заведениях специалисты обязаны не только обладать способами передачи знаний и владеть методами проведения исследований в области физической культуры и спорта, но также владеть способностями системного управления, обширного предвидения, всеобъемлющего прогнозирования, стратегического планирования и комплексного развития в данной области научного направления. Этого требует вхождение казахстанской науки в общемировое образовательное пространство, которое определено основными государственными принципами

и программами развития не только научного направления, но и всего государства в целом.

В данных условиях в значительной степени расширяются социально-значимые функции науки, и научно-педагогическая деятельность является необходимым аспектом государственного развития. Повышение спортивных результатов на мировой арене в условиях глобальной конкуренции зависит от политического, экономического и общественного развития социума. А также от использования современных научных достижений в области многих смежных с физической культурой и спортом наук, таких как анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, медицина. Кроме того, физкультурная и спортивная деятельность также требует обеспечения правового регулирования на законодательном уровне, что уже связано с юриспруденцией [10].

Физическая культура и спорт – сложнейшее, многоаспектное, социальное явление, пронизывающее все стороны общественной жизни. В любом виде спорта обязательно присутствует набор элементов: соревновательный, медицинский (адаптивный, оздоровительный, спортивный туризм), педагогический (воспитательный, обучающий, в т.ч. технический и прикладной), социальный (зрелищный и национально-культурный) [11]. Что соответственно должно учитываться в системе организации подготовки научно-педагогических кадров в данной области.

Основными задачами, стоящими перед наукой, являются формирование современной системы подготовки научных кадров, качественное нормативно-правовое обеспечение, направление науки на индустриальные нужды страны, развитие гуманитарного направления путем внедрения ценностей «Мәңгілік ел», популяризация достижений науки, международная интеграция [12].

Эффективность системы непрерывного образования кадров физкультурно-спортивной отрасли обеспечивается подбором контингента, наиболее подходящего по своим способностям к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта, у которого просматривается потребность в получении соответствующих специальных знаний в процессе деятельности. Получившие соответствующую профессиональную подготовку (переподготовку) кадры должны занять соответствующее их потребностям и знаниям место в профессии, позволяющее им более эффективно выполнять функции на своем рабочем месте [13].

Как свидетельствуют результаты многочисленных исследований, выполненных зару-

бежными учеными (Е.С. Полат с соавт., О.Г. Смолянинова с соавт., Р. Abrami, Н. Barrett и др.), традиционные подходы к организации образовательного процесса недостаточно эффективны и не способствуют достижению целей обучения [14-17].

Одним из основополагающих критериев для определения системы развития спортивной науки как отрасли синтеза новых знаний является подход к подготовке специалистов в учебных заведениях, численное количество подготавливаемых научных кадров, уровень их профессиональной квалификации, применение инновационных методов научно-исследовательской и педагогической деятельности, определение мотивов научных исследований.

Вышеуказанные обстоятельства и обуславливает **актуальность** темы нашей исследовательской работы «Совершенствование подготовки научно-педагогических кадров в области физической культуры и спорта в Республике Казахстан».

Новизна проводимого исследования заключается в том, что ранее не производился комплексный анализ отечественной системы подготовки научно-педагогических кадров в области физической культуры и спорта в Республике Казахстан и сравнительная характеристика подготовки с основными зарубежными концепциями.

Как видно из таблицы 1, в Казахстане подготовка специалистов по физической культуре и спорту осуществляется в 32 высших учебных заведениях. Во всех представленных вузах подготовка осуществляется по программе бакалавриата, в шести – по программе магистратуры и в двух вузах – по программе докторантуры. Указанные данные свидетельствуют о достаточно широком охвате обучающихся в зависимости от географического расположения вузов на территории РК. При этом профильным вузом из представленного списка является только Казахская академия спорта и туризма.

Научно-педагогические кадры в области ФКиС подразделяются на две категории:

– преподаватели физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеры по видам спорта в спортивных командах (педагогическое направление).

– преподаватели и научные работники вузов, занимающиеся подготовкой специалистов для ФКиС, сотрудники профильных научно-исследовательских институтов по ФКиС (научное направление).

Таблица 1 – Высшие учебные заведения Казахстана, осуществляющие подготовку специалистов по направлению «Физическая культура и спорт».

Наименование высшего учебного заведения	Бакалавриат	Магистратура	Докторантура PhD
1. Академический инновационный университет	+		
2. Актауский государственный университет им. Ш. Есенова (Yessenov University)	+		
3. Актюбинский государственный региональный университет им. К. Жубанова (АРГУ)	+		
4. Аркалыкский государственный педагогический институт им. И. Алтынсарина (АрКГПИ)	+		
5. Атырауский государственный университет им. Х. Досмухамедова (АтГУ)	+		
6. Восточно-Казахстанский государственный университет им. С. Аманжолова (ВКУУ)	+	+	
7. Государственный университет им. Шакарима (ГУ им. Шакарима)	+		
8. Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилёва (ЕНУ)	+		
9. Жетысуский государственный университет им. Жансугурова (ЖГУ)	+	+	
10. Западно-Казахстанский государственный университет им. М. Утемисова	+		
11. Инновационный Евразийский университет (ИЕУ)	+		
12. Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ)	+	+	+
13. Казахский государственный женский педагогический университет (КазГосЖенПУ)	+		
14. Казахский национальный педагогический университет им. Абая (КазНПУ)	+		
15. Казахский национальный университет им. аль-Фараби (КазНУ)	+	+	+
16. Казахстанско-Американский свободный университет (КАСУ)	+		
17. Карагандинский государственный университет им. академика Е.А. Букетова (КарГУ)	+		
18. Кокшетауский государственный университет им. Ш. Уалиханова	+		
19. Кокшетауский университет им. А. Мырзахметова (КУАМ)	+		
20. Костанайский государственный педагогический университет (КГПУ)	+		
21. Костанайский социально-технический университет им. З.Алдамжара	+		
22. Кызылординский государственный университет им. Коркыт-ата (КГУ им. Коркыт-ата)	+		
23. Международный казахско-турецкий университет им. Х.А. Яссави	+		
24. Павлодарский государственный институт (ПГПИУ)	+	+	
25. Павлодарский государственный университет им. Торайгырова	+		
26. Северо-Казахстанский государственный университет им. М.Козыбаева (СКГУ)	+	+	
27. Таразский государственный педагогический университет (ТарГПИУ)	+		
28. Таразский государственный университет им. М.Дулата (ТарГУ)	+		
29. Шымкентский университет	+		
30. Шымкентский социально-педагогический университет	+		
31. Южно-Казахстанский государственный педагогический институт (ЮКГПИ)	+		
32. Южно-Казахстанский государственный университет им. М.О. Ауэзова	+		

Представители первой категории, как правило, имеют образование на уровне бакалавра (специалиста) и в соответствии с типовыми задачами в области экспериментально-исследовательской деятельности должны уметь проводить научные исследования, второй категории на уровне магистра и доктора PhD (кандидата наук, доктора наук) – проводят фундаментальные поисковые, прикладные и другие виды научно-исследовательских работы в области ФКиС.

Проблемное обстоятельство заключается в возникшем в данное время противоречии между количеством подготовленных кадров в исследуемой области и их несовершенным уровнем подготовки, а также необеспеченностью высококвалифицированными кадрами многих видов спорта в Республике Казахстан, что приводит к низким результатам спортсменов на мировой арене и недостаточно эффективному развитию физкультурного движения населения.

Проблема исследования состоит в поиске способов преодоления указанного противоречия путем модернизации и усовершенствования системы подготовки научно-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта в Казахстане.

Цель исследовательской работы заключается в том, чтобы на основе комплексного и многофакторного анализа системы подготовки научно-педагогических кадров выявить подлежащие модернизации отдельные компоненты этой системы, определить их несогласованности, возможные направления дальнейшего инновационного развития и обосновать способы организации более эффективного управления подготовкой кадров в области физической культуры и спорта в Республике Казахстан.

Основная гипотеза исследования заключается в определении при помощи комплексного и многофакторного анализа потенциала внедрения эффективных изменений в систему организации, управления и методического обеспечения подготовки научно-педагогических кадров в области физической культуры и спорта, при этом должен повыситься уровень подготовки специалистов педагогического и научного профиля в исследуемой области.

Объектом исследования являются специалисты в области физической культуры и спорта, их профессионально-отраслевой и научный уровни подготовки.

Предметом исследования является система подготовки научно-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта (ФКиС) и принципы подготовки специалистов, подлежащие усовершенствованию.

Из определенной цели исследования вытекают следующие **задачи**:

1. Путем проведения комплексного анализа исследовать систему подготовки научно-педагогических кадров в области ФКиС в Республике Казахстан и выявить основные закономерности и тенденции ее развития, а также уровень современного состояния.

2. Провести анализ зарубежных систем подготовки научно-педагогических кадров в области ФКиС.

3. На основе сравнительного анализа подготовки научно-педагогических кадров в Республике Казахстан и в зарубежных странах выявить несоответствующие современным требованиям звенья системы, а также выявить объективные и субъективные причины, влияющие на недостаточно эффективное развитие.

4. В соответствии с выявленными тенденциями подготовки научно-педагогических кадров в исследуемой области дать практические рекомендации по модернизации и усовершенствованию системы подготовки специалистов научного и педагогического направления по ФКиС.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что предлагаемые основы модернизации подготовки научно-педагогических кадров в области ФКиС дополняют существующую концепцию системы образования и значительно расширяют возможности профессиональной подготовки специалистов.

Выводы. Сегодня казахстанская модель подготовки специалистов в области ФКиС находится на пороге, когда необходимо усовершенствовать и развивать систему образования, поглощая все необходимое, что можно почерпнуть в зарубежных странах, но в то же время учитывать свою национальную, ранее разработанную и утвердившуюся образовательную систему и существующие научные достижения, что должно помочь Казахстану выйти на высокий уровень подготовки научно-педагогических кадров и занять соответствующую нишу на международном образовательном рынке.

Литература

- 1 [https://ru.wikipedia.org/wiki/Образование в Казахстане](https://ru.wikipedia.org/wiki/Образование_в_Казахстане) (дата обращения: 20.11.2018).
- 2 <https://www.sworld.com.ua/index.php/ru/current-status-and-the-development-of-the-education-c112/11980-c112-073> (дата обращения: 20.11.2018).
- 3 Шаймуханова С.Д., Кенжебаева З.С. Модернизация образования Республики Казахстан: Состояние и перспективы развития // Успехи современного естествознания. – 2014. – № 5-1. – С. 174-178.
- 4 <https://e-history.kz/ru/contents/view/1777> (дата обращения: 20.11.2018).
- 5 Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 29 декабря 2016 года № 729 Об утверждении Стратегического плана Министерства образования и науки Республики Казахстан на 2017-2021 годы (с изменениями по состоянию на 22.05.2018 г.)
- 6 Указ Президента Республики Казахстан от 11 января 2016 года № 168 Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года (с изменениями и дополнениями от 23.11.2017 г.)
- 7 <http://sport.gov.kz/ru/документы/аналитический-доклад-2012/2018-2> (дата обращения: 22.11.2018).
- 8 Авсиевич В.Н., Дельвер П.А., Плахута Г.А., Мухамбет Ж.С. Нормативно-правовое регулирование спорта и физической культуры в Казахстане // Молодой ученый. – 2018. – №41. – С. 211-214.
- 9 Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 24.05.2018 г.)
- 10 Avsiyevich V.N., Plakhuta G.A., Delver P.A., Mukhambet Zh. S., Dzanbyrbaev B.O. The legal support of sports and sports activity in the Republic of Kazakhstan// Теория и методика физической культуры. – 2018. – №3. – С. 43-47.
- 11 Михалев В.И., Самсонов И.И., Сапунков А.А. Проблемы и перспективы подготовки тренерских кадров как работников учреждений спортивной подготовки // Омский научный вестник. – 2013. – №2 (116). – С. 193-199.
- 12 Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 29 декабря 2016 года № 729 Об утверждении Стратегического плана Министерства образования и науки Республики Казахстан на 2017-2021 годы (с изменениями по состоянию на 22.05.2018 г.)
- 13 Масягина Н.В. Принципы подготовки кадров для физкультурно-спортивной отрасли в системе дополнительного образования Российской Федерации // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №6.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=11384> (дата обращения: 22.11.2018).
- 14 Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: учебное пособие / Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина, М.В. Моисеева, А.К. Петров / под ред. Е.С. Полат. – М.: Академия, 2008. – 272 с.
- 15 Смолянинова О.Г. Использование метода электронного портфолио в практике зарубежных вузов / О.Г. Смолянинова // Информатика и образование. – 2008. – № 11. – С. 99–110.
- 16 Смолянинова О.Г. Электронный портфолио как средство поддержки интерактивного взаимодействия в информационно-образовательной среде / О.Г. Смолянинова, О.А. Иманова // Информатика и образование. – 2014. – № 1. – С. 12–17.
- 17 Федоров А.И., Ботагариев Т.А., Авсиевич В.Н. Web-портфолио как способ организации учебно-исследовательской деятельности студентов вузов физической культуры // Университет XXI века в системе непрерывного образования: материалы международной научно-практической конференции. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2017. – С. 291-297.

МРНТИ 14.01.01

Агелеуова А.Т., Кефер Н.Э., Шепетюк М.Н., Ескалиев М.З.,
Нурмуханбетова Д.К.

Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН

Агелеуова Айгуль Токтархановна, Кефер Наталья Эгоновна, Шепетюк Михаил Николаевич,
Ескалиев Мухтар Зейнолдинович, Нурмуханбетова Динара Кенжеевна

Основные проблемы и перспективы развития инклюзивного образования в Республике Казахстан

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы, решения и перспективы развития инклюзивного образования в Казахстане. На основе теоретического анализа авторы статьи рассмотрели и обозначили круг вопросов, решение которых поможет повысить эффективность внедрения инклюзивного образования, что позволит реализовать идею интеграции людей с особыми образовательными потребностями в социум, обеспечит доступность высшего вузовского образования. В условиях развития инклюзивного образования остро стоит вопрос об оптимизации отношений субъектов инклюзивного образования, обучении человека с ограниченными возможностями здоровья в определенной среде, приспособлении условий этой среды ко всем объектам без исключения для удовлетворения их образовательных потребностей. В заключении отмечены противоречия, требующие разрешения для реализации концепции инклюзивного образования, в том числе в высшей школе.

Ключевые слова: инклюзивное образование, люди с ограниченными возможностями здоровья, обучающиеся с особыми образовательными потребностями, эволюция, адаптивная физическая культура, лечебная физическая культура.

Ageleuova Aigul, Kefer Nataliya, Shepetyuk Mihail, Yeskaliyev Mukhtar,
Nurmuchanbetova Dihara

The main problems and prospects of development of inclusive education in the republic of Kazakhstan

Abstract. This article discusses the problems, solutions and prospects for the development of inclusive education in Kazakhstan. Based on a theoretical analysis, the authors of the article reviewed and identified a range of issues, the solution of which will help increase the effectiveness of the implementation of inclusive education. This will allow to realize the idea of integrating people with special educational needs into society, and will ensure the accessibility of higher education. In the conditions of the development of inclusive education, there is an urgent need to optimize the relations of the subjects of inclusive education, to educate a person with disabilities in a particular environment, to adapt the conditions of this environment to all objects without exception in order to meet their educational needs. The conclusions noted contradictions that require resolution in order to implement the concept of inclusive education, including in higher education.

Keywords: inclusive education, people with disabilities, students with special educational needs, evolution, adaptive physical culture, therapeutic physical culture.

Агелеуова Айгуль Токтархановна, Кефер Наталья Эгоновна, Шепетюк Михаил Николаевич,
Ескалиев Мухтар Зейнолдаұлы, Нұрмұханбетова Динара Кенжеевна

Қазақстан Республикасында инклюзивті білімді дамытудың негізгі мәселелері мен болашағы

Аңдатпа. Бұл мақалада Қазақстанда инклюзивті білім берудің мәселелері, шешімі және оның болашақтағы жетістіктері қарастырылады. Автор көп мәселені көтере отырып, теориялық талдау негізінде инклюзивті білім беруді жоғары оқу орындарында енгізу, қолжетімді ету әлеуметтік ортада адамдардың бірлесуіне мүмкіндік туатындай жағдай жасау керектігін айта келе оның тиімділігін, шешу жолдарын ұсынады.

Инклюзивті білімді дамыту, оңтайландыру, қолжетімді ету бүгінгі таңда күн тәртібінде тұрған өзекті мәселе. Денсаулығына байланысты мүмкіндігі шектеулі жандарды белгілі бір ортаға бейімдеу, олардың қажеттіліктерінің бірін қалдырмай қанағаттандыру қажет.

Түйін сөздер: инклюзивті білім беру, денсаулығына байланысты мүмкіндігі шектеулі жандар, өзгеше жандардың білім алу қажеттіліктері, даму, бейімді дене шынықтыру, емдік дене шынықтыру.

Введение. В основе инклюзии лежит понимание того, что каждый индивид имеет право на получение образования, и образование людей с ограниченными возможностями здоровья должно стать неотъемлемым элементом жизни социума. Однако во многих странах, в частности, в государствах на постсоветском пространстве, люди с особыми образовательными потребностями подвергаются дискриминации по признаку инвалидности, в том числе в реализации права на образование. Стигматизация по отношению к людям с ограниченными способностями также нередко ведет к дискриминации и ограничению в доступе к получению полноценного образования. В Послании Президента Н. Назарбаева «Казахстанский путь – 2050: Единая цель, единые интересы, единое будущее» отмечается, что необходимо «усилить внимание нашим гражданам с ограниченными возможностями. Для них Казахстан должен стать безбарьерной зоной. Позаботиться об этих людях, которых немало, – наш долг перед собой и обществом».

В последние десятилетия в педагогической литературе наблюдается актуализация проблематики, связанной с обеспечением равного доступа каждого человека к образованию, однако следует отметить недостаточное количество научных исследований, посвященных данной теме.

Следует обозначить круг вопросов, требующих своего разрешения. Сюда следует отнести и отсутствие единства в понимании и определении лиц с ограниченными возможностями, и противоречия между процессом формирования международных стандартов и созданием национальной нормативно-правовой базы в данной области на уровне отдельных государств, а также отсутствие действенных механизмов реализации концепции инклюзивного образования.

Результаты исследования и их обсуждение. Что касается подхода к дефинициям, то следует отметить, что долгое время в международной практике отсутствовало единое понимание инвалидности. На территории бывшего СССР и в большинстве других стран в понимании инвалидности преобладала медицинская модель, которая усматривала причины затруднения инвалидов в их уменьшенных возможностях. Как отмечает Н.А. Холопенко, «медицинская модель рассматривает инвалида как проблему. Инвалиды должны сами адаптироваться в мире, насколько это возможно. Если это невозможно, тогда их нужно отправить в какое-нибудь специальное заведение или организовывать дома

специальные условия для их жизни. Акцент делается на зависимости, а сам подход основан на стереотипах, по которым инвалидность вызывает жалость, страх и желание опекать» [1]. Такой подход формировал государственную политику по отношению к инвалидам таким образом, что данная категория людей была изолирована от общественной жизни и подвергалась постоянной дискриминации.

Постепенно на смену медицинской модели инвалидности приходит социальная модель, согласно которой положение инвалидов и дискриминация, которую они испытывают, искусственно созданы обществом, и это не имеет отношения к их нарушениям. Социализация детей с ограниченными возможностями в большей степени сложилась в рамках клинического подхода, в котором ограниченные возможности рассматриваются как патология, нарушение развития, что в свою очередь предполагает лечение, создание специальных служб и учреждений. Таким образом, социальная модель направлена на преодоление препятствий и барьеров, стоящих на пути включенности данной категории людей в полноценную жизнь общества [1].

В Конвенции ООН о правах инвалидов, принятой резолюцией 61/106 ГА ООН от 13.12.2006 года, инвалидность определяется как результат взаимодействия между имеющими нарушения здоровья людьми и отношенческими и средовыми барьерами, которое мешает их полному и эффективному участию в жизни общества наравне с другими [2].

Эволюция отношения к людям с инвалидностью отразилась на развитии терминологического аппарата, поскольку стигматизация по отношению к людям с инвалидностью часто сопровождалась некорректной терминологией [3]. Известно, что Канаде слово «инвалид» не употребляется, так как считается некорректным, а используется термин «люди с инвалидностью» [4, с. 77]. В целом в англоязычной литературе во второй половине 20 века распространяется термин «дети с особыми потребностями», а затем был предложен термин «дети (лица) с особыми образовательными потребностями», который также стал использоваться в официальной документации в Республике Казахстан. Параллельно в казахстанской нормативной базе продолжает использоваться и прежняя терминология. Так, в «Законе о социальной защите инвалидов в Республике Казахстан» применяются термины «инвалид», «ребенок-инвалид». В частности, ребенок-инвалид определяется как лицо в возрасте

до восемнадцати лет, имеющее нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, увечьями (ранениями, травмами, контузиями), их последствиями, дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и необходимости его социальной защиты [5].

В целом вопрос о доступности образования на международном уровне стал подниматься регулярно, начиная, пожалуй, с 1948 года, времени принятия Всеобщей Декларации прав человека. С этого момента начинают формироваться более четкие моральные и политические основы для инклюзивного образования.

Согласно статье 26 Всеобщей Декларации прав человека, «каждый человек имеет право на образование. Образование должно быть бесплатным, по меньшей мере в том, что касается начального и общего образования. Техническое и профессиональное образование должно быть общедоступным, и высшее образование должно быть одинаково доступным для всех на основе способностей каждого» [6]. Конвенция ООН о борьбе с дискриминацией в области образования призывает стран-участниц сделать начальное образование обязательным и бесплатным; сделать среднее образование в различных его формах всеобщим достоянием и обеспечить его общедоступность; сделать высшее образование доступным для всех на основе полного равенства и в зависимости от способностей каждого. Согласно 5 и 7 принципам Декларации прав ребенка, «ребенку, который является неполноценным в физическом, психическом или социальном отношении, должны обеспечиваться специальные режим, образование и забота, необходимые ввиду его особого состояния». Ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях [7].

В соответствии с Конвенцией о правах ребенка, принятой в 1989 году, статья 23 предусматривает предоставление помощи неполноценным детям в целях эффективного доступа к услугам в области образования, профессиональной подготовки [8].

После Второй мировой войны формируются такие концепции, как интеграция и включение инвалидов в нормальную жизнь общества, отражавшие растущее понимание потенциальных возможностей инвалидов [9]. На серьезные недостатки системы образования и необходимость сделать образование доступным для всех

обращает внимание Всемирная конференция по образованию для всех 1990 года. В декларации, принятой на этой конференции, был сделан особый акцент на потребности инвалидов в образовании [10].

Саламанкская декларация о принципах, политике и практической деятельности в сфере образования лиц с особыми потребностями 1994 года заявила о необходимости разработки принципиально новой педагогической стратегии и кардинального реформирования образовательной системы [11].

Если говорить о казахстанской нормативно-правовой основе, то важно отметить, что Республика Казахстан ратифицировала ряд международных договоров и соглашений в области прав человека, в том числе Международный пакт о гражданских и политических правах, Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах, Конвенцию ООН о правах ребенка, Конвенцию ООН о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин, Конвенцию о правах инвалидов, Конвенцию ООН о борьбе с дискриминацией в области образования.

По последним данным ООН, на сегодняшний день на планете живет более миллиарда инвалидов, это 15% всего населения, в их числе 93 миллиона детей. 80% инвалидов проживают в развивающихся странах. Многие из них сталкиваются со стигмой, дискриминацией и изоляцией. Согласно некоторым оценкам, в конце 20 столетия менее одного процента детей с особыми образовательными потребностями были охвачены образованием [11]. Женщинам и девочкам с инвалидностью приходится преодолевать множество барьеров для того, чтобы получить образование, медицинскую помощь и найти работу. То есть женщины-инвалиды становятся жертвами двойной дискриминации в обеспечении доступа к социальным благам – как женщины и как инвалиды [12].

Согласно статистическим данным на 1 января 2017 года, в Республике Казахстан численность инвалидов всех категорий составляла 651924, в том числе детей-инвалидов до 16 лет – 72 149 человек. В процентном соотношении дети-инвалиды составляют 11% от общего числа всех инвалидов в казахстанском обществе [13, с. 38].

На начало 2015 года насчитывалось 5,4 млн. детей от 0 до 18 лет, в том числе с особыми образовательными потребностями в республике выявлено 141952, или 2,7%. Из них

91,5% охвачены обучением, воспитанием по образовательным программам и коррекционно-педагогической поддержкой в организациях образования, здравоохранения, социальной защиты.

Современная практика демонстрирует низкий охват коррекционно-педагогической помощи детям раннего возраста, что негативно сказывается на эффективности реабилитации детей с отклонениями в развитии. Согласно Стратегическому плану Министерства образования и науки Республики Казахстан на 2014-2018 годы, кабинеты психолого-педагогической коррекции должны функционировать в каждом районном центре. Однако кабинеты психолого-педагогической коррекции по сопровождению детей с ограниченными возможностями недостаточно охватывают коррекционной помощью детей раннего и дошкольного возраста (от 10 до 40 %) [14].

Как показала практика, для реализации права на получение образования для людей с особыми образовательными потребностями недостаточно системы специальных учреждений, особенно с учетом того, что такая система ведет к изоляции данной категории лиц от полноценной общественной жизни. Ратификация Республикой Казахстан ряда международных конвенций и пактов, связанных с правами человека, и, в частности, с правами инвалидов, а также стремление влиться в мировое образовательное пространство (в 2010 году Казахстан присоединился к Болонской декларации) положили начало осуществления политики инклюзивного образования. Можно констатировать, что в последние десятилетия произошел определенный сдвиг в подходе к инклюзивному образованию, в первую очередь, на государственном уровне. Это подтверждается изменением законодательства, повернувшегося «лицом» к правам человека и образовательным потребностям инвалидов.

Официальные отчеты Министерства образования Республики Казахстан утверждают, что созданы условия для инклюзивного обучения детей в 30% (2166 единиц) от общего числа организаций образования. В системе дошкольного образования 35,2% детей воспитываются в инклюзивных группах, в системе школьного образования в инклюзивных классах обучается 32%, а в колледжах обучается 2,6% детей с образовательными потребностями [14]. При этом практически отсутствует официальная стратегия об инклюзивном высшем образовании. Имеются лишь административные данные Министерства образования и науки о планирова-

нии увеличении доли вузов, создавших равные условия и безбарьерный доступ для обучения студентов с особыми образовательными потребностями, с 12% в 2015 году до 25% в 2017 году и 100% охватом в 2019 году. В соответствии с Законом о социальной защите инвалидов в Республике Казахстан социальная реабилитация инвалидов включает в себя предоставление индивидуального помощника для инвалидов первой группы, имеющих затруднение в передвижении; специалиста жестового языка для инвалидов по слуху – шестьдесят часов в год. Государство полностью или частично несет расходы на содержание инвалидов, инвалидов с детства и детей-инвалидов в период получения ими образования в порядке, установленном законодательством Республики Казахстан (статья 29) [5]. Для инвалидов первой и второй групп и детей-инвалидов при поступлении на учебу в организации образования, реализующие профессиональные учебные программы технического и профессионального, послесреднего и высшего образования, предусматривается квота приема в количестве, определяемом Правительством Республики Казахстан (статья 26 Закона об образовании) [15]. В 2017 году объем данной квоты для абитуриентов составил 1%. Данная категория лиц также имеет льготы по стипендиальному обеспечению. При участии в конкурсе на получение бесплатного государственного образования через бюджетное финансирование государственных образовательных грантов в случае одинаковых показателей преимущественное право имеют инвалиды первой и второй групп, инвалиды с детства, дети-инвалиды, которым согласно медицинскому заключению не противопоказано обучение в соответствующих организациях образования (статья 29 Закона о социальной защите инвалидов) [5]. Кроме того, в соответствии с Законом об образовании, инвалиды по зрению и инвалиды по слуху имеют право на получение повышенной стипендии, размер которой определяется Правительством Республики Казахстан (статья 47 Закона об образовании) [15]. Данный закон обязывает местные исполнительные органы создавать в организациях образования специальные условия для получения образования, коррекции нарушения развития и социальной адаптации на всех уровнях образования для лиц (детей) с особыми образовательными потребностями (статьи 4, 8). При этом государство в данном законе провозглашает право обучающихся на бесплатное пользование информационными ресурсами в

организациях образования, в том числе *в доступной форме* для инвалидов, детей с ограниченными возможностями, обеспечение учебниками, учебно-методическими комплексами и учебно-методическими пособиями, в том числе изготовленными для инвалидов, детей с ограниченными возможностями (статья 47 пункт 7) [15]. Статья 25 Закона о социальной защите инвалидов говорит об обязанности обеспечения инвалидов доступом к информации через выпуск периодической, научной, учебно-методической, справочно-информационной и художественной литературы для инвалидов, в том числе издаваемой на аудиокассетах, дисках, рельефно-точечным шрифтом Брайля и видеокассетах с сурдопереводом [5].

Вполне очевидно, что недостаточно одной только декларации о приверженности идее инклюзивного образования. К примеру, как показывает опыт преподавания в казахстанских вузах, студенты с нарушениями слуха обучаются без помощи специалиста по языку жестов. Это говорит об определенных нарушениях национального законодательства и о скрытых барьерах, препятствующих обеспечению таких обучающихся доступа к образованию. Наблюдается отчуждение студентов с нарушениями слуха и зрения, практически отсутствует полноценный контакт с преподавателями и однокурсниками. Такие студенты, как правило, держатся обособленно, группами. Понимая, что они не могут включиться в общую образовательную среду, они не прилагают особых усилий, чтобы получить полноценное образование, и как, правило, снижают для себя планку требований к самим себе.

С другой стороны, преподаватели высшей школы не обучены специальным методикам работы со студентами с особыми образовательными потребностями. Каждый преподаватель старается самостоятельно справиться с достаточно трудной задачей включения таких студентов в образовательный процесс, или, что тоже случается нередко, просто игнорирует эту задачу.

Со стороны однокурсников – обычных студентов – также наблюдается отчуждение, отсутствие толерантности и стремления к налаживанию коммуникативных связей. Отсутствует морально-психологическая готовность работать совместно как со стороны самих студентов с особыми образовательными потребностями, так и обычных студентов и даже преподавателей.

Все это является следствием отсутствия инклюзии на ранних ступенях образования –

дошкольного и школьного, когда дети с особыми образовательными потребностями обучались в специализированных образовательных учреждениях и находились в изоляции от других сверстников. Поступив в высшее учебное заведение, такие дети сталкиваются с непривычной и даже чуждой средой, и буквально ставят для себя задачу элементарного выживания. Отсутствуют и материальные условия для создания образовательной среды – в редких вузах имеются пандусы, лифты, отсутствует учебно-методическая литература, выполненная, рельефно-точечным шрифтом Брайля, видеоматериалы с сурдопереводом, сканеры для незрячих и так далее. Очевидно, что цель 100-процентного охвата безбарьерным доступом студентов с особыми образовательными потребностями в 2019 году, объявленная в Стратегическом плане Министерства образования и науки Республики Казахстан, пока кажется оторванной от реальности.

Реализация концепции инклюзивного образования на постсоветском пространстве требует реформирования всей системы образования и глубинных изменений в общественном сознании людей – субъектов образовательного процесса. Необходима разработка механизмов реализации данного подхода на всех ступенях образования, в каждом образовательном учреждении. Необходимо создание такого образовательного пространства, которое отвечало бы всем интересам каждого обучающегося, в том числе с особыми образовательными потребностями. И на этой стадии, несомненно, нужно учитывать опыт зарубежных стран.

Как показывает опыт стран Западной Европы, процесс организации инклюзивного образования включает, как правило, несколько стадий: от явного или скрытого сопротивления, через пассивное принятие, к активному принятию [4, с. 68].

Сотрудничество является главным условием успешной интеграции детей с особыми потребностями. Норвежский опыт показывает, что для успеха образовательной интеграции необходимо действовать одновременно в нескольких направлениях: переобучение, позволяющее педагогам усвоить новые взгляды, идеи и методы; мониторинг, отслеживание результатов; внедрение новых методов обучения и воспитания. Важно добиться, чтобы обучающиеся с особыми потребностями активно включались в коллективную деятельность, чтобы у них активизировались не только учебные, но и социальные

навыки, формировалась вера в свои силы и умение действовать независимо и самостоятельно [4, с. 70].

В США проводилась огромная подготовительная работа по внедрению инклюзивного и интегрированного образования. Для изменения отношения к инвалидам была организована продуманная кампания в средствах массовой информации, были подключены и религиозные организации. По стране распространялись общественные организации, фонды, клубы для инвалидов. Важным итогом всей этой работы было не только то, что инвалиды получили доступ ко всем сферам жизнедеятельности, но и то, что изменилось восприятие их здоровыми людьми. В каждом университете имеются отделы, занимающиеся проблемами лиц с особенностями развития. В случае необходимости студентам предоставляются переводчики, владеющие языком жестов, индивидуальные помощники, социальные педагоги и психологи для индивидуального консультирования. Слепым студентам предоставляется возможность использования собаки-поводыря. Кроме того, регулярно проводятся тренинги с преподавателями, призванные помочь в обучении инвалидов, а также тренинги для студентов с ограниченными возможностями здоровья, помогающие молодым людям налаживать коммуникативные навыки, учиться делать выбор в различных жизненных ситуациях, принимать ответственность на себя [4, с. 76-77]. Как видно из данных фактов, опыт США демонстрирует комплексный подход в решении проблем инклюзивного образования и направлен не только на материально-техническое обеспечение, но и на работу с обучающимися, преподавателями, общественностью.

В ведущих российских вузах в решение проблемы обеспечения доступа к образованию, в том числе к высшему, имеется богатый опыт интеграции студентов с нарушениями слуха. Е.Г. Речицкая, Т.А. Соловьева отмечают различные аспекты интеграции лиц с нарушением слуха с обычными студентами, такие, как интеграция на уровне образования – обучение по одним и тем же стандартам. Разница отмечается в специфике обучения – в обеспечении поддержки за счет слухоречевой реабилитации, более широкого использования диалогического общения, предоставления услуг переводчика жестового языка, подготовки дополнительных опорных материалов, психолого-педагогическая помощь в адаптации к условиям обучения в вузе [16, с. 7-13]. Интеграция в самом процессе

обучения предполагает совместное с нормально слышащими слушание лекций, участие в курсах, диспутах, олимпиадах, конференциях. Интеграция в общественной и культурно-массовой деятельности предполагает участие в традиционных факультетских и общеуниверситетских мероприятиях [16, с.9.]. В целом речь идет о создании особой образовательно-воспитательной среды в вузе.

А.А. Наумов предлагает дифференцировать такие понятия, как интеграция и инклюзив. Интеграция понимается им как процесс воссоединения, объединения в целое ранее разрозненных частей и элементов. Результатом этого процесса является достижение единства и целостности внутри системы. Данным автором выделяются внешние и внутренние факторы, обеспечивающие эффективную интеграцию детей с особыми образовательными потребностями: раннее выявление нарушений и проведение коррекционной работы с первых месяцев жизни; желание родителей обучать ребенка вместе со здоровыми детьми и их стремление и готовность помогать ему в процессе обучения; наличие возможностей оказывать интегрированному ребенку квалифицированную помощь; создание условий для реализации вариативных моделей интегрированного обучения.

Среди внутренних факторов выделяются уровень психического и речевого развития, соответствующий возрасту; возможность овладения общими образовательными стандартами в предусмотренные сроки; психологическая готовность ребенка к интегрированному обучению. И, наконец, важным фактором является специальная подготовка педагогов [4, с. 6-7]. То есть интеграция – это взаимная активность всех субъектов образовательного процесса. Инклюзия подразумевает включение, «погружение» некоего объекта в определенную среду, в данном случае, в адаптированную образовательную среду, приспособление условий этой среды ко всем детям без исключения для удовлетворения их образовательных потребностей.

При подготовке учителей физической культуры и тренеров по избранному виду спорта этот вопрос стоит особенно остро, учитывая, что адаптивная физическая культура занимает большее место в системе физического воспитания детей Казахстана. Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки и спорта.

В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. В условиях модернизации казахстанского образования разработка механизмов адаптивных стратегий для детей с особыми образовательными потребностями является закономерным этапом, связанным с переосмыслением обществом и государством своего отношения к людям с особыми образовательными потребностями.

Обществу и государству необходимы педагоги новой формации, которые бы не только хотели, но и умели работать с детьми с ограниченными физическими и умственными способностями. Это и совершенно иные методики преподавания по дисциплине «Физическая культура», и планы уроков, и психология нового уровня. В Казахской Академии спорта и туризма с 2017 года готовят таких специалистов. В связи с этим разработаны и введены такие дисциплины, как «Педагогика и психология инклюзивного образования»; «Инклюзивное образование», «Адаптивная физическая культура и спорт», «Лечебная гимнастика и массаж», «Теория и методика обучения базовым видам спорта (по школьной программе)».

На современном этапе развития образования специалисты по физической культуре (выпускники КазАСТ) адекватно оценивают возможные трудности при работе в условиях инклюзивного образования и уровень своей готовности к их преодолению. Важным является то, что педагоги понимают специфику инклюзивных занятий физическими упражнениями и склоняются к организации их в тех формах, которые наиболее целесообразны для решения поставленных задач.

Формирование у будущих специалистов по физической культуре компетентности в области гуманитарных технологий может во многом способствовать их успешной профессиональной деятельности в условиях инклюзивного образования.

Как отмечает А.А. Наумов, важным отличием интегрированного образования от инклюзивного является то, что интегрированное образование подразумевает обеспечение доступности обычной образовательной программы внутри школьных стен для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а инклю-

зивное образование – создание и поддержание условий для совместного обучения в классе обычных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья по разным образовательным программам, соответствующим их возможностям. То есть интегрированное образование при помощи реабилитации и адаптации подстраивает особого ребенка к обычному образованию. А инклюзивное образование принимает ребенка таким, какой он есть, и подстраивает под него всю систему образования.

Таким образом, инклюзивное образование – это инновационный подход, позволяющий осуществлять образовательный процесс с людьми разных стартовых возможностей на различных ступенях образовательного процесса. Ключевым моментом организации инклюзивного образования является необходимость перестройки всей образовательной среды – нормативной базы, педагогов, родителей как обычных детей, так и детей с особыми образовательными потребностями, перестройки сознания общественности в отношении к данному процессу, материальной основы и так далее. К сожалению, в Казахстане отсутствует системный подход к достижению данной цели. Общество пока не готово к реализации такого обучения, нужна специальная подготовка педагогического состава, изменение методов и способов обучения, переоснащение технических баз ВУЗов. Помимо всего прочего, в целях формирования готовности социума требуется популяризация этих идей, привлечение внимания общественности, неправительственных организаций, волонтерского движения к вопросам инклюзивного образования, организация социальной рекламы. Необходимо подготовить и внедрить государственную программу обучения специалистов для инклюзивного образования (речь идет о детях с ограниченными возможностями).

Заключение. Следует отметить ряд противоречий, требующих скорейшего разрешения для реализации концепции инклюзивного образования, в том числе в высшей школе:

– между существующими стандартами в области инклюзивного образования и вопросом финансирования материально-технической оснащённости учебных заведений для обеспечения безбарьерного доступа к образованию всех категорий граждан, требующего значительных финансовых вложений. Здесь большое значение имеет тот факт, что в республике с 2001 года началось акционирование вузов, и на сегодняшний день выделяются вузы различных форм собственности – государственные,

национальные и вузы – акционерные общества. Отсутствует ясность в том, какую роль будет играть государство в решении проблем финансирования обеспечения безбарьерного доступа;

– между едиными образовательными стандартами и неравномерностью социально-экономического развития и ресурсной обеспеченностью регионов в республике;

– между достаточно жесткими государственными стандартами в области содержания образования и необходимостью индивидуально-подхода к каждому обучающемуся;

– между декларацией приверженности идее инклюзивного образования на уровне государства и отсутствием четкого системного подхода, единой системы специальной подготовки педагогических кадров высшей школы в этой области, включающей в себя подготовку, переподготовку и организацию стажировок преподавателей всех уровней;

– между требованием организации инклюзивного образования со стороны го-

сударства и стихийностью характера включения обучающихся в образовательные учреждения; отсутствием, в частности, психологической подготовки самих детей с особыми образовательными потребностями, их родителей, педагогов, коллектива обучающихся (школьников, студентов), а также родителей обычных детей;

– между принятием международных стандартов в области образования, стремлением войти в мировое образовательное пространство и использованием устаревших методик обучения, отсутствием организации субъект-субъектных отношений в образовательной среде.

И, наконец, следует отметить еще одно противоречие – между стратегическими целями внедрения инклюзивного образования и отсутствием механизмов решения проблем занятости выпускников с различными ограничениями возможностей здоровья, имеющих инвалидность, и организацией соответствующих рабочих мест.

Литература

- 1 Холепенко Н.А. Социально-психологические проблемы детей-инвалидов. Различные подходы к пониманию. <http://inclusion.vzaimodeystvie.ru/articles/540/>
- 2 Конвенция о правах инвалидов. // http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disability.shtml
- 3 Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья», 2000 г. // <https://doorinworld.ru/zakonodatelstvo/80-federalnyj-zakon-qob-obrazovani-licz-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovyaq>
- 4 Наумов А.А., Ворошина О.Р., Гаврилова Е.В., Токаева Е.В. Сопровождение ребенка дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья в условиях интегрированного и инклюзивного образования. – Пермь: ПГГПУ, 2013. – 303 с.
- 5 Закон Республики Казахстан от 13 апреля 2005 года «О социальной защите инвалидов в Республике Казахстан // https://online.zakon.kz/document/?doc_id=30008935
- 6 Всеобщая декларация прав человека // http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/declhr.shtml
- 7 Декларация прав ребенка // http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/childdec.shtml
- 8 Конвенция о правах ребенка // http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml
- 9 Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов // Приняты резолюцией 48/96 ГА ООН от 20 декабря 1993 года // http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disabled_intro.shtml#a
- 10 Всемирная декларация об образовании для всех и рамки действий для удовлетворения базовых потребностей. Всемирная конференция по образованию для всех. 5-9 марта 1990 года. Джомтьен, Тайланд - С.3-14. http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/pdf/jomtien.pdf
- 11 Саламанкская декларация о принципах, политике и практической деятельности в сфере образования лиц с особыми потребностями // http://www.fl-life.com.ua/inclusion/?page_id=870
- 12 Среди инвалидов тоже процветает гендерное неравенство: в ООН привлекают внимание к положению женщин с инвалидностью // <https://news.un.org/ru/story/2018/06/1332192>
- 13 Женщины и мужчины Казахстана. 2012-2016. Статистический сборник. – Астана, 2017. – 126 с.
- 14 Стратегический план Министерства образования и науки на 2014-2018 годы // http://www.edu.gov.kz/ru/deyatelnost/detail.php?ELEMENT_ID=58&sphrase_id=55618
- 15 Закон Республики Казахстан «Об Образовании» от 27 июля 2007 года // http://adilet.zan.kz/rus/docs/Z070000319_#z575
- 16 Речицкая Е.Г., Соловьева Т.А. Организация высшего образования лиц с нарушением слуха в Московском педагогическом государственном университете // Актуальные проблемы и инновационные подходы в образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья // Мат. междуна. науч.-практ. конференции с международным участием. – М.: МПГУ, 2017.
- 17 Послание Президента Республики Казахстан Н.Назарбаева народу Казахстана. 17 января 2014 г. // http://www.akorda.kz/ru/addresses/addresses_of_president/poslanie-prezidenta-respubliki-kazahstan-nnazarbaeva-narodu-kazahstana-17-yanvaryaya-2014-g

МРНТИ 77.01.01

Марчибаева У.С., Бектенова А.Б.

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

ДЕЙСТВУЮЩАЯ СИСТЕМА ПООЩРЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ ЗА ВЫСОКИЕ СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН

Марчибаева Улбосын Саметхановна, Бектенова Айгуль Бакытжановна
Действующая система поощрений спортсменов за высокие спортивные результаты в Республике Казахстан

Аннотация. В статье представлена в динамике аналитическая информация о видах поощрений в Республике Казахстан, применяемых для стимулирования спортсменов, достигших высоких спортивных результатов на мировой спортивной арене. У каждого человека есть потребность в признании, в материальных ценностях. На реализацию этой потребности и направлено поощрение. Поощрение осуществляется с помощью вознаграждения. Вознаграждение - это все, что человек считает ценным для себя. В спорте для повышения мотивации у спортсменов в достижении высоких спортивных результатов мирового уровня также используются различные виды поощрений и вознаграждений. Эти меры стимулируют не только спортсменов, но и их тренеров. В заключении отражается эффект от действующей системы поощрений спортсменов высокого класса.

Ключевые слова: система поощрения, выплаты, присвоение, размеры, медаль.

Marchibayeva Ulbosun, Bektenova Aigul

Current system of sportsmen's promotion for high sports results in the Republic of Kazakhstan

Abstract. The article presents the dynamics of analytical information about the types of incentives in the Republic of Kazakhstan, used to stimulate athletes who have achieved high sports results in the world sports arena. Every person has a need for recognition for material values. The promotion is aimed at the realization of this need. Encouragement is carried out by means of remuneration. Reward is everything that a person considers valuable for himself. In sports, to increase the motivation of athletes in achieving high world-class sports results, various types of incentives and rewards are also used. These measures stimulate not only athletes but also their coaches. The conclusion reflects the effect of the current system of incentives for high-class athletes.

Key words: incentive system, payments, appropriation, dimensions, medal.

Марчибаева Улбосын Саметхановна, Бектенова Айгуль Бакытжановна

Қазақстан Республикасында жоғары спорттық нәтижелер үшін спортшыларды көтермелеудің ағымдағы жүйесі

Аңдапта. Мақалада әлемдік спорттық аренада жоғары спорттық жетістіктерге жеткен спортшыларды ынталандыру үшін қолданылатын Қазақстан Республикасында көтермелеу түрлері туралы аналитикалық ақпарат динамикада ұсынылған. Әр адамда материалдық құндылықта құрметтеу қажеттілігі бар. Осы қажеттілікті іске асыруға көтермелеу бағытталған. Көтермелеу сыйақы арқылы іске асырылады. Сыйақы – бұл адам өзіне құнды деп есептейтін нәрсе. Спортта спортшыларды әлемдік деңгейде жоғары спорттық жетістіктерге жетуге ынталандыруды жоғарылату үшін сонымен қатар әртүрлі көтермелеу және сыйақы түрлері қолданылады. Бұл шара тек спортшыларды ғана емес және бапкерлерді ынталандырады. Қорытындыда жоғары санаттағы спортшыларды көтермелеу жүйесінің нәтижесі көрсетілген.

Түйін сөздер: көтермелеу жүйесі, төлеу, тағайындау, мөлшері, медаль.

Введение. В настоящее время в Республике Казахстан отмечается высокий уровень внимания к вопросам формирования здорового образа жизни в молодежной среде и развития спорта со стороны органов власти, общественных институтов, физкультурного и спортивного профессионального сообщества. Казахстан все более активно укрепляет свои позиции в миро-

вом спортивном движении, что вносит существенный вклад в ее позиционирование в качестве ведущей мировой спортивной страны. Для сохранения достигнутых результатов и выведения спортивных достижений казахстанских атлетов на новый уровень в стране принимаются все необходимые меры по созданию условий подготовки спортсменов и функционирует

выстроенная система поощрений за высокие спортивные результаты. Так как данная система поощрений с учетом мировых тенденций все время совершенствуется, возникла необходимость проведения анализа и обобщения всех видов стимулирования и поощрения спортсменов за высокие спортивные результаты в отечественном спорте.

Цель исследования. Мониторинг действующей системы поощрений спортсменов за высокие спортивные результаты, а также выявление всех видов поощрений и их воздействие на сохранение и приумножение достигнутых спортивных результатов на всех уровнях системы подготовки спортсменов высокого класса.

Методы и организация исследования. В работе были использованы следующие методы: анализ и обобщение действующей системы поощрения спортсменов за высокие спортивные достижения и ее эволюция за годы независимости Республики Казахстан, научно-методической литературы, данные официальных интернет-ресурсов.

Результаты исследования и их обсуждения. Результаты проведенного исследования позволили выявить эффективность действующей в Республике Казахстан системы поощрения спортсменов за высокие спортивные достижения. Проведенный анализ всей действующей системы поощрений спортсменов за высокие спортивные достижения выявил следующие виды поддержки и поощрений:

I. Правилами присвоения спортивных званий, разрядов и квалификационных категорий, утвержденных Приказом Председателя Агентства Республики Казахстан по делам спорта и физической культуры от 29 июля 2014 года № 300, предусмотрено присвоение следующих спортивных званий, разрядов и квалификационных категорий:

1. Спортивные разряды спортсмен 2 разряда, спортсмен 3 разряда, спортсмен 1 юношеского разряда, спортсмен 2 юношеского разряда, спортсмен 3 юношеского разряда присваиваются местным исполнительным органом района, города областного значения и акимом района в городе республиканского значения, столицы по представлению физкультурно-спортивной организации.

2. Спортивные разряды «кандидат в мастера спорта Республики Казахстан», спортсмен 1 разряда присваиваются местным исполнительным органом области (города республиканского значения, столицы) по представлению мест-

ного исполнительного органа района, города областного значения и акима района в городе республиканского значения, столицы, аккредитованных местных спортивных федераций по видам спорта.

3. Спортивные звания «Заслуженный мастер спорта Республики Казахстан», «мастер спорта международного класса Республики Казахстан», «мастер спорта Республики Казахстан», «Заслуженный тренер Республики Казахстан» присваиваются гражданам Республики Казахстан уполномоченным органом в области физической культуры и спорта (далее – уполномоченный орган) по представлению местного исполнительного органа области (города республиканского значения, столицы), аккредитованных республиканских и региональных спортивных федераций по видам спорта.

Присвоение таких спортивных званий действует еще со времен Советского Союза. С получением независимости и с истечением времени правила присвоения спортивных званий, разрядов и квалификационных категорий обновляются и приводятся в соответствие с нынешними требованиями [1].

II. Согласно Правилам выплат пожизненного ежемесячного материального обеспечения спортсменам и тренерам, утвержденным Постановлением Правительства Республики Казахстан от 19 декабря 2014 года № 1324, материальное обеспечение выплачивается спортсменам, завоевавшим звание чемпионов и призеров Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр, и (или) чемпионов мира по олимпийским видам спорта, являющимся гражданами Республики Казахстан и имеющим трудовой стаж не менее двадцати лет в области физической культуры и спорта. Размер пожизненного ежемесячного материального обеспечения составляет 24,0 месячного расчетного показателя [2].

Данная практика была перенята со времен Советского Союза и продолжает действовать по настоящее время.

III. Согласно статье 45 главы 9 Закона «О физической культуре и спорте» местные исполнительные органы, спортивные федерации, физкультурно-спортивные организации выплачивают ежемесячное денежное содержание выдающимся спортсменам – олимпийским чемпионам и призерам, чемпионам мира, имеющим звания «Заслуженный мастер спорта СССР», «Заслуженный мастер спорта Республики Казахстан», «Мастер спорта международного

класса СССР», «Мастер спорта международного класса Республики Казахстан», входившим или входящим в состав сборных команд Республики Казахстан по видам спорта (национальных сборных команд по видам спорта), их тренерам, имеющим звания «Заслуженный тренер Республики Казахстан» или «Заслуженный тренер СССР». Также местные исполнительные органы, спортивные федерации, физкультурно-спортивные организации выплачивают ежемесячное денежное содержание спортсменам, входящим в состав сборных команд Республики Казахстан по видам спорта (национальных сборных команд по видам спорта), их тренерам, а также спортсменам, выступающим в составах сборных команд Республики Казахстан (национальных сборных команд) по игровым видам спорта, их тренерам и руководителям клубных команд.

Данная норма была внесена новым Законом «О физической культуре и спорте» в 2014 году. Компетенция разработки в пределах выделенных бюджетных средств размеров данных выплат была внесена только в 2017 году.

На основании данных изменений и дополнений в 2017 году управления областей и городов Астаны, Алматы утвердили размеры данных выплат в соответствии с выделенными бюджетными средствами.

IV. Согласно статье 47 главы 9 Закона «О физической культуре и спорте» Республики Казахстан, спортсменам Республики Казахстан, являющимся чемпионами или призерами Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр, предоставляется жилище с правом собственности на данных лиц. Лицам, завоевавшим более одной медали на одних Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских играх, предоставляется право на получение жилища от местного исполнительного органа один раз. Жилище для чемпионов и призеров Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр приобретает местными

исполнительными органами в городах республики в зависимости от места жительства и занятого места спортсмена. Для чемпионов и призеров Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр устанавливаются следующие условия:

1) для чемпиона, завоевавшего золотую медаль на Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских играх, – трехкомнатная квартира;

2) для призера, завоевавшего серебряную медаль на Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских играх, – двухкомнатная квартира;

3) для призера, завоевавшего бронзовую медаль на Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских играх, – однокомнатная квартира.

Порядок выдачи жилища чемпионам и призерам Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр и его приобретения был включен и одобрен при разработке нового Закона «О физической культуре и спорте» Республики Казахстан в 2014 году. Начиная с 2014 года всем чемпионам и призерам Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр выдается жилье в установленном законодательством порядке [3].

V. Приказом Председателя Агентства Республики Казахстан по делам спорта и физической культуры от 28 июля 2014 года № 296 утверждены размеры выплат денег по договорам о спортивной деятельности со спортсменами высокого класса.

Таким образом, спортсмены-претенденты, осуществляющие подготовку на завоевание медалей в Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских играх, а также чемпионы и призеры Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр, чемпионы и призеры чемпионатов мира по олимпийским видам спорта, чемпионы и призеры Азиатских игр (за исключением Азиатских игр в закрытых помещениях, Юношеских Азиатских игр, Паралимпийских, Сурдлимпийских Азиатских игр) могут претендовать на выплаты денег по договорам в следующем размере (таблица 1) [4].

Таблица 1 – Размеры выплат денег по договорам о спортивной деятельности со спортсменами высокого класса

№	Категория лиц и наименование соревнования	Занятое место	Размеры ежемесячных денежных выплат по договорам (в долларах США)	Примечание
1	Спортсмены-претенденты, осуществляющие подготовку на завоевание медалей в Олимпийских играх	1 место	от 700 (семьсот) до 7500 (семь тысяч пятьсот)	Выплаты осуществляются до начала Олимпийских игр с ежемесячной оплатой в 50 % от указанной суммы, оставшиеся 50 % от указанной суммы выплачиваются в течение 30 (тридцати) календарных дней после завершения Олимпийских игр при выполнении условий договора по завоеванию олимпийских медалей.
		2 место	от 500 (пятьсот) до 5500 (пять тысяч пятьсот)	
		3 место	от 300 (триста) до 3500 (три тысячи пятьсот)	

2	Спортсмены-претенденты, осуществляющие подготовку на завоевание медалей в Паралимпийских и Сурдлимпийских играх	1 место	от 700 (семьсот) до 3000 (три тысячи)	Выплаты осуществляются до начала Паралимпийских и Сурдлимпийских игр с ежемесячной оплатой в 50 % от указанной суммы, оставшиеся 50 % от указанной суммы выплачиваются в течение 30 (тридцать) календарных дней после завершения Паралимпийских и Сурдлимпийских игр при выполнении условий договора по завоеванию медалей.
		2 место	от 500 (пятьсот) до 2000 (две тысячи)	
		3 место	от 300 (триста) до 1500 (одна тысяча пятьсот)	
3	Чемпионы и призеры Олимпийских игр	1 место	от 700 (семьсот) до 5000 (пять тысяч)	Выплаты осуществляются после Олимпийских игр в случае продолжения спортивной подготовки спортсменом в соответствии с договором.
		2 место	от 500 (пятьсот) до 4000 (четыре тысячи)	
		3 место	от 300 (триста) до 3000 (три тысячи)	
4	Чемпионы и призеры Паралимпийских и Сурдлимпийских игр	1 место	от 700 (семьсот) до 3000 (три тысячи)	Выплаты осуществляются после Паралимпийских и Сурдлимпийских игр в случае продолжения спортивной подготовки спортсменом в соответствии с договором.
		2 место	от 500 (пятьсот) до 2000 (две тысячи)	
		3 место	от 300 (триста) до 1500 (одна тысяча пятьсот)	
5	Чемпионы и призеры чемпионата мира по олимпийским видам спорта	1 место	от 700 (семьсот) до 4000 (четыре тысячи)	Выплаты осуществляются до следующего чемпионата мира в случае продолжения спортивной подготовки спортсменом в соответствии с договором.
		2 место	от 500 (пятьсот) до 3000 (три тысячи)	
		3 место	от 300 (триста) до 2000 (две тысячи)	
6	Чемпионы и призеры Азиатских игр (за исключением Азиатских игр в закрытых помещениях, Юношеских Азиатских игр, Паралимпийских, Сурдлимпийских Азиатских игр)	1 место	от 500 (пятьсот) до 1000 (одна тысяча)	Выплаты осуществляются до следующих Азиатских игр в случае продолжения спортивной подготовки спортсменом в соответствии с договором.
		2 место	от 300 (триста) до 700 (семьсот)	
		3 место	от 200 (двести) до 400 (четыреста)	

VI. Постановлением Правительства Республики Казахстан от 19 декабря 2014 года № 1345 утверждены размеры денежных поощрений чемпионам и призерам международных спортивных соревнований, тренерам и членам сборных команд Республики Казахстан по видам спорта (национальных сборных команд по видам спорта). Согласно данному постановлению спортсмены, занявшие с 1 по 6 место на летних, зимних Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских играх, с 1 по 3 место на чемпионатах мира (среди взрослых) по олимпийским, паралимпийским, сурдлимпийским, неолимпийским видам спорта, летних, зимних Азиатских играх, Параазиатских играх, летней, зимней Всемирной Универсиаде, летних, зимних юношеских Олимпийских играх, чемпионатах Азии по олимпийским, паралимпийским видам спорта, чемпионатах мира (среди молодежи) по олимпийским, паралимпийским видам спорта, за установление рекорда мира по олимпийским

видам спорта одновременно вознаграждаются следующими денежными поощрениями (таблица 2) [5].

Если рассматривать размеры единовременных денежных вознаграждений за результаты на Олимпийских играх, то анализ показывает, что в 1996 году размеры выплат с 1 по 3 место на Олимпийских играх составляли: 1 место – 50 000 долларов США, 2 место – 30 000 долларов США, 3 место – 10 000 долларов США. В 2000 году размеры выплат увеличились: за 1 место – 100 000 долларов США, 2 место – 50 000 долларов США, 3 место – 30 000 долларов США, 4 место – 10 000 долларов США, 5 место – 5 000 долларов США, 6 место – 3000 долларов США. В 2006 году в целях стимулирования спортсменов размеры выплат еще раз увеличились в следующем размере: 1 место – 250 000 долларов США, 2 место – 150 000 долларов США, 3 место – 75 000 долларов США, 4 место – 30 000 долларов США, 5 место – 10 000 долларов США, 6 место – 5000 долларов США.

Таблица 2 – Размеры денежных поощрений чемпионам и призерам международных спортивных соревнований, тренерам и членам сборных команд Республики Казахстан по видам спорта (национальных сборных команд по видам спорта)

№ п/п	Наименование спортивных международных соревнований	Занятое место	Размеры денежного поощрения спортсменов в долларах США эквивалентно в тенге	Общий размер денежного поощрения тренеров в долларах США эквивалентно в тенге
1	Летние, зимние Олимпийские, Паралимпийские, Сурдлимпийские игры	1 место	250000	250000
		2 место	150000	150000
		3 место	75000	75000
		4 место	30000	30000
		5 место	10000	10000
		6 место	5000	5000
2	Чемпионат мира (среди взрослых): по олимпийским, паралимпийским, сурдлимпийским видам спорта	1 место	15000	10000
		2 место	7000	5000
		3 место	5000	3000
	По неолимпийским видам спорта	1 место	2300	2300
		2 место	1800	1800
		3 место	1100	1100
3	Летние, зимние Азиатские игры, Параазиатские игры	1 место	10000	5000
		2 место	5000	3000
		3 место	3000	2000
4	Летняя, зимняя Всемирная Универсиада	1 место	15000	15000
		2 место	10000	10000
		3 место	5000	5000
5	Летние, зимние юношеские Олимпийские игры	1 место	10000	5000
		2 место	5000	3000
		3 место	3000	2000
6	Чемпионат Азии по олимпийским, паралимпийским видам спорта	1 место	2300	2300
		2 место	1400	1400
		3 место	900	900
7	Чемпионат мира (среди молодежи) по олимпийским, паралимпийским видам спорта	1 место	3500	3500
		2 место	2300	2300
		3 место	1100	1100
8	Установление рекорда мира по олимпийским видам спорта		5000	3000

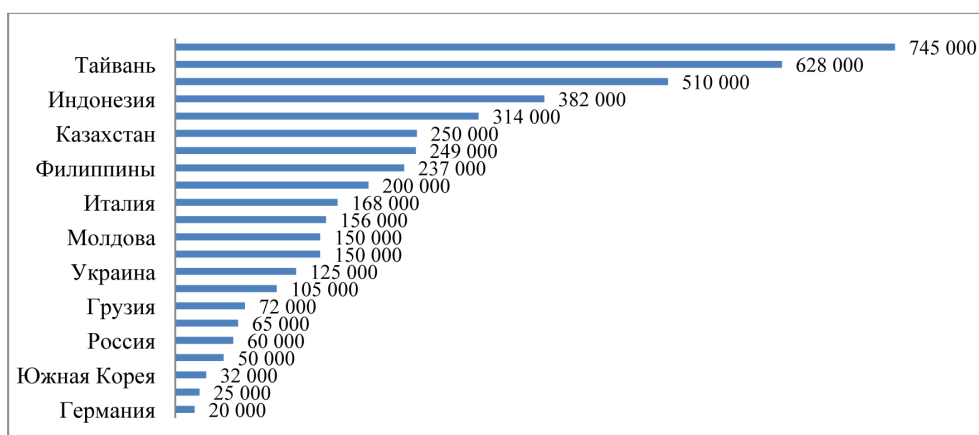


Рисунок 1 – Размеры денежных вознаграждений в разрезе стран

Необходимо отметить, что в 2014 году размеры денежных вознаграждений с 1 по 6 места на летних, зимних Паралимпийских и Сурдлимпийских играх были в следующих размерах: 1 место – 50 000 долларов США, 2 место – 35 000 долларов США, 3 место – 25 000 долларов США, 4 место – 14 000 долларов США, 5 место – 6 000 долларов США, 6 место – 4000 долларов США. В 2017 году в целях поддержки и стимулирования спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата и слуха размеры единовременных денежных вознаграждений были приравнены к размерам вознаграждений за 1-6 места на летних, зимних Олимпийских играх.

На сегодняшний день Казахстан входит в топ-6 лидеров по размерам выплат за результаты на Олимпийских играх [6].

Заключение и выводы. Таким образом, анализ показывает что:

1. Правительством Республики Казахстан, уполномоченным органом в области физической культуры и спорта за годы независимости в соответствии с мировыми спортивными тенденциями и для достижения высоких спортивных результатов на мировой спортивной арене были приняты все необходимые меры по стимулирова-

нию и поощрению отечественных спортсменов за высокие спортивные результаты.

2. Казахстан входит в топ-6 лидеров по размеру единовременных денежных поощрений за высокие результаты на летних, зимних Олимпийских играх.

3. За годы независимости все виды поощрений и стимулирования спортсменов за высокие спортивные результаты, действующие в Казахстане, дали возможность достичь следующих результатов:

– на летних Олимпийских играх (1996, 2000, 2004, 2008, 2012, 2016)-18 золотых, 21 серебряная, 24 бронзовые медали. Всего – 63 медали;

– на летних Азиатских играх (1994, 1998, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018 годы) – 155 золотых, 158 серебряных и 244 бронзовые, всего – 557 медалей;

– на чемпионатах мира по летним олимпийским видам спорта (в период с 1991 года по настоящее время) – 49 золотых, 48 серебряных, 71 бронзовая медали. Всего – 168 медалей;

– на Всемирных летних универсиадах (с 1993 года по настоящее время) – 21 золотая, 28 серебряных, 45 бронзовых медалей. Всего – 104 медалей.

Литература

- 1 Приказ Председателя Агентства Республики Казахстан по делам спорта и физической культуры от 29 июля 2014 года № 300 «Об утверждении Правил присвоения спортивных званий, разрядов и квалификационных категорий» – Республиканский центр правовой информации Министерства юстиции Республики Казахстан. – 2014.
- 2 Постановление Правительства Республики Казахстан от 19 декабря 2014 года № 1324 «Об утверждении Правил выплат пожизненного ежемесячного материального обеспечения спортсменов и тренеров» – Республиканский центр правовой информации Министерства юстиции Республики Казахстан. – 2014.
- 3 Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V ЗРК «О физической культуре и спорте» – Республиканский центр правовой информации Министерства юстиции Республики Казахстан. – 2014.
- 4 Приказ Председателя Агентства Республики Казахстан по делам спорта и физической культуры от 28 июля 2014 года № 296 «Об утверждении размеров выплат денег по договорам о спортивной деятельности со спортсменами высокого класса, тренерами и специалистами в области физической культуры и спорта, осуществляющими подготовку спортсменов высокого класса» – Республиканский центр правовой информации Министерства юстиции Республики Казахстан. – 2014.
- 5 Постановление Правительства Республики Казахстан от 19 декабря 2014 года № 1345 «Об утверждении перечня международных спортивных соревнований, размеров и Правил выплат денежных поощрений чемпионам и призерам международных спортивных соревнований, тренерам и членам сборных команд Республики Казахстан по видам спорта (национальных сборных команд по видам спорта)» – Республиканский центр правовой информации Министерства юстиции Республики Казахстан. – 2014.
- 6 Сайт <https://www.kp.ru/daily/26570.3/3584926/>.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



**Ұлықбекова А.О., Сатыбалдина А.Е., Ешпанова Г.Т.,
Махова О.Г., Сарсенбаева Ұ.Б.**

Қазақ спорт және туризм академиясы, Қазақстан, Алматы қ.

СОЗЫЛМАЛЫ ПНЕВМОНИЯ КЕЗІНДЕ ДЕНЕЛІК ОҢАЛТУДА КЕШЕНДІ ӘДІСТЕМЕДЕГІ ЦИГУН ЖӘНЕ СТРЕЛЬНИКОВА ТЫНЫС АЛУ ГИМНАСТИКАСЫНЫҢ ДӘСТҮРЛІ ЕМЕС ФОРМАЛАРЫ

Ұлықбекова Айгүл Орынғалиқызы, Сатыбалдина Аида Ермекқызы, Ешпанова Гаухар Темірханқызы, Махова Ольга Григорьевна, Сарсенбаева Ұлан Базарбайқызы

Созылмалы пневмония кезінде денелік оңалтуда кешенді әдістемедегі Цигун және Стрельникова тыныс алу гимнастикасының дәстүрлі емес формалары

Аңдатпа. Мақалада тәжірибелік зерттеулердің нәтижелері келтірілген, онда субъектілердің (созылмалы пневмонияның әртүрлі нозологиялық нысандары бар 40 адам) тыныс алу ағзаларының ғана емес, басқа да маңызды физиологиялық жүйелердің функционалдық жағдайын, динамикалық бақылау әдістерін сынақтан өткізудің жеткілікті саны көрсетілген. Бұл, өз кезегінде, әртүрлі дәрежедегі вентиляциялық бұзылыстары созылмалы пневмония (СП) науқастар үшін емдік дене шынықтыру (ЕДШ) әдістемесін жетілдіру және қозғалыс режимнің деңгейін белгілеуге мүмкіндік берді. СП бар тұлғаларды кезең-кезеңмен оңалту, сондай-ақ Стрельникова және Цигун тыныс алу жаттығуларының дәстүрлі емес нысандарын қосу арқылы денелік оңалтудың кешенді әдісін дайындау алгоритмі. Мұндай үйлесімді және дифференциалды әдістеме СП бар науқастардың бейімделу реакцияларын оңтайлы дамытуға ықпал етті және тыныс алу жүйесінің толық функционалдық қалпына келуін қамтамасыз етті.

Түйін сөздер: созылмалы пневмония, емдік дене шынықтыру, тыныс алу гимнастикасы, өкпенің тіршілік сыйымдылығы, тыныс алу жүйесі, өкпенің созылмалы аурулары, патология, оңалту, гипоксия, гидрокинезотерапия.

Ulukbekova Aigul Oryngalievna, Satybaldina Aida Ermekovna, Yeshpanova Gaukhar Temirkhankyzy, Makhova Olga Grigorievna, Sarsenbayeva Ulan Bazarbayevna

Non-traditional forms of breathing exercises strelnikova and qigong in a comprehensive methodology for rehabilitation in chronic pneumonia

Abstract. The article presents the results of experimental studies, where a sufficient number (40 people with different nosological forms of chronic pneumonia) of the subjects worked out methods of dynamic control of the functional state of not only the respiratory, but also other important physiological systems. This, in turn, allowed to establish levels of motor mode and improve the method of exercise therapy for patients with chronic pneumonia (CP) with varying degrees of ventilation disorders. Step-by-step rehabilitation of persons with CP is proposed, as well as an algorithm for compiling a complex method of physical rehabilitation with the inclusion of non-traditional forms of respiratory gymnastics Strelnikova and Qigong. This combined and differentiated approach contributed to the optimal development of adaptive reactions of patients with CP and ensured the achievement of a full functional recovery of the respiratory system.

Key words: chronic pneumonia, physical therapy, respiratory gymnastics, vital capacity of lungs, respiratory system, chronic lung diseases, pathology, rehabilitation, hypoxia, hydrokinesotherapy.

Ұлукбекова Айгуль Орынғалиевна, Сатыбалдина Аида Ермековна, Ешпанова Гаухар Темірханқызы, Махова Ольга Григорьевна, Сарсенбаева Ұлан Базарбаевна

Нетрадиционные формы дыхательной гимнастики Стрельниковой и Цигун в комплексной методике физической реабилитации при хронической пневмонии

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментальных исследований, где на достаточном количестве (40 человек с различными нозологическими формами хронической пневмонии) испытуемых отработаны методики динамического контроля за функциональным состоянием не только дыхательной, но и других важнейших физиологических систем. Это, в свою очередь, позволило установить уровни двигательного режима и совершенствовать методику ЛФК для пациентов хронической пневмонией (ХП) с различной степенью вентиляционных нарушений. Предложены поэтапная реабилитация лиц с ХП, а также алгоритм составления комплексной методики физической реабилитации с включением нетрадиционных форм дыхательной гимнастики Стрельниковой и Цигун. Такой сочетанный и дифференцированный подход способствовал оптимальному развитию адаптационных реакций организма больных ХП и обеспечил достижение полноценного функционального восстановления системы внешнего дыхания.

Ключевые слова: хроническая пневмония, лечебная физическая культура, дыхательная гимнастика, жизненная емкость легких, дыхательная система, хронические заболевания легких, патология, реабилитация гипоксия, гидрокинезотерапия.

Кіріспе. Қазақстанда созылмалы пневмония өкпенің созылмалы аурулары арасында ең көп таралған патология болып табылады [1]. Есейе келе созылмалы өкпе аурулары санының көбейгені байқалады. Ересектер балаларға қарағанда созылмалы пневмониямен 6 есе жиі ауырады және бұл көрсеткіш жыл сайын артып келеді [2]. Бұл созылмалы өкпе аурулары мәселесінің медициналық-биологиялық ғана емес, сонымен бірге әлеуметтік-экономикалық маңызы бар.

Пневмонияны туындатушы себептер көп. Аса кең таралғаны – тыныс алатын ауадағы бактериялар мен вирустар. Ағза әдетте, өкпенің микробпен залалдануының алдын алады. Бірақ, кейде микробтар иммундық жүйені күшейтеді, тіпті, жалпы денсаулық жақсы болғанның өзінде. Созылмалы пневмония ауру асқынып, өкпе тінінің құрылымы мен қызметінің толық қалпына келмеуінен, сондай-ақ созылмалы бронхиттің салдарынан болады. Бұл кезде өкпенің белгілі бір тұстары қайталап қабынады. Сырқаттың дем алысы әлсіреп, сәл күш түссе деміге бастайды. Ауру асқынғанда пневмонияның жедел түріндегі клиникалық белгілер қайталанатын.

Көптеген адамдар өкпенің қабынуын жоғары температура мен күшті жөтел бойынша білуге болады деп қателеседі, алайда, көбінесе, бұл аурудың симптомдары жеңіл суық тиюге ұқсайды. Өкпенің қабынуына шалдығу күзде ауа райы нашарлай бастағанда артады. Созылмалы пневмония ұзаққа созылады. Дер кезінде емделсе, науқас 2-3 аптадан соң жазыла бастайды.

Пневмония өкпенің жағынан бірқатар асқынуды туындатуы мүмкін. Аса ауыр асқынуы – тыныс алу жеткіліксіздігінің дамуы. Пневмонияда оның дамуы өкпенің және жүректің қосарланған созылмалы аурулары бар егде жастағы науқастарда аса ықтимал. Тыныс алу жеткіліксіздігі мұндай науқастарда өлім-жітімнің себебі болуы мүмкін. Сондай-ақ, өлім-жітімге жүрек-қан тамыр жеткіліксіздігінің (жүрек жұмысының бұзылысынан туындаған қан айналымының күрт пайда болуы) дамуы апаруы мүмкін.

Созылмалы пневмонияның әртүрлі формалары кезінде тыныс алу жүйесінде көптеген өзгерістер пайда болады [3]. Олардың барлығы түзетуді талап етеді. Дегенмен, әсер ету құралдарын таңдау кезінде де, дене жаттығуларды мөлшерлеуде де өте маңызды болып табылатын, аурудың клиникалық түріне және патологиялық процесті оқшаулауға байланысты созылмалы өкпе аурулары бар науқастарды сауықтырудың бірыңғай тәсілі әлі де жоқ.

Зерттеудің мақсаты: ЕДШ тәсілі және Стрельникова, Цигун тыныс алу гимнастикасын бірлесіп пайдалану негізінде әртүрлі формаларымен созылмалы пневмониясы бар науқастардың денелік сауықтыру тиімділігін арттыру.

Зерттеудің міндеттері:

Созылмалы пневмония кезінде емдік дене шынықтырудың ең тиімді әдістемесін анықтау бойынша ғылыми-әдебиеттерді талдау.

Созылмалы пневмонияның әртүрлі түрлерімен ауыратын науқастарға арналған Стрельникова және Цигун тыныс алу гимнастикасының дәстүрлі емес түрлері мен ЕДШ кешенді сараланған әдістемесінің тиімділігін тәжірибе түрінде негіздеу.

Созылмалы пневмониясы бар тұлғаларды оңалту үрдісінде сыртқы тыныс алу жүйесі көрсеткіштерінің динамикасын зерттеу.

Зерттеудің әдістері: Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, антропометриялық өлшеулер, физиологиялық әдістер, математикалық статистика әдістер.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Зерттеу орталық мемлекеттік клиникалық аурухана базасында жүргізілді. Сынаманың басында барлық науқастар екі топқа бөлінді (әрқайсысында 20 адам). Тәжірибе тобында (ТТ) Стрельникова мен Цигун тыныс алу жаттығуларымен бірге ЕДШ дифференциалды, кешенді жаттығу әдісі қолданылды; бақылау тобында (БТ) сабақ стандартты әдіске сәйкес өткізілді.

Өткізілген тәжірибе нәтижесінде зерттеуге қатысушылардың барлығында сыртқы тыныс алу қызметтері көрсеткіштерінің динамикасы анықталды, яғни екі топта да оңалтудың оң үрдісі байқалады. Алайда, тәжірибе тобының науқастарында бұл динамика анық сипатта болды.

Осылайша, бақылау және тәжірибе топтарында ТС (тыныс сандары) сәйкесінше $18,2 \pm 0,8$ тыныс алу / мин және $18,2 \pm 1,2$ болды ($P > 0,05$). Тәжірибеден кейін - $17,9 \pm 1,2$ тыныс алу / мин және $12,4 \pm 1,2$ тыныс алу / мин ($P < 0,05$). Алынған мәліметтер тәжірибе тобында емдік денешынықтыру тәсілдері мен әдістерін қолдануда созылмалы пневмониямен ауыратын науқастардағы физиология тұрғысынан үнемді жағынан тиімді тыныс алу ырғағын қалыптастыру үшін әлдеқайда тиімді екендігін көрсетеді.

Тәжірибелік әдістеменің тиімділік критерийі өкпенің тіршілік сыйымдылығы (ӨТС) сияқты маңызды көрсеткіш деңгейінің артуы болды (1-кесте).

1-кесте – Созылмалы пневмониямен ауыратын науқастардың өкпенің тіршілік сыйымдылығына (ӨТС) ЕДШ тәжірибелік әдістерінің әсері, n = 40 адам

Топтар	Спирометрдің орташа (°)		
	Тәжірибеге дейін	3 айдан кейін	6 айдан кейін
ТТ	2650 120,5	2880 127,2	3100 149,4
P		<0,05	<0,05
БТ	2637 124,4	2648 122,6	2667 125,3
P		>0,05	>0,05

Осылайша, тәжірибе тобында емдеу кезеңінде өкпенің тіршілік сыйымдылығы 450 мл-ге артты, ал бақылау тобында бұл көрсеткіш 30 мл ғана болды.

Біз сондай-ақ Штанге және Генча сынақтарының нәтижелері бойынша тыныс алу жүйесінің функционалды күйін жақсартуды қарастырамыз (2-кесте). Оңалту курсына дейін біздің барлық науқастарымызда осы үлгілердің көрсеткіштері нормадан әлдеқайда төмен екендігін айта кету керек, бірақ үш айдан кейін ТТ көрсеткіште-

рі нормаға жақындады және оңалту курсының соңында 100% науқастар Штанге және Генча сынақтарының қалыпты болғанын көрсетті. ЕДШ дәстүрлі әдістеме бойынша шұғылданған науқастардың бақылау тобында, зерттеудің бүкіл кезеңінде бұл көрсеткіштердің өзгеруі іс жүзінде байқалмады ($P > 0,05$).

Штанга және Генча сынақтарын талдау жүрек қан тамырлар жүйесі тарапынан дене жаттығуларына төзімділікті жақсартуға мүмкіндік берді.

2-кесте – ЕДШ жаттығулары аясында созылмалы пневмониямен ауыратын науқастарда Штанге мен Генча сынақтары өзгерістерінің динамикасы, n = 40 адам

Топ	Штанге және Генча сынақтарының орташа (°)					
	Штанге сынақтары бастапқыда	3 айдан кейін	6 айдан кейін	Генча сынақтары бастапқыда	3 айдан кейін	6 айдан кейін
ТТ-1	20,2 0,01	28,5 0,04	37,7 0,02	15,3 0,9	22,5 0,02	34,1 0,07
P		<0,05	<0,01		<0,05	<0,01
БТ	25,5 0,05	26,3 0,02	28,1 0,06	16,4 0,5	16,4 0,5	18,2 0,03
P		>0,05	>0,05		>0,05	>0,05

Розенталь сынақтарының көрсеткіштерін салыстырмалы талдау тәжірибе тобындағы тыныс алу жүйесінің функционалды күйіне ЕДШ кешенді әдістемесінің пайдалы әсерін көрсетеді (3-кесте). Бұл тәжірибе алдында

сарапталған тұлғалардың дерлік бірдей үлестірілуімен және тәжірибе тобына осы үлгідегі мәндердің жақсаруымен салыстыруға болады. Бақылау тобында елеулі өзгерістер табылған жоқ.

3-кесте – Зерттеу аясында Розенталь үлгісінің көрсеткіштері, n = 40 адам

Топ	Зерттеу уақыты	Бағалау							
		Өте жақсы		Жақсы		Қанағаттанарлық		Қанағаттанарлықсыз	
		%	P	%	P	%	P	%	P
ТТ	Емге дейін	-		11		72		17	
	Кейін	20		65	< 0,01	15	< 0,01	-	
БТ	Емге дейін	-		10		72		18	
	Кейін	-		10	> 0,05	76	< 0,01	14	< 0,05

Алынған мәліметтерден көріп отырғанымыздай, екі топтағы оңалту шараларына дейін «өте жақсы» нәтиже байқалмады және бақылау тобында емдеу курсы аяқталғаннан кейін байқалды, ал тәжірибе тобында 20% науқастар оны қабылдады. БТ-да «жақсы» баға 10% науқастарда, тәжірибе тобында – 11%-ға алынды. Емдеуден кейін БТ-да бұл қатынас өзгерген жоқ. ТТ-да айтарлықтай өсу байқалды – 65% дейін. «Қанағаттанарлық» нәтиже екі топта бірдей болды және 72% болды, бақылау тобында ЕДШ курсы 76% болғаннан кейін тәжірибе тобында 15%-ға дейін төмендеді. Бақылау тобындағы науқастардың 18% «қанағаттанарлықсыз» деген бағаға ие болды, емдеуден кейін емделушілердің 14%-ы оны алды, ал тәжірибе тобында оңалтуға дейін 17%-ы алса, одан кейін мұндай бағалау жоқ.

Зерттеу жұмыстары барысында созылмалы пневмониясы бар науқастарға судағы жаттығулардың қан айналым мен тыныс алудың жақсаруына әсер ететіні, сауықтыру жаттығуларының ағзаға жалпы әсері туралы мәліметтер беріліп отырды. Емдік суда жүзу жаттығуларының дұрыс тыныс алудың ретін қалыптастыруға да маңызы зор екені негізгі назарға алынған мәселелердің бірі болды. Біз гидрокинезотерапияны созылмалы пневмониясы бар науқастардың психологиялық денсаулығын тұрақты ұстап тұру мақсатында алдық. Жалпы суда жасалынатын жаттығуларының бірқатары қан айналым қызметін және жүрек қантамырлар мен тыныс алу жүйелерінің жұмысының реттілігін жақсартуға ықпал ететіні белгілі. Сонымен бірге суда жасалынатын емдік жаттығулардың психологиялық-эмоционалды күйлерді жақсартуға әсері мол (4-кесте).

4-кесте – ЕДШ мен гидрокинезотерапияның психологиялық-эмоционалды күй деңгейіне әсері

Топ		Зерттеу уақыты	Тест, балдары					
			Жай күйі		Белсенділігі		Көңіл күйі	
			$\bar{X} \ S \ \bar{X}$	P	$\bar{X} \ S \ \bar{X}$	P	$\bar{X} \ S \ \bar{X}$	P
ТТ	Жаттығуға	Дейін	4,1 0,5		4,3 0,5		4,6 0,7	
		Кейін	6,7 0,2	<0,01	6,8 0,3	<0,01	7,0 0,5	< 0,01

Созылмалы пневмониясы бар науқастардың жай-күйін, жұмысқа белсенділігін және көңіл күйін бақылау барысындағы жүргізілген тест тапсырмаларына сәйкес көрсеткіштердің жоғары мәндері жай күйлерінің жақсы, белсенділігінің жоғарылығын және судағы жаттығулардың көңіл күйлеріне де жақсы әсер еткенін көрсетеді.

Осылайша, тәжірибе барысында, функционалды жүйелердің негізгі көрсеткіштерінің динамикасын зерттегенде біз әрбір науқасқа кешенді, сараланған артықшылықтарын анықтадық. Сондай-ақ, ЕДШ стандартты әдістемесі бойынша СП науқастарды оңалтудың тұрақты емі науқастардың көпшілігінде сыртқы тыныс алудың функционалды параметрлерін толық қалпына келтіруге және жалпы дене жағдайының жақсаруына алып келмейтіні анықталды.

Қорытынды:

1. Созылмалы пневмонияның әртүрлі формалары бар науқастардың ауруы бетінің қайтуы кезінде сыртқы тыныс алу қызметі айтарлықтай төмендегені байқалады.

2. Розенталь сынама көрсеткіштерінің динамикасы СП бар науқастардағы оңалту үрдісінің нормадан ауытқу дәрежесінің айтарлықтай төмендегенін анықтадық.

3. Стрельникова және Цигун тыныс алу жаттығуларымен біріктірілген ЕДШ дайындалған әдістемесі ӨТС (450 мл-ге) көрсеткіштерінің айтарлықтай өсуіне ықпал етті; тыныс жиілігін қысқарту (минутына 5,8). Зерттеудің соңында науқастардың 100%-ында Штанге және Генча сынамалары қалыпты түрде өсті, бұл тыныс алу бұлшық етінің шаршауының төмендеуін және гипоксияға ағзаның қарсылығын арттырады.

Әдебиеттер

- 1 Здоровье населения РК и деятельность организаций здравоохранения в 2011 году: Статистический сборник. – Астана, 2012. – 36 с.
- 2 Бармагамбетова А.Т. О состоянии заболеваемости бронхитом в РК, лечение и профилактика // Вестник КазНМУ. – 2013. – № 2. – С.24-27.
- 3 Улукбекова А.О., Ерданова Г.С. ЛФК при заболеваниях внутренних органов: учебник для студентов высших учебных заведений. – Алматы: ИП «ОНОН», 2017. – 234 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ



**Абилдабеков С.А., Көшербаева Ғ.Н., Жунусбеков Ж.И.,
Шепетюк М.Н., Бектұрғанов Ө.Е.**

Қазақ спорт және туризм академиясы, Қазақстан, Алматы қ.

ӨРТҮРЛІ КОНСТИТУЦИЯЛЫҚ ТҮРДЕГІ ЖОҒАРЫ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА СПОРТ ТҮРЛЕРІНЕН ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҚТАРЫНЫҢ КӨРСЕТКІШТЕРІН БАҒАЛАУ

Абилдабеков Сабит Акимбаевич, Көшербаева Ғазиза Нұралиевна, Жунусбеков Жақсыбек Ибрагимович, Шепетюк Михаил Николаевич, Бектұрғанов Өміржан Ержанович
Өртүрлі конституциялық түрдегі жоғары сынып оқушыларының жеңіл атлетика спорт түрлерінен дене дайындықтарының көрсеткіштерін бағалау

Аңдатпа. Мақалада жоғары сынып оқушыларының дене дайындығының деңгейі, дене дамуының тиімділігімен айқындалады, оларға байланысты дене шынықтыру сабағында дене дайындығын жіктеп саралау әдісі қолданылып, айналысушылардың конституциялық ерекшеліктерін есепке алу негізімен айқындалады. Конституциялық түрлер арасындағы ерекшеліктер, тек қана дене пропорциясына ғана емес, оның нейроматрикасына да, яғни бұлшық ет қызметін энергетикалық және вегетативті қамтамасыз етуге байланысты. Өртүрлі конституциялық түрдегі адамдардың шынығуы бірдей болып, ал нәтижесі әр түрлі болады, сондықтан әр конституциялық денеге өзінің морфофункциональдық ерекшелігі, қозғалыс белсенділік тәртіп нұсқасы сәйкес болу қажет. Осыған орай, жоғары сынып оқушыларының мектеп бағдарламасындағы жеңіл атлетика спорт түрлерінен дене дайындық көрсеткіштерін анықтауды жөн көрдік.

Түйін сөздер: оқушылар, дене шынықтыру, дене дайындығы, конституция түрлері, жеңіл атлетика.

Abildabekov Sabit, Kosherbayeva Gaziza, Zhunusbekov Zhaxybek, Shepetyuk Mihail, Bekturganov Omirzhan

The evaluation of physical training indicators of high school pupils of various constitutional types in track and field

Abstract. In the article, the level of physical training of high school pupils is determined by the effectiveness of physical development, depending on that the classification method of physical training is used during the physical education lessons, taking into account the constitutional peculiarities of the participants. Peculiarities of constitutional types depend not only on the proportion of the body, but also on its neurotoxicology, it is also connected with the energy and vegetative functioning of the muscular activity. The training of people with different constitutional form is the same but the result is different, so each constitutional body should have its own morpho-functional feature and order of movement activity. In this regard, we decided to identify the physical training indicators of high school pupils in the school program of track and field.

Key words: pupils, physical education, physical training, constitutional type, track and field.

Абилдабеков Сабит Акимбаевич, Көшербаева Ғазиза Нұралиевна, Жунусбеков Жақсыбек Ибрагимович, Шепетюк Михаил Николаевич, Бектұрғанов Өміржан Ержанович
Оценка физической подготовленности учащихся старших классов по легкоатлетическим видам спорта с учетом их конституционных типов

Аннотация. В статье рассматривается уровень физической подготовленности учащихся старших классов, который определяется эффективностью физического развития, физической подготовленности, методом дифференциации на уроках физической культуры и с учетом особенностей конституционного типа занимающихся. Особенности конституционных форм зависят не только от пропорции тела, но и от его нейроматрики, то есть вегетативно-мышечной деятельности и энергетического обеспечения. Занимающиеся физической культурой различные люди имеют одинаковый конституционный тип, а результаты разные. Причина в том, что у каждого конституционного типа есть морфофункциональные особенности своего тела, и активности двигательного действия должны соответствовать им. В связи с этим в статье определяются показатели физической подготовленности учащихся старших классов по школьной программе «Легкая атлетика».

Ключевые слова: ученики, физическая культура, физическая подготовленность, конституционный тип, легкая атлетика.

Кіріспе. Қазақстандағы мектеп оқушыларының жекелеген денсаулық көрсеткіштері мен дене дайындығының нақты үрдісінің төмендеуі бұл көрсетілген мәселенің заман талабына сай оқушылардың дене тәрбиесі жүйесінің теориялық негізде ғылыми жүйелеуді қажет етеді.

Дене тәрбиесі теориясы мен әдісінің, медицинаның, психологияның заманауи көрсеткіштері адамның хал-ахуалы және даму ерекшеліктерін жеке есепке алу қажеттілігі жөнінде ғалымдардың ой-пікірлері өте көп.

Жекелендіру бағытын іздестіру біраз уақыттан бері жүргізілуде, бірақ оның бәрі дайындық әдісін кейіптеу негізінде, қимыл-қозғалыс белсенділігі орта есеппен жас жыныстық мөлшеріне жету мақсатында [1].

Оқушылардың қимыл-қозғалыс мүмкіндіктерінің сипаттамасы, олардың конституциялық мөлшері мен түрлерін бағалау дене дайындықтарының әрі қарай жетілуіне педагогикалық және әлеуметтік тиімділігін атқарады. Ғалымдардың ой-пікірі бойынша дене шынықтыру сабақтарының тиімділігінің айтарлықтай жоғарылауына арнайы типтік әдісті және әр адам өзінің жеке конституциялық-түрлердің мөлшер тиістілігін айқындау негізінде қажетті құралдарды қолдану арқылы жетеді.

Әртүрлі конституциялық-түрлердің өзара ерекшелігі олардың қозғалыс мүмкіндіктерінің құрылымына өзгеріс енгізеді. Бұл жөнінде Б.А. Никитюк [2] – соматотип адамның конституциясының табиғаты жөнінде негізгі «ақпаршы, хабар беруші» болып табылады деген. Бірақ, жеке адамның конституциялық ерекшеліктерінің бәрін есепке алу мүмкін емес, сонда да дайындық, жекелік жағына негізгі адым жасау – бұл жалпы конституциялық түрлерді есепке алу.

Зерттеу әдістері, оны ұйымдастыру:

- алдыңғы қатарлы тәжірибелерді жинақтау;
- антропометрлік өлшемдерді алу;
- конституциялық түрлерді бағалау;
- бақылау сынақтары.

Мақсатқа сәйкес оқушылардың типтік дене бітімі сипаттамасы және дене дайындығы көрсеткіштерінің өзара байланыс сипаты мен мазмұнын, олардың биологиялық жетілу деңгейімен қиылысуын анықтау жөнінде қосымша зерттеу жүргізу керек.

Зерттеу объектісі: Дене шынықтыру сабағында жоғары мектеп жасындағы оқушылардың дене дайындығы үрдісі.

Зерттеу пәні: Жалпы білім беру мектептеріндегі жоғары сынып оқушыларының дене дайындығын қалыптастыру әдісі мен құралдары.

Зерттеу мақсаты:

– дене шынықтыру сабағында оқушылардың қимыл-қозғалыс мүмкіндіктері мен қайта бейімделу динамикасын анықтау.

– әртүрлі конституциялық түрлер өкілдерінің морфофункционалды даму ерекшеліктерін ескеріп дайындық динамикасын анықтау.

Жеңіл атлетика түрлеріндегі спорттық нәтиже ең алдымен дене және техникалық дайындықтардың көрсеткіштеріне тікелей қатысты болып келеді. Егер де әдебиеттерде оқушылардың дене дайындығының маңыздылығы белгіленген шамада қарастырылса, онда жеңіл атлетиканың әрбір түрлеріндегі нәтижелерге техникалық көрсеткіштердің әсер ету ерекшеліктерін, әсіресе, әртүрлі дене құрылымды типтегі жоғары сынып оқушыларының ерекшеліктерімен байланыстыра отырып зерттеу шын мәнінде тәжірибелік тұрғыдан әлі күнге дейін зерттелмеген бағыт болып табылады.

Жүргізілген зерттеулер қысқа қашықтыққа жүгірудің нәтижелері көбінесе дайындықтың жылдамдық-күштік және шапшандық деңгейлеріне тәуелді екендігі көрсетіп берді. Тек астеноидты түрдегі оқушыларда ғана шапшандық-күштік дайындығының көрсеткіштері олардың шапшандыққа жүгіруінің нәтижесіне аздаған әсерін тигізеді.

Біз оқушылардың қимыл-әрекет ету мүмкіндігін сипаттайтын көптеген кері тартатын теңдеулерді есептеп шығардық [3].

Дене дайындығы жайында көптеген ақпарат беретін көрсеткіштер анықталды. Корреляцияның (қалыпқа келтірудің) меншікті коэффициенттерінің әсері оқушылардың қимыл-әрекет ету мүмкіндігін интегральды түрде бағалануына арналған сынамаларды таңдаудың заңдылығын дәлелдеп берді.

Әртүрлі дене құрылымды түрдегі жоғары сынып оқушыларында дене дайындығы жайында көптеген ақпарат беретін көрсеткіштер сәйкес келе бермейді. Торакальды және бұлшық етті түрдегі бозбалаларда 100 метрге жүгірумен бір орыннан ұзындыққа секіру көрсеткіштерін ең маңыздылары деп есептеу керек.

Астеноидты түрдегі бозбалалар үшін мұндай көрсеткіштер ретінде 100 метрге жүгіру мен белтемірге тартылуды, ал дигестивті типтегілер үшін 4*9 м-ге қайықты жүгіру мен бір орыннан ұзындыққа секіруді атап көрсеткен дұрыс. Дәл осы көрсеткіштер спринтерлік жүгірудегі қимыл-әрекет мүмкіндіктерін ақпараттық тұрғыдан танытады. Сондай-ақ әртүрлі дене құрылымды типтегі қыздардың дене дайындығы-

ның аса маңызды көрсеткіштері де сәйкес келе бермейді. 100 метрге жүгірудегі спорттық нәтижесі оларда, ең алдымен, шапшаңдық (100 метрге жүгіру, 4*9 м-ге қайықты жүгіру) пен шапшаңдық-күштік (бір орыннан ұзындыққа секіру, нығыздалған допты лақтыру) мүмкіндіктерінің көрсеткіштері анықтайды.

Біздің алған нәтижелер бойынша бозбалалардың 100 метрге жүгіру дене даярлығы көрсеткіштері торакалды түрлері 63,8%, бұлшық етті түрлері 77,2%, астеноидты түрлері 39,0% және дигестивті – 54,2% құрады.

Қыздардың дене дайындық нәтижелері төмен көрсеткіштерді көрсетті, ең жоғары деген бұлшық етті түрлер көрсеткіші 65,0%, ал ең төмен астеноидты түрде 25,8% болды. Оқушылардың 100 метрге жүгіру көрсеткіштеріне дене құрылымдарының ерекшеліктері әсер етуі анықталды.

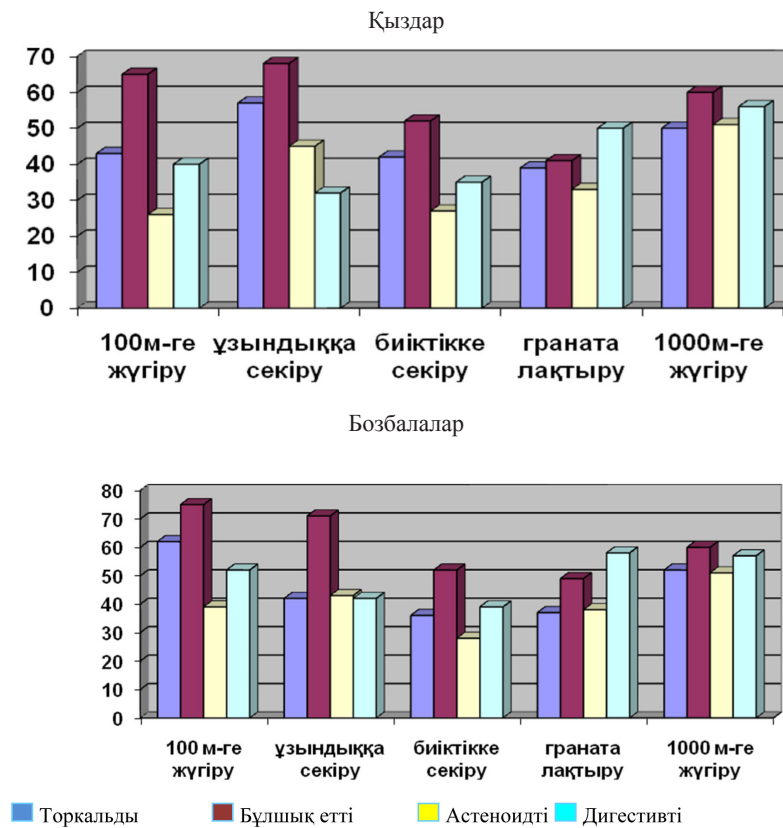
Ұзындыққа секіру көрсеткіштері шұғылданушылардың шапшаңдық, шапшаңдық-күш мүмкіндіктеріне байланысты болды. Бұлшық етті және дигестивті түрлеріне олардың

күш мүмкіндіктері мен күш төзімділіктерінің даму деңгейі айтарлықтай әсер етті.

Бозбалалар мен қыздардың 100 метрге жүгіру, ұзындыққа секіру көрсеткіштерінің негізі жеңіл атлетиканың осы түрлерінен жоғары мүмкіндіктерінің бар екендігін толық сипаттады. Тек дигестивті түрдегі қыздардың мүмкіндіктерін бағалау үшін ұзындыққа секіру орнына төмендетілген кермеде тартылу түрінің көрсеткіштерін қосу қажет етеді.

Айтарлықтай жоғары көрсеткіштер бозбалаларда бұлшық етті – 74%, қыздарда 66,8% құрады, ал төмен көрсеткіш бозбалаларда торакалды 44,0%, ал қыздарда дигестивті – 31,6% құрады.

Шапшаңдық мүмкіндіктерді шапшаңдық-күш мүмкіндіктерімен салыстырғанда бозбалалардың ұзындыққа секіру көрсеткіштері айтарлықтай жоғары деңгейді көрсетті, ал қыздардың әртүрлі дене бітімі түрлерінің күш және шапшаңдық-күш мүмкіндіктерінің айтарлықтай басымдылығы айқындалды. Олардың көрсеткіштері шұғылданушылардың дене бітімі түрлеріне байланысты өзгереді.



1-сурет – Дене құрылымының түріне тән оқушылардың мектеп бағдарламасындағы жеңіл атлетика түрлері нәтижелері көрсеткіштерінің алар орны

Нақты нәтиженің қажеттісінен қалып қоюшының негізгі себептері төмендегідей болуы мүмкін:

- қысқа жүгіріс;
- жүгіріске қажетті жылдамдықты ала алмау;
- жоспарланған межеге дұрыс жете алмау;
- кері серпілісте қате жіберу;
- құлаш сермеудің төменгі (жоғары) бұрышы;
- жерге түсудің жоғары бұрышы.

Дене тәрбиесі сабақтарында жоғары сынып оқушыларының дене құрылымын есепке алмау осы аталған себептердің де біріне жатады. Ұзындыққа секірудің есептік және нақты нәтижелерін салыстыру мұғалімге оқушылардың дене құрылымының ерекшеліктерін ескере отырып, әрбір оқушының дайындығындағы артта қалған құрылымына мақсатты түрде назар аударуға мүмкіндік туғызады.

Биіктікке секірудегі «аттап өту» тәсілі біраз жылдан бері зерттелініп келеді. Жоспарланған межеге өтудің бұл жолы игеруде өте қарапайым болғанымен, «ауыстыру» және «флоп» әдістеріне қарағанда біршама тиімді болып табылады.

Спорттық шеберлікті шыңдауда оқушының қимыл әрекетінің негізгі сипаттамасындағы өзгерістердің дәлелді бейнесін көрсететін дайындықты нақтыландыру үлкен маңыздылыққа ие.

Зерттеу нәтижелерінің негізінде оқушылардың арнайы дене дайындығы деңгейін танытатын негізгі көрсеткіштер іріктеліп алынды. Бозбалаларда мұндай жаттығулар қатарына старттан бірден 100 метрге жүгіру, бір орыннан ұзындыққа секіру, 4*9 м-ге қайықты жүгіру, секіртпемен секіру жатады. Қыздарда олар бозбалалардағыларға сәйкес келгенімен, біраз айырмашылықтар да кездеседі (денені алдыға еңкейту, төмендетілген белтемірге тартылу). Шұғылданушылардың дене құрылымының типтері мен жыныстық ерекшеліктеріне қарай жеңіл атлетиканың бұл түріндегі дене дайындығының жетекші құрылымдары да өзгеріп отырады.

Биіктікке секіруге дене дайындығының қосқан үлесі (20,6- 54,6%) жеңіл атлетиканың басқа түрлерімен салыстырғанда аз болып келеді. Астеноидті типтегі жоғары сынып оқушыларының тән дайындығының маңыздылығы 20,6-27,0% құраса, ал бұлшық етті түрдегі оқушыларда 50,8-54,6%-ды құрайды. Бозбалаларда биіктікке секірудегі дене дайындығы көрсеткіштерінің әсері көп көрініс тапқан, сол себепті оларда секіру техникасын қалыптастыруға бағытталған жаттығулар көбірек болуы қажет, ал қыздарда тәннің арнайы қасиеттерін дамытуға негізделген жаттығуларға баса көңіл аудару керек.

Биіктікке секіруге дайындауды бағыттау оқушылардың дене құрылымының ерекшеліктеріне де тәуелді. Торакальды және бұлшық етті типті оқушыларда секірудің техникалық сипаттамасына назар аударған жөн, ал астеноидті және дигестивті типтегілерде қимыл-әрекет ету мүмкіндігін пайдалануды ескерген дұрыс.

Граната лақтыру – жеңіл атлетика түрлерінің бағдарлық тұрғыдан алғандағы аса күрделілерінің бірі. Снарядтың ұшу ұзақтығының маңызды дәрежелілігі оның шығу жылдамдығы мен шығу бұрышына қатысты. Сауалнама алынған көптеген оқушылар мен дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдері жүгіріп келіп лақтырылған снарядтың тиімді шығу бұрышын атай алмауымен қатар, шығу бұрышының өзгерісіне старттық жүгіру жылдамдығының әсерін де анықтаған жоқ. Граната лақтырудағы дене дайындығының ең ақпараттық көрсеткіштері ретінде бозбалаларда нығыздалған допты лақтыру, бір орыннан ұзындыққа секіру, белтемірге тартылу, 4*9 м-ге қайықты жүгіру саналса, олардың қатарына қыздарда нығыздалған допты лақтыру, төмендетілген белтемірге тартылу, 30 метрге жүгіру, 4*9 м-ге қайықты жүгіру жатады. Бұлшық етті типті бозбалаларда дене дайындығының көрсеткіштерінде күштік мүмкіндіктері басымдылыққа ие болса (53,3%), торакальды түрлерінде шапшандық-күштік қасиеттері басым түседі (38,3%). Мұндай сипаттамалардың басымдылығы астеноидті және дигестивті түрдегі жоғары сынып оқушыларында да байқалады.

Бұлшық етті және дигестивті түрдегі қыздарда да граната лақтыру ұзақтығына күштілік мүмкіндіктерінің біршама әсері (52,9% және 57,3%-ға сай) бар екендігі байқалады. Дене құрылымы басқадай түрдегі (торакальды, астеноидты) жоғары сынып оқушыларының дене дайындығы көрсеткіштері маңыздылығының біркелкілігі онша көрініс таппаған. Дигестивті түрдегі жоғары сынып оқушыларында граната лақтыруда тән дайындығының аса үлкен әсері бар екендігі анықталды (бозбалаларда – 58,6%, қыздарда – 50,6%). Тіпті бұлшық етті түрдегі оқушылардың дене дайындығына үлес қосу гранатаны лақтыру ұзақтығында біршама төмен болып шықты (бозбалаларда – 49,6%, қыздарда – 41,2%). Бозбалаларда тән дайындығының маңыздылығы граната лақтыруда жоғары болды. Бұлшық етті және дигестивті түрдегі жоғары сынып оқушыларында техникалық дайындық аса маңызды орын алады, ал торакальды және астеноидты түрдегі оқушылардың жеңіл атлетиканың

аталған түріндегі белгісін көрсетуші ретінде дене қасиеттердің дамуы көрініс табады.

Шұғылданушылардың дене құрылымының түрлері мен жыныстық ерекшеліктерін есепке алу граната лақтырудағы қимыл-әрекет дайындығының негізгі міндеттерін толығымен шешуге мүмкіндік береді.

Әртүрлі дене құрылымды түрдегі жоғары сынып оқушыларының дене дайындығы көрсеткіштерінің анықталған әсер етуші ұқсастыққа қарамай, жетекші құрылымдарының да айырмашылықтары бар екендігі айқындалды.

Талдауға алынған барлық оқушыларда жылдамдық шыдамдылығының маңыздылығы жоғары, бірақ та ол, әсіресе, торакалды типтегі бозбалалар (62,7%) мен қыздарда (62,6%) ерекше мәнде көрінеді. Басқа типтегі жоғары сынып оқушыларының шапшаңдық төзімділігінің әсері онша байқалмайды (40,3-55,7%).

Біздегі мәліметтер бойынша, дене және техникалық дайындығының даму деңгейінің тұрақтандырылған қарым-қатынасы әртүрлі дене құрылымды түрдегі оқушылардың нәтижелерінің қомақты түрде өскендігі байқалады. Кейбір жағдайда қимыл техникасында жіберілген қателіктер оқушылардың қимыл-әрекеттерін толығымен іске асыруға мүмкіндік бермесе, кейбіреулерінде дене дайындығының жеткіліксіз деңгейі техниканы жетілдіруді шектейді.

Бұдан оқушыларды дайындау үдерісінің жеңіл атлетикалық жаттығулар техникасын жетілдіру мен арнайы дене қасиеттердің дамуы арасында тепе-теңдік сақталуы қажет екендігін байқаймыз [4, 5, 6].

Біздің тарапымыздан қимыл-әрекет қорын пайдалануға негізделген жаттығуларды орындау техникасының тиімділігін бағалау ұсынылып отыр. Қимыл-әрекетті мүмкіндіктер жеңіл атлетиканың берілген түріндегі ең ақпараттық көрсеткіштер кешені бойынша анықталады. Кері тартудың көптеген теңдеулерін құрастыра отырып, біз қимыл-әрекет қорына тиісті, сай келетін нәтижені айқындау мүмкіндігіне ие болдық. Егер алынатын нақты және тиісті нәтижелер сәйкес келсе – онда бұл техникалық дайындықтың орташа деңгейі. Ал егер нәтиже алынуға тиістен артық болса, онда ол жоғары деңгей; қалып жатса, төменгі деңгей. Нәтижелерді салыстыру тәсілдері оқушылардың интегральды түрдегі қимыл-әрекеті деңгейін дұрыс сипаттауға мүмкіндік береді, оқушылардың дене және техникалық дайындығының нәтижелеріне әсерін анықтауға септігін тигізеді, оқу сабақтары үрдісінде олардың өзара қарым-қатынасын айқындайды,

дайындықтың артқа тартатын құрылымдарын табуға көмектеседі.

Дене құрылымының жекелеген ерекшеліктерін, дене және техникалық дайындықтарды есепке алуға негізделген дайындау әдістемесінің қажеттігі туады. Қимыл-әрекеттік дайындықта маңызды орынды оқу үдерісінің бағытын (дене қасиеттерді дамыту немесе техниканы жетілдіру) анықтайтын дене және техникалық дайындықтардың өзара қарым-қатынастарында алуға тиіс. Дайындаудың артта қалған жақтарын ілгерілетуді қарастыратын жекелеген бағдарламаларды дайындаған жөн. Әдістемесінің ерекшелігі шұғылданушы балалардың қимыл-әрекет қорын дамытуда максималды емес, қажетті деңгейге жеткізуге бағытталған, сондай-ақ тек тиімді ғана емес, үнемділікке де негізделген. Мұндай көзқарас жалпы білім беретін мектептердегі оқу сабақтарына тән [7].

Іс-тәжірибе жүзінде дене дайындығы жоғары деңгейдегі оқушылардың жеңіл атлетиканың көптеген түрлерінде (жүгіру, секіру, лақтыру) жемісті нәтижелер көрсететіні дәлелденген. Бұндай заңдылық әртүрлі дене құрылымының түрлеріне тән жоғары сынып оқушыларында да айқын аңғарылады.

Жеңіл атлетикалық жаттығуларды орындаудың нәтижелілігін арттыру дене және техникалық дайындықтың даму деңгейлерін реттеп отырумен үнемі байланыста болатындығын атап өткен жөн. Мұның барлығын есепке алу көптеген жағдайда оқу үрдісін жандандырып-ерекшелендіруге мүмкіндік туғызады және дайындықтың келесі кезеңдерінде жоғары да тұрақты нәтижелерге жетуге септігін тигізеді.

Біздің тарапымыздан әртүрлі дене құрылымды типтегі оқушылардың мектеп бағдарламасына енгізілген сан қилы жеңіл атлетикалық жаттығуларды орындау барысында қимыл-әрекет қорын пайдалану тиімділігіне талдау жасалынды.

Торакалды түрдегі оқушылар 100 метрге жүгіруде шапшаңдық-күштік мүмкіндігін ең тиімді түрде қолданады.

Бұлшық етті типті қыздар 100 метрге жүгіруде белгілі бір нәтижеге шапшаңдық-күштік дайындығының үлкен көрсеткіштері есебінен жетеді. Сонымен, 100 метрге жүгірудегі 15,0 сек нәтижеге торакалды типтегі қыз бала ұзындыққа секіруде – 2,04 м көрсеткішпен жетсе, астеноидты түрдегі – 2,08 м, дигестивті түрдегі – 2,20 м, бұлшық етті түрі – 2,21 м көрсеткіштерімен жетеді.

100 метрге жүгіруде 13,5 с және 15,5 с нәтижелер шамасында бозбалалар арасында

торакалды түрдегі оқушылар шапшандық-күштік мүмкіндігін тиімді пайдалана алудан жетекші орынға ие. Бұлшық етті түрдегі жоғары сынып оқушыларының 100 метрге жүгірудегі көрсеткіштері 14,3 с онша тиімді нәтиже бермейді.

3,5–3,6 м шамасында жүгіріп келіп ұзындыққа секіруде қыздар арасында жылдамдық-күштік мүмкіндігін тиімді пайдаланудың маңыздылығы өзгеріске түседі. Қимыл-әрекет жасау мүмкіндігін төменгі нәтижелер шамасында ең тиімді пайдалану дигестивті түрдегі оқушыларда анықталса, астеноидты түрдегі жоғары сынып қыздарында жақсы көрсеткіштер деңгейі 3,8 м – 4,0 м жетті.

Дигестивті түрдегі бозбалаларда қимыл-әрекет жасау мүмкіндігін ең жоғары дәрежеде тиімді пайдалану жағдайы анықталса, одан кейінгі орынды торакалды түрі алады.

Қимыл-әрекет жасау мүмкіндігін аса жоғары деңгейде тиімді қолдана алу қабілеті астеноидты және бұлшық етті түрдегі жоғары сынып оқушыларында биіктікке секіру кезінде өте жақсы көрсеткіштер диапазонында байқалады.

Өте жақсы бағалар шамасында қимыл-әрекет қорын ең тиімді түрде пайдалану жағдайы дигестивті түрдегі оқушыларда да граната лақтыру барысында көрініс табады, ал бұлшық етті түрдегі оқушылар бұл кезде өзінің қимыл-әрекет жасау мүмкіндігін тиімді түрде қолдана алмайды.

1000 метрге жүгіруде торакалды түрдегі оқушыларда қимыл-әрекет жасау мүмкіндігін ең жоғары дәрежеде тиімді пайдалану жайты айқындалды. Бұл заңдылық бозбалалар мен қыздарда да бірдей көрінеді. Астеноидты және бұлшық етті түрдегі оқушылар орта қашықтыққа жүгіруде қимыл-әрекет жасау мүмкіндігін төмендеген тиімділікпен қолданады [8].

Зерттеу нәтижелері және оны талқылау. Жеңіл атлетиканың әртүрінде қимыл-әрекет жасау мүмкіндігін тиімді тұрғыда пайдалануға жасалған талдау торакалды типтегі оқушылардың қимыл-әрекет қорын тиімді түрде пайдалану деңгейін анықтау барысында белгілі бір үстемдікке ие екендігін көрсетіп берді. Сонымен қатар, бұлшық етті типті оқушылардың өзінің қимыл-әрекеттік қорын тиімді түрде қолдана алмайтындығы анықталды.

Дене сапалары дамуын бағытты есепке алу негізінде дене мүмкіндіктерін жетілдіру. Біздің жүргізген зерттеулеріміз әртүрлі дене құрылымды түрдегі оқушыларда дене қабілеттері маңыздылығының өзіндік ерекшеліктері бар екендігін көрсетіп берді. Дене құрылымы әртүрлі түрде-

гі оқушылардың дене қабілеттерін саралаудың түрлі нұсқаларының тиімділігі зерттеу барысында анықталды. Көбінесе тәндік қасиеттердің біркелкі дамуына және «артта қалушыларды» алдыға тарту мен «жетекші» дене қасиеттерді жетілдіруге бағытталған сабақтар арқылы әсер етуге негізделген оқушылардың дене дайындығы құрылымын қайта құру жағдайы қарастырылды.

Жүргізілген зерттеу төмендегідей шараларды жүзеге асыруға жол ашты. Әртүрлі дене құрылымды түрдегі оқушылардың қимыл-әрекеттік дайындығы мен морфофункционалды дамуындағы айырмашылықтар айқындалды. Дене сымбаты әртүрлі түрдегі оқушылардың дене дайындығы құрылымының ерекшеліктеріне баса назар аударылды.

Тіпті жеңіл атлетиканың бір түрінде дене дайындығының жетекші құрылымдары әртүрлі дене құрылымды түрдегі оқушыларда сәйкес те келмейді. Әр қилы түрдегі топтарға жататын жоғары сынып оқушыларының дене дайындығы көрсеткіштері жайында ақпараттар мектеп бағдарламасына енген жеңіл атлетиканың түрлерін игеруде де біраз айырмашылықтар бар.

Зерттеуде дене дайындығында көптеген нормаларды пайдалану мен есепке алу қажеттігі дәлелденді. Тек осындай көзқарас қана оқу үдерісін сараландыруды толық қамтамасыз етеді.

Әртүрлі дене құрылымды түрдегі оқушылар бойында дене қасиеттерін есепке ала отырып бағыттау мектеп бағдарламасына енген жеңіл атлетикалық жаттығуларда негізінен өзара сәйкес келе бермейді, өйткені ол педагогтарды мектептегі дене тәрбиесінің ұйымдастырушылық-әдістемелік негіздерін саралап оқытуға міндеттейді [9].

Қорытынды. Әртүрлі конституциялық түрдегі жоғары сынып оқушыларының дене мүмкіндіктері, морфофункционалды көрсеткіштері сараланды. Оқушылардың дене мүмкіндіктерінің даму бағыты әсіресе мектеп бағдарламасының жеңіл атлетика түрлерімен сәйкес емес. Тек торакалды типтегі бозбалалардың 100 м, 1000 м-ге жүгіру, ұзындыққа секіру, биіктікке секіру, граната лақтыруда жетекші дене сапаларын дамыту мақсаты болып табылады. Ал басқа оқушылардың бір жаттығуда «жетекші» сапаларын, ал кейбірінде «қалып қойған» сапаларын дамытуға екпін жасау қажет. Бұл дене шынықтыру сабағында әртүрлі конституциялық түрдегі оқушылардың дене даярлығы технологиясын күрделендіреді. Оқушылардың дене даярлығын кешенді қамтамасыз ету үшін бұлшық етті жә-

не астеноидты (бозбалалар, қыздар), торакалды түрдегі дене бітімді қыздарға «қалып қойған» дене сапасын дамытуға бағытталған әдістерді

қолдану тиімді. Дигестивті және торакалды түрдегі бозбалалардың «жетекші» сапаларын дамытуға бағытталған әдіс тиімді.

Әдебиеттер

- 1 Тлеугалиев Ю.Г., Абилдабеков С.А. Взаимосвязь показателей воспитания в процессе физического образования, воспитания и обучения // Теория и методика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 67.
- 2 Никитюк Б.А. Интегрально-антропометрические основы физического воспитания и детско-юношеского спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2. – С. 6-8.
- 3 Тлеугалиев Ю.Г., Абилдабеков С.А. Возрастные особенности в изменении физической подготовленности учащихся 6-9 классов. // Теория и методика физической культуры. – 2007. – № 2. – С. 114-119.
- 4 Тлеугалиев Ю.Г., Абилдабеков С.А. Сравнительная оценка физической подготовленности мальчиков и девочек 6-9 классов в связи с внедрением новых учебных программ по предмету «Физическая культура» // Теория и методика физической культуры. – 2007. – № 2. – С. 109.
- 5 Тлеугалиев Ю.Г., Хаустов С.И., Абилдабеков С.А. Возрастно-половые особенности в изменении показателей физической подготовленности учащихся на разных этапах школьного обучения // Теория и методика физической культуры. – 2008. – № 1. – С. 74.
- 6 Тлеугалиев Ю.Г., Хаустов С.И., Абилдабеков С.А. Возрастно-половые особенности динамики показателей физической подготовленности учащихся 5-10 классов // Теория и методика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 110.
- 7 Ратушная Л.И. Комплексное развитие основных двигательных качеств юношей 16-17 лет на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: автореф. канд. пед. наук: 03.00.04. – М., 1985. – 21 с.
- 8 Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля физической подготовленности учащейся молодежи: автореф. дис. докт. пед. наук. – М., 1983. – 138 с.
- 9 Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Новые технологии формирования физической культуры школьника // Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: сб. науч. работ междун. семинара. – М., 1993. – С. 42-50.

МРНТИ 77.03.05

Бронский Е.В., Лебедева В.И., Семёнова М.В., Антихович Ж.С.

Павлодарский государственный педагогический университет, Казахстан, г. Павлодар

АНАЛИЗ ПРИОРИТЕТОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И УЧЕБНЫХ ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В КОНТЕКСТЕ ОБНОВЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Бронский Евгений Васильевич, Лебедева Валентина Ильинична,
Семёнова Марина Васильевна, Антихович Жанна Станиславовна

Анализ приоритетов в физическом воспитании и учебных программах по физической культуре в контексте обновления содержания среднего образования Республики Казахстан

Аннотация. В данной статье представлен ретроспективный анализ одной из проблем физического воспитания школьников – содержание учебных программ по предмету «Физическая культура». Проведенный анализ выбора приоритетов в учебных программах выявил, что на различных этапах развития общества многократно менялась их направленность. Предназначение физического воспитания во многом определялось политической ориентацией государства, а ценности физической культуры и спорта служили во многом целям идеологической борьбы.

Целью обновленной программы является знакомство учащихся с основами физической культуры, а именно, способствование их здоровому физическому развитию, наряду с приобретением спортивно-специфических двигательных навыков и физических способностей. Программа по предмету «Физическая культура» предлагает поэтапный учебный план, способствующий развитию знаний, пониманий и навыков учащихся по ряду физической деятельности, одновременно улучшая их целостное развитие в отношении таких аспектов, как соблюдение правил, личная гигиена, психическое здоровье и принципы здорового образа жизни.

Ключевые слова: учебные программы, приоритеты в физическом воспитании, обновление содержания среднего образования.

Bronskiy Evgeni, Lebedeva Valentina, Semyonova Marina, Antihovich Zhanna

The analysis of priorities in physical education and training programs on physical culture in the context of updates of the content of the secondary education of the Republic of Kazakhstan

Abstract. This article presents a retrospective analysis of one of the problems of physical education of schoolchildren - the contents of the curriculum on the subject "Physical Culture". The analysis of the selection of priorities in the curricula revealed that at various stages of the development of society their orientation has changed many times. The purpose of physical education was determined by the political orientation of the state, and the values of physical culture and sports served in many ways to the goals of ideological struggle.

The goal of the renewed program is to introduce students to the basics of physical culture, namely, to promote their healthy physical development, along with the acquisition of sports-specific motor skills and physical abilities. The Physical Culture program offers a step-by-step curriculum, that promotes the development of students' knowledge, understanding and skills in a range of physical activities, while improving their overall development in respect of such aspects as compliance, personal hygiene, mental health and healthy lifestyles.

Key words: curricula, priorities in physical education, updating the content of secondary education.

Бронский Евгений Васильевич, Лебедева Валентина Ильинична,
Семёнова Марина Васильевна, Антихович Жанна Станиславовна

Дене тәрбиесінде және дене шынықтырудың оқу бағдарламаларында Қазақстан Республикасы орта білімінің жаңартылған мазмұны мәнмәтіні бойынша приоритеттерді талдау

Аңдапта. Бұл мақалада мектеп оқушыларының дене тәрбиесі мәселелеріне ретроспективтік талдау көрсетілген – «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу бағдарламасының мазмұны. Оқу бағдарламаларындағы приоритеттерді таңдау үшін жүргізілген талдау қоғам дамуының өртүрлі кезеңдерінде бірнеше рет олардың бағыты өзгеріп отырғанын анықтады. Дене тәрбиесінің бағытталуы көп жағдайда мемлекеттің саясаттық бағдарымен анықталған, ал дене шынықтыру және спорттың құндылықтары көп жағдайда идеологиялық күрес мақсаттарына қызмет еткен.

Жаңартылған бағдарламаның мақсаты оқушыларды дене шынықтыру негіздерімен таныстыру болып табылады, дәл осылай спорттық-арнайы қозғалыс дағдыларымен дене қабілеттеріне дағдылану олардың пайдалы дене дамуына ықпал етеді. «Дене шынықтыру» пәні бойынша бағдарлама әрбір дене әрекетінде білім, ұғыну және дағдыларды дамытуға ықпал ететін кезең-кезеңмен оқу жоспарын ұсынады, бір мезгілде олардың мынадай аспектілері қатынастарында ережелерді сақтау, жеке гигиена, психикалық денсаулық және салауатты өмір салты принциптерінің бірыңғай дамуын жақсарту сияқты.

Түйін сөздер: оқу бағдарламалары, дене шынықтырудағы басымдықтар, орта білім мазмұнын жаңарту.

Введение. Физическое воспитание в общеобразовательной школе является неотъемлемой частью формирования общей культуры личности, системы гуманистического воспитания учащихся [1].

Эта учебная дисциплина, обязательна для всех типов общеобразовательных школ, предусматривается учебными планами, включается в учебное расписание обязательных занятий в течение всего периода обучения в объеме не менее трех часов в неделю.

Урок физической культуры – основная форма физического воспитания в общеобразовательных школах. Важнейшее требование к уроку: обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, уровня физического развития и двигательной подготовленности, достижение высокой моторной плотности, динамичности, образовательной и инструктивной направленности, формирование у школьников навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой [1-3].

На уроке физической культуры в комплексе должны решаться образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Постановка задач урока физической культуры подобна и для большинства зарубежных стран. Однако, в настоящее время среди ученых и практиков нет единого мнения о направленности двигательной активности в содержании урока физической культуры [4-6].

Актуальность. Многие десятилетия отношение общества к физическому воспитанию, физической культуре формировалось под влиянием политических и идеологических факторов. Предназначение физического воспитания во многом определялось политической ориентацией государства, а ценности физической культуры и спорта служили во многом целям идеологической борьбы [7].

На различных этапах развития общества приоритеты в физическом воспитании многократно меняли свою направленность. Это легко можно проследить через анализ содержания учебных программ по физическому

воспитанию школьников СССР, СНГ, России, Казахстана.

Цель исследования – ретроспективный анализ содержания учебных программ и детальное знакомство с обновленной программой по предмету «Физическая культура» средних школ РК.

Результаты исследования и их обсуждение. Первая Российская программа ФВ, созданная в 1889 году, была нацелена на освоение воинских дисциплин и активно воздействовала на особенности прикладных свойств личности занимающихся [8]. Такая направленность сохранялась до двадцатых годов прошлого столетия. Последующие школьные программы СССР (1932, 1948 гг.) хотя и имели «гигиенический уклон», однако, в них ярко прослеживалась утилитарная направленность на подготовку к трудовой деятельности и вооруженной защите Отечества. Основное значение отводилось выполнению нормативных требований в связи с включением в программу элементов спорта [9-11]. С введением комплекса ГТО, а затем БГТО физическая подготовка вышла на первое место.

В последующие годы (1954) школьные программы освобождаются от военной направленности. В них особо подчеркивалось значение двигательного опыта и необходимость обучения учащихся разнообразным двигательным действиям. В качестве ведущих задач школьной физической культуры были названы образовательные. Решению идеологических целей служила корректировка задач ФВ с учетом выхода советских спортсменов на международную арену [12].

В программах 1975, 1978 годов акцент направленности задач начал смещаться с образовательного приоритета, т.е. «обучение навыкам основных видов спорта» в сторону приоритета оздоровительного – повышение кондиционных возможностей школьников – «систематическое воздействие» на воспитание физических качеств. Сложные элементы спорта постепенно исключаются из программ, усиливается кроссовая подготовка. Приоритеты в ФВ сдвигаются в сторону личности [13, 14].

В 1985 году была принята, а в 1987 году усовершенствована «Комплексная программа по ФВ для учащихся I-XI классов». К сожалению, в ней не было заложено ни нового концептуального подхода, ни радикальных изменений. Не был смещен акцент в решении задач в сторону оздоровления, программа комплексно объединила различные формы двигательной активности школьников. В то же время достоинством программы явилась реализация принципа непрерывности процесса физического воспитания [15].

Анализ учебных программ по физическому воспитанию школьников суверенного Казахстана (1993-2003 годы) показывает, что в них учтены ошибки всех ранее рассмотренных программ и приоритетной задачей является «укрепление здоровья на фоне постоянного повышения физической работоспособности и содействие нормальному физическому развитию [1, 16].

Учитывая неудовлетворительное состояние уровня здоровья детей и подростков вследствие экологической катастрофы в Приаралье, последствий испытаний на Семипалатинском ядерном полигоне, экологических кризисов в городах Кызыл-Орда, Байконур, в высокоиндустриальных городах Павлодара и Усть-Каменогорска, составители программ выдвинули в качестве главной задачи оздоровление школьников средствами физической культуры и спорта. С этой целью с 1998 года впервые среди стран СНГ в РК введен третий урок физической культуры.

Программный материал состоит из двух частей: базовой и вариативной. Базовый компонент является основой государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. На базовую часть в течение учебного года отводится при трех уроках физической культуры 77 часов.

Вариативная часть программы обусловлена необходимостью учета региональных особенностей, материальной базы школы, возможностей учителя и интересов учащихся. Особое значение отводится урокам по интересам, способствующим формированию сознательной активности, самостоятельности, развитию личной инициативы учащихся. В учебном году на вариативную часть программы отводится при трех уроках 25 часов [1, 16].

Рассматривая содержание учебной программы по физическому воспитанию школьников Республики Казахстан 2013 г., мы видим преемственность ее задач с предыдущими программами, которые направлены на:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

– освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Базовый компонент объема учебной нагрузки по предмету «Физическая культура» в соответствии с типовым учебным планом составляет во всех классах 102 часа [17].

Структура и содержание рассмотренных учебных программ состоит из двух разделов: «Знания о физической культуре» (теоретические сведения, информационный компонент) и «Физическое совершенствование» (практический материал, операционный компонент).

В содержании практического материала приведен перечень умений и навыков по базовым видам спорта: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка, национальные игры, плавание. Для каждого класса представлены учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств и таблица оценок физической подготовленности учащихся.

Завершается программа изложением требований к уровню подготовленности учащихся по физической культуре. Эти требования задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать», «использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни».

Целью обновленной программы является знакомство учащихся с основами физической культуры, а именно, способствовать их здоровому физическому развитию, наряду с приобретением спортивно-специфических двигательных навыков и физических способностей. Программа по предмету «Физическая культура» предлагает поэтапный учебный план, направленный на развитие знаний, пониманий и навыков учащихся по ряду физической деятельности, одновременно улучшая их целостное развитие в отношении таких аспектов, как соблюдение

правил, личная гигиена, психическое здоровье и принципы здорового образа жизни [18].

В соответствии с Государственной программой развития образования и науки Республики Казахстан на 2016-2019 годы, утвержденной Указом Президента Республики Казахстан от 1 марта 2016 года № 205, основными направлениями работы по повышению качества образования являются обеспечение равного доступа всех участников образовательного процесса к лучшим образовательным ресурсам и технологиям; удовлетворение потребности учащихся в получении образования, обеспечивающего успех в быстро меняющемся мире; формирование в общеобразовательных школах интеллектуального, физически и духовно развитого гражданина Республики Казахстан [19].

Сегодня образование вступило в стадию фундаментальных реформ, основу которых составляет принципиально новое мышление. Всемирный экономический форум обозначил 16 видов знаний и умений человека, успешного в XXI веке. Это: навыки работы в команде; лидерские качества; инициативность; IT-компетентность; финансовая и гражданская грамотность и другие [20].

Сегодня школьное образование Казахстана находится на этапе нового старта, где приоритетами стали инфраструктурное развитие и переход на обновленное содержание.

Целями программы по обновлению среднего образования обозначены:

- содействие развитию знаний по истории предмета «Физическая культура»;
- усовершенствование основных двигательных навыков и способностей;
- развитие коммуникативных навыков, в частности способности использовать информацию из различных источников, четко представлять ее в соответствующей форме;
- развитие и исследовательских навыков;
- формирование и развитие личного характера: самостоятельность, выносливость (стойкость), терпение и терпимость;
- мотивация учащихся к укреплению их физического и психического здоровья.

Изучение предмета «Физическая культура» позволит учащимся:

- применять предметные знания, умения и навыки в повседневной жизни;
- оценивать необходимость в улучшении двигательных компетенций и физическом развитии;
- понимать важность развития нравственного качества и осознавать необходимость

честного соперничества и непрерывного саморазвития;

- понимать необходимость соблюдения правил личной гигиены;
- знать о влиянии физических упражнений на физическую и энергетическую систему человека;
- оценивать свое и других учащихся физическое состояние;
- развивать навыки критического и творческого мышления, коммуникативных навыков разрешения проблем.

Анализируя содержание обновленной программы, мы видим, что в числе основных шести целей программы только одна относится непосредственно к двигательной деятельности – «усовершенствование основных двигательных навыков и способностей». Все остальные – направлены на формирование знаний, развитие личностных качеств, коммуникативных навыков, развитие навыков мышления, т.е. качеств, навыков и способностей, не связанных на прямую с выполнением физических упражнений.

Ознакомившись с опытом преподавания учителей, работающих по обновленной программе, выяснилось, что обучающимся нравятся новые формы, основанные на личностно-ориентированном подходе с активизацией их самостоятельной познавательной деятельности. Также, учителя отмечают, что обучающиеся довольно объективно оценивают сами себя (в рефлексии). Но на этом положительные моменты новой программы и заканчиваются.

В числе негативных положений учителя отмечают:

- отсутствие мотивации к занятиям, которые не будут оценены (среднее звено, аттестация двигательных достижений по форме «зачтено»);
- при существующей материальной базе проведение урока в спортивном зале с двумя-тремя классами не позволяет выполнять самостоятельную деятельность учащихся качественно и с достаточным количеством инвентаря;
- отсутствие методической поддержки со стороны департамента общего среднего образования МОН РК (имеется только для 1 класса);
- содержанием урока «Физическая культура» являются цели без конкретного вида деятельности (отсутствие конкретного практического материала).

Выводы. Называя нашу статью «Анализ приоритетов...», мы не претендуем на истину в первой инстанции, однако нельзя не отметить,

что в новой программе содержание направлено скорее на изучение пользы занятиями физической культурой. И это ее безусловный плюс, исправляющий механистичность предыдущих программ. Но приведет ли это к желаемым изменениям в катастрофически низкой двигательной подготовленности учащихся и состоянии их здо-

ровья? Время, как всегда, расставит все по своим местам, но в том-то и состоит ответственность педагогической науки перед обществом, чтобы своевременно выявить недостатки инноваций. Что получим через некоторое время, революционно решая введением нового, отрицая опыт предшественников?

Литература

- 1 Программы. Физическая культура (5-11 классы) / Касымбекова С. И., Телеугалиев Ю. Г., Тайжанов С. – Алматы: Кабинет Казахской академии образования им. И. Алтынсарина, 2000. – 47 с.
- 2 Методика физического воспитания школьников. / Д. А. Аросьев, Л. В. Бавина, Г. А. Баранчукова и др. Под. ред. Г. Б. Мейксона и Л. Е. Любомирского – М.: Просвещение, 1989. – 143 с.
- 3 Бабанский Ю. К. Требования к современному уроку / Ю. К. Бабанский // Физическая культура в школе. – 1980. – №8 – С. 9-10.
- 4 Радваньска Д. Организация физического воспитания в школах некоторых зарубежных стран (Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран). / Д. Радваньска. Тематическая подборка. Вып.6. ЦООНТИ. – М.: ФиС, 1990. – С. 24.
- 5 Лях В. И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №9. – С. 10-14.
- 6 Бойко А. Ф. Все не так просто / А. Ф. Бойко // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №9. – С. 3-9.
- 7 Курьсь В. Н., Сляднева Л. М. Взгляды на общее непрерывное образование в области физической культуры в пространстве педагогической антропологии / В. Н. Курьсь, Л. М. Сляднева // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №12 – с. 14-19.
- 8 Бондаревский Е. Я., Кодатова А. В. О школьных программах по физической культуре / Е. Я. Бондаревский, А. В. Кодатова // Физическая культура в школе. – 1987. – №3 – С. 31-35.
- 9 Программы начальной школы (городской и сельской). – М.: Физкультура, 1932. – С. 4.
- 10 Программы средней школы (городской и сельской). – М.: Физкультура, 1932. – С. 4.
- 11 Программа по физической культуре для учащихся V-X классов неполных средних и сельских школ. – М.: Физкультура, 1948. – С. 4.
- 12 Программа по физической культуре для учащихся начальных, семилетних и средних школ. – М.: Просвещение, 1954. – С. 3.
- 13 Программы средней школы: Физическая культура 5-8 классы. – М.: Просвещение, 1975. – С. 5.
- 14 Программы восьмилетней и средней школы по физической культуре для учащихся 4-10 классов. – М.: Просвещение, 1978. – С. 3.
- 15 Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы. – М.: Просвещение, 1985. – С. 7.
- 16 Программы. Физическая культура для 5-7, 9-11 классов общеобразовательной школы с русским языком обучения. – Алматы: РОН, 2003. – 28 с.
- 17 Учебная программа по Физической культуре для 5-9 классов общеобразовательной школы. – Астана, 2013. – 36 с.
- 18 Учебная программа для начальной школы (1-4 классы) в рамках обновления содержания среднего образования (пробный вариант для апробации в 30-ти пилотных школах). – Астана, 2015. – 32 с.
- 19 Государственная программа развития образования и науки Республики Казахстан на 2016 – 2019 годы. – Астана, 2016.
- 20 Об особенностях организации образовательного процесса в общеобразовательных школах Республики Казахстан в 2017-2018 учебном году: Инструктивно-методическое письмо. – Астана: Национальная академия образования им. И. Алтынсарина, 2017. – 370 с.

Базарбаева К.Қ., Тоқтарбаев Д.Ғ-С.

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Қазақстан, Астана қ.

ЖАС ҰРПАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ РУХАНИ-ПАТРИОТТЫҚ ЖӘНЕ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНЕ ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ТИГІЗЕТІН ӘСЕРІ

Базарбаева Клара Қонаровна, Тоқтарбаев Дархан Ғабдыл-Саматович

Жас ұрпақтың ұлттық рухани-патриоттық және дене тәрбиесіне қазақтың ұлттық ойындарының тигізетін әсері

Аннотация. Бұл мақалада автор оқу орындарында, жастардың рухани-патриоттық тәрбиесін жақсарту үшін жалпы білім беру мектептерінде дене тәрбиесін оқыту пәні бойынша қазақтың ұлттық ойындары бөлімін оқыту проблемаларын қарастырған. Проблеманы көтеру арқылы автор біздің ата-бабаларымыздың өз жауларын таң қалдырардай жасаған ерліктері арқылы, қазақ халқының өткен батырлығынан мысалдар келтіре отырып, жастардың санасын «сілкінтуге» тырысады. Ұлттық ойындар баланың зеректігін арттырып, зейінін ашады, денесін шынықтырады, ширатады. Қазақтың қайсыбір ойынын алып қарасаңыз да, тапқырлық пен табандылықты, шымырлықты, белгілі бір біліктілікті талап етеді. Сондықтан автор мақалада: «Сол даналардан өрбіген бүгінгі жастар ұлттық ойын туралы ойлана ма?, Жастар ұлттық ойынды ұмытып бара жатқан жоқ па?, Ұлттық ойынның ұлттық тәрбиеге әсері қандай?». – деген сұрақтарға жауап іздейді.

Түйін сөздер: көкпар, күміс алу, садақ ату, аламан бәйге, ат үстіндегі күрес, қыз қуу.

Bazarbayeva Klara Konarovna, Toktarbayev Darkhan Gabdy-Samatovich

The influence of the young generation on the nation's spiritual, patriotic and physical education, Kazakh national games

Abstract. In this article, the author examines the problem of teaching the section of Kazakh national on the subject of teaching the physical and education scientific institutions. Educational schools to improve the moral and patriotic education of young people. Raising the problem, the author is trying to shake up the consciousness of the younger ones, cite examples from the Kazakh people of that astonished the enemies of our ancestors. National Games develop the child's intelligence, open up his thinking, strengthen his body and strengthen it. Whatever you choose the Kazakh game, it requires ingenuity and perseverance, skills and certain skills. Therefore, the author in the article is looking for answers to the questions: "Does today's youth think about the national game? Didn't young people forget about the national games? What is the impact of the national game on national education?"

Keywords: Qoqpar, qumis alu, sadaq atu, alaman baige, at ustindegi kures, kyz kuu.

Базарбаева Клара Қонаровна, Тоқтарбаев Дархан Ғабдыл-Саматович

Влияние казахских национальных игр на национальное духовно-патриотическое и физическое воспитание молодого поколения.

Аннотация. В данной статье автор рассматривает проблему преподавания раздела казахских национальных игр по предмету преподавания физического воспитания в учебных заведениях, в общеобразовательных школах для улучшения нравственно-патриотического воспитания молодежи. Поднимая проблему, автор пытается «встряхнуть» сознание молодежи, приводя примеры из героического прошлого казахского народа, где совершали такие подвиги, что приводили в изумление недругов наших предков. Национальные игры развивают интеллект ребенка, открывают его мышление, укрепляют его тело и усиливают его. Какую бы вы не выбрали казахскую игру, она требует изобретательности и настойчивости, умения и определенных навыков. Поэтому автор в статье ищет ответы на вопросы: «Думает ли сегодняшняя молодежь о национальной игре? Не стали ли забывать молодые люди о национальных играх? Каково влияние национальной игры на национальное воспитание?».

Ключевые слова: Кокпар, кумис алу, стрельба из лука, аламан байга, борьба на лошадях, кыз қуу.

Кіріспе. Тәуелсіз елімізді әлемдік бәсекеге қабілетті 50 елдің қатарына қосу біздің негізгі мақсатымыз және Отан алдындағы борышымыз. Осы мақсатты жүзеге асыруда жасөспірімдердің орны ерекше, өйткені еліміздің туын биіктен желбіретіп, бәсекеге қабілеттілігін таныту үшін білім нәрімен сусындаған, денсаулығы мықты ұрпақ тәрбиелеуіміз қажет. Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың «Саламатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасында «Саламатты өмір салты мен адамның өз денсаулығы үшін ынтымақты жауапкершілігі қағидаты – міне, осылар денсаулық сақтау саласындағы және халықтың күнделікті тұрмысындағы мемлекеттік саясаттың ең басты мәселесі болуы тиіс» екендігі атап көрсетілді [1]. Біздің елімізде дене тәрбиесі мен спорт бұқаралық сипат алған. Әрбір адамның дене тәрбиесімен шұғылдануы оның жеке басының міндеті деп айтуға болады. Ал баланы жігерлікке, қайраттылыққа, батылдыққа тәрбиелейтін ұлттық ойындардағы қимыл-қозғалыс әрекеті – бұл бала денесінің барлық мүшелерінің дамуы және денсаулықты сақтау факторларының бірі [2].

Елбасы Н.Ә. Назарбаев «Қазақстан – 2030» стратегиялық бағдарламасында «Салауатты әрі гүлденген экономика құрмайынша, біз қуатты мемлекет пен қарулы күштер құра алмаймыз, демографиялық, экономикалық және әлеуметтік міндеттерді шеше алмаймыз, әрбір адамның жеке басының қадір-қасиеті мен әл-ауқатын арттыра алмаймыз», – деген болатын [3]. Осыған орай қазіргі уақытта жас ұрпақты тәрбиелеуде олардың дене тәрбиесі мен денсаулығына мемлекеттік тұрғыда баса назар аударылып отыр.

Адамның жан дүниесінің дамып жетілуі, әлеуметтік өмірге бейімделіп тіршілік етуі әр түрлі іс-әрекеттермен шынығу барысында қалыптасады. Жоғары сатыда дамып жетілген сана-сезім мен ақыл-ой иесі – адам баласының ойын әрекеті *бір жағынан*, тіршілік етудің негізгі формасы болып саналатын болса, *екінші жағынан* ұрпақтан-ұрпаққа берілген өмір тәжірибесінің нәтижесі болып саналады.

Ұлттық ойындар іс-әрекеттің айрықша түрлерінің бірі болып табылады. Жалпы ойын өмірде өте ерте жастан басталып, адамның кәсіпті толық меңгергенінше жалғасады. Адамның ойын әрекеттерінің формалары мен әдістері және мазмұны қарапайым сылдырмақтар мен қозғалыстар жасаудан, бірте-бірте фантастикалық шындық деңгейіндегі компьютерлік ойындарға дейін ауысады. Ойын оқу әрекеті-

не тән бірқатар қасиеттерге ие екендігі белгілі. Мұны мектеп оқушыларының білімі мен білік дағдыларын қалыптастыруға бағыттаған оқыту мақсатын айқын көрсетеді. Сонымен қатар ойын оқушыларға қозғау салуға, оларға түрткі болуға да бағытталған. Ол төмендегідей бірқатар қайталанбас қасиеттерге ие: балалар мен жасөспірім жеткіншектер үшін оның оңайлығы мен игерімділігі, демократиялылығы («ойын барлығын да қабылдайды»), игерілуі тиіс шынайы ақиқаттың барынша әр алуан қырларын модельдеуге мүмкіндік беретін ойындық құралдардың бейімділігі, ең бастысы – балалар үшін ойынның тартымдылығы. Өйткені, баланың өмірі, қоршаған ортаны танып, еңбекке қатынасы, психологиялық ерекшеліктері ойын үстінде қалыптасады.

Ежелгі қазақ жерін мекендеген бабаларымыздың дене тәрбиесі сол кездегі жаугершілік заманға байланысты жоғары деңгейде болды. Күштілік, төзімділік, ептілік пен икемділік, жылдамдық секілді, дене қасиеттерін дамытатын сол кезеңдегі ойындар мен жаттығулардың маңызы зор еді. Қиыншылығы да, қуанышы да қатар жүрген бабаларымыздың көшпелі өмір сүру салты жоғарыда көрсетілген аталмыш қасиеттерді одан әрі жетілдірудің көп жолдары мен әдіс-тәсілдерін қарастырған. Қай жерде болмасын, әскери жаттығуларды ойынға айналдыруға құмар жауынгерлердің арқасында «Көкпар», «Күміс алу», «Садақ ату», «Аламан бәйге», «Ат үстіндегі күрес» «Қыз қуу» т.б. ат ойындарының шыққанын тарихтан жақсы білеміз.

Қазақ халқы материалдық мұраларға қоса мәдени қазыналарға да аса бай халықтардың бірі. Сондай қомақты дүниелер қатарына ұлт ойындары да жатады. Бүгінгі замандастарымыз бен болашақ ұрпақтарымыздың оларды оқып үйреніп, өздерінің кім екендіктеріне барлау жасауына, ата-бабаларының психологиялық болмысы мен ойлау жүйелеріне зер салуына, көздеген мақсаттарына саралап, жете білулеріне, дәстүрлер жалғасын өрістетіп, өткен мен бүгінгі байланыстыра білулеріне, сөйтіп, мәңгірттік атаулыға тосқауыл қоюларына ұлттық ойындар септігін тигізеді. Ұлттық ойындар халықтың әлеуметтік-экономикалық жағдайларына үйлесімді жасалғандай әсер береді. Олай дейтініміз, ойындардың көпшілігі сол көшпелі тұрмысқа лайықтатып, арнайы материалдық әзірліксіз ойнала беретіндігінде ғана емес, сонымен бірге, халықтың психологиялық ерекшеліктеріне де байланыстылығында. Ойын барысында бала өзінің назарын қимылды орындау әдісіне емес, мақсатқа жетуге аударады. Ол ойын шартына

бейімделіп, ептілік көрсетіп, сол арқылы қимылды жетілдіріп, мақсатты әрекет етеді. Балалар ойын арқылы шынығып, өзінің ойындағы табиғи дарынын шыңдай түседі. Ойынға халық ерекше мән берген. Сондықтан, халық оған тек ойынсауық, көңіл көтеретін орын деп қана қарамаған. Ең бастысы – ел қорғауға қабілетті болашақ қайраткер, өзінің осы қабілетін шаршы топтың алдына, баршаға тең еркін бәсекеге жеңіп алуға тиіс болған. Сондай-ақ талапты жас ойын өнеріне жасы үлкен, танымал ұстаздан үйреніп, жаттығып, аянбай тер төгетінін байқаймыз. Ұлттық қимыл-қозғалыс ойындары осылайша атадан балаға, үлкеннен кішіге мұра болып жалғасып, халықтың дәстүрлі шаруашылық, мәдени, өнер тіршілігінің жиынтық бейнесі де, көрінісі де болған [4].

Жас ұрпақтың ой өрісін, танымын дамыту барысында ұлттық ойындардың маңызының зор екендігін ұмытпауымыз қажет. Себебі, ұлттық ойындар баланы өз елін сүйуге, құрметтеуге, өз және өзге ұлтты сыйлауға, патриоттық сезімді нығайтуға, салт-дәстүрлерін сақтай білуге, ұлттық идеологияны құрметтеп, өз ұлттық діліне, тіліне беріктігі мен ұлттық салт-дәстүрді сақтауға және физикалық, биологиялық тұрғыда мықты болуға үлкен септігін тигізеді.

Ойын өнер ретінде әдебиет пен мәдениеттің сан алуан түрлерімен қабысып, бірін-бірі толықтырып, байыта түседі. Өзінің өлең-жырларында халық ойынды тәрбие құралы деп танып, оның бойындағы жастарды ойландырып, толғандыратын қасиеттерінің аша түседі. Ойын тек жас адамның дене күш-қуатын молайтып, оны шапшандыққа, дәлдікке, ептілік пен икемділікке т.б. ғана тәрбиелеп қоймай, оның ақыл-ойының толысуына, есейіп өсуіне де пайдасын тигізеді.

Күн сайын дүниеге келіп жататын сәбилердің қиялын қозғап, сезімдерін аялайтын, денеге қуат, жанға саулық беріп, рухани азық болатын да – осы қимыл-қозғалыс ойыны. Қимыл-қозғалыс ойынында бала назар аудару және бұлшық еттің ширығу дәрежесін реттеуді үйренеді: ойынның қалыптасқан түрлеріне байланысты ол қимылды тынығумен алмастыра алады. Бұл оны бақылағыштыққа, тапқырлыққа тәрбиелеуге, қоршаған ортадағы жағдайдың өзгеруіне қарап бағдар белгілеу, қалыптасқан жағдайдан жол тауып шығу, тез шешім қабылдап, оны жүзеге асыру, батылдық, ептілік, мақсатқа жетудің өзіндік әдісін таңдау секілді, қабілетін қалыптастыруға көмектеседі. Міне, ойын дегеніміз – тынысы кең, алысқа меңзейтіп, ойдан-ойға жетелейтін, адамға

қиялы мен қанат бітіретін осындай ғажайып нәрсе, ақыл-ой жетекшісі, денсаулық кепілі, өмір тынысы. Ұлттық қимыл-қозғалыс ойындардың сауықтыру, тәрбиелеу және білім беру маңызы сан-салалы, бірақ, іске асыру үшін мұғалімнің шығармашылық көзқарасы және педагогтық шеберлігі қажет [5].

Практикалық ұсыныстар. Ұлттық ойындар өзінің бастауын халықтық педагогиканың тұңғығынан алады. Қазақтың ұлттық ойындары ерлікті, өжеттілікті, батылдықты, ептілікті, шапшандықты, тапқырлықты, табандылықты т.б. мінез-құлықтық ерекшеліктерімен бірге, күш-қуатын молдығының, білек күшін, дененің сомданып шығуын қажет етеді. Сонымен бірге, бұл ойындар әділдік пен адамгершіліктің жоғары қағидаларына негізделген.

Қазақ халқының ұлттық ойындары елдің өмірімен тығыз байланысты, оның шаруашылық, экономикалық, әлеуметтік тұрмысынан туған. Оның тәрбиелік маңызы аса жоғары, әрі құнды. Қазақ халқының өмірінде ойын араласпаған бірде-бір тұрмыс шаруашылық саласы жоқ десе де болады [6].

Қазақтың ұлттық ойындарының көбі дер кезінде қағаз бетіне түсіп үлгермегендіктен, бүгін ұмыт болған. Сәбит Мұқанов өзінің «Өмір мектебі» атты мемуарлық еңбегінде ертеректе «Орда» атты асық ойыны болғанын бірнеше рет атап өтеді. Б. Төтенаевтың «Қазақтың ұлт ойындары» деген кітапшасында аты ғана сақталып қалған маңызды ойындардың ішінде, «Абайдың алты алашы» атты ойынды атап көрсеткен. Дер кезінде қағаз бетіне түспей, жинаушылардың көзінен таса қалған ойындар әлі де көптеп кездеседі. Солардың арасында «Сары ұлан», «Сарыала қаз», «Ақ аю», «Ағызбақ», «Бақай пісті», «Жылман», «Толай», т.б. ойындар бар. Дегенімен халық ойынының неше алуан түрлерін туғызып қана қойған жоқ, соны іс жүзінде қолданып, оның тәрбиелік, білімдік жақтарын да көре білді [7].

Тәжірибелік негіздеме. Кез келген мемлекеттің әскери күші осал болса, сол мемлекет уақыт өте келе өзінен күшті қуатты державаның қол астына өтіп, тәуелді болады, бұл – талай рет дәлелденген тарихи шындық. Небір елдер өздерінің әскери, саяси, экономикалық т.б. әлсіздігінің кесірінен көршілес мемлекеттерге жем болған. Бұның түбін қарасақ, кез келген мемлекеттің әскери күші – сол елдің әскерге шақырылатын жастарының денсаулығының мықтылығында [8].

Күш-ерік өзінен өзі келмейді, оны қажырлы еңбек, жаттықтыру, тер төгіп, мақсатқа жету

арқылы тәрбиелейді. Спорттың кез келген түрлерінде жаттықтырудың маңызы зор. Бірақ, қандай да болмасын, жаттықтыруда жастарды тек техникалық-тактикалық тұрғыда жалаң дайындай берген көп нәтиже бермейді. Ірі жарыстарда жеңіске жеткен спортшылардың басым көпшілігінен жеңіске жету себебін сұрағанда, барлығы дерлік: «Бойымды шарпыған ұлттық намыс пен қайраттылықтың, ержүректіліктің арқасында жеңіске жеттік», – деген сөздері бар. Сондықтан, әрбір дене шынықтыру мұғалімі өздерінің сабақтарында дене қасиеттерімен қатар, осындай рухани-патриоттық тәрбие жұмыстарын жүргізгені абзал.

Алға қойылған мақсатқа жету үшін, халқымыздың денінің саулығы, салауатты өмір сүру салты басты назарда болуы керек. Елімізде бұған жету үшін барлық жағдайлар қарастырылған және қарастырыла бермек. Жастарды ұлттық рухта тәрбиелеудің маңызы – дене шынықтыру мұғалімдерінің дене тәрбиесі сабақтарында ұлттық ойындарды классикалық спорт түрлері секілді, міндетті түрде өтуге күш салуында. Себебі, республикадағы дене шынықтыру саласында қызмет ететін мамандардың көпшілігі берілген бағдарламадан ауытқысы жоқ. Осының әсерінен, жастар арасында көптеген ұлттық ойындар беймәлім немесе күнделікті көріп жүрген ат спортын ғана, оның өзінде ауылдық жастар болмаса, қалада өскен жастардың біле беруі неғайбіл. Себебі, қалада оны үйретуге көбінде құлық жоқ.

Сондықтан, жалпы білім беретін орта мектептер мен басқа да оқу орындарының дене шынықтыру бағдарламаларында ұлттық ойындарға бөлінетін сағаттар санын көбейтсе нұр үстіне нұр болар еді.

Жастардың патриоттық-рухани тәрбиесін одан әрі ұштау үшін, мысал ретінде заманымыздың көрнекі жазушысы Болат Жандарбековтің «Томирис патшайым» романынан алынған мына үзіндіні суреттесек:

«...Парсы патшасы Кирдің қол астына қызмет етуге келген Рүстем батырдың ойы – «... жер жүзін жаулап алуға ниеттенген Кир патша келесі кезекте жаулап алуға қайда барады екен? Жер жағынан өзіне жақын Египет жеріне ме, әлде алыстағы беймәлім сақ жеріне ме?», деген мақсаты - осыны біліп, алдын алу еді...

...Парсы әскерлерінің кезекті жеңісін тойлау үстінен түскен Рүстем батыр өзінің жасақтарымен Кир патшаға сәлемдесуге келеді. Сақтардың ержүрек жауынгер, қандай да болмасын, қиын сәттерде жеңіске жететін, қайтпас мінезді әскери батылдығын сырттай естіп жүрген Кир патша

олардың әскери өнерін көрсетуге бұйырады. Сол кезде атын ойнатып, ортаға Рүстем батыр атойлап шығады. Бос уақыттарында бірі-бірімен шоқыстырып, ермек етіп ойнауға алып жүретін бөденелерін алып, сақ сарбаздары да сол кезде алаңның төрт жағынан төрт бөденені аспанға бір мезгілде ұшырып жібереді. Мергендіктің қандай екенін көрсетейін деген Рүстем батыр атта бар екпінімен шауып бара жатып, садағымен төрт бөденені де атып түсіреді. Әншейінде қимылсыз тұрған жамбыға садақ оқтарын әзер дегенде дөп тигізетін парсы сарбаздары осы көріністен кейін ауыздарын ашып, мелшиіп қалды. Төрт бөдене де бірінен соң бірі жерге топ етіп түскенде, алаңда тұрған халық пен сарбаздар Рүстем батырдың мергендігіне тәнті болып, алаң басын азан-қазан етті. Кир патша да өзі барып Рүстем батырға тағзым етіп, «Бұдан былай менің өкіл бауырым боласын» деп, құшағына алды...».

Осындай жауынгерлік рухы күшті, қайтпаста қайсар бабаларымыздың ұрпақтары біз қазақ елінің абыройы мен даңқын одан әрі арттыра беруіміз керек. Қаншама болып жатқан нәубеттерді басынан өткерген өжет халқымыздың ойы осы тәуелсіздік еді. Сол тәуелсіздікке жеттік. Ендігі міндет – азаттығымызды тас-түйін берік қолда ұстап, басқа елдермен тең дәрежеде сыйластықта өмір сүру.

Жас ұрпақтың ұлттық рухани-патриоттық және дене тәрбиесінде қолданылатын ұлттық ойындар балаларды өз бетінше жұмыс істеуге дағдыландырады, олардың ойлау қабілеттерін, ізденімпаздылығын арттырады, сөз қорын молайтуға көмектеседі, ұлттық ойындарды пайдалану мектеп оқушыларының сол пәнге белсенділігін арттырады, бағдарламалық материалдарды қажетті деңгейде меңгеруге ықпал етеді. Балалар ойын барысында өздерін еркін сезінеді, ізденімпаздық, тапқырлық қасиеттері байқалады.

Ұлттық ойын түрлерін қазіргі уақытта әр сабақта көрсетіп ұлттық тіл өрнектерін пайдалана білсе, қазіргі жеткіншек біле бермейтін ұғым-түсінігін өмірге жанастыра көңіл аудартса сол арқылы танымдық мақсат қойылады, ұлттық салт-дәстүрді қадірлей білуге, адамгершілікке, ізгілікке, ұлттық тәлім-тәрбие беруге назар аударылады.

Қорыта айтқанда, кейінгі кездері жастар мен жасөспірімдер ойын автоматтары, интернет-кафе сынды зиян ойындарға әуес болып барады. Біріншіден, бұл ойындардың адам денсаулығына тигізетін зияны көп, екіншіден баланың ойлау қабілеті, ойлау шеңбері, белгілі бір жүйеде шек-

теліп қалады. Ал, ата-бабамыздан ұзақ ғасырлық көш-керуен арқылы жалғасып келе жатқан ұлттық ойындар күш-жігерді жетілдіріп, салауатты өмірге үйретеді. Оның үстіне бұл ойындарды кез келген жерде, қалаған уақытыңда ақша төле-

мей-ақ ойнай бересің. Санамызды улап жатқан құмар ойынның көптігінен ұлттық ойындарға мән беріле бермейді. Негізінен бұл ойындарды жастармен бірге ересектер де ойнаса дұрыс болар еді.

Әдебиеттер

- 1 Назарбаев Н.Ә. Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың 2011-2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасын бекіту туралы: Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығы [Электрондық ресурс] // «Параграф» ақпараттық жүйесі / «ИнфоТех&Сервис» компаниясы. – Астана, 2017. – 37 б.
- 2 Аканов А.А. Политика охраны здоровья населения в Казахстане: Опыт разработки, реализации национальных программ здравоохранения и перспективы на 2010-2015 годы. – Астана, 2013. – 243 с.
- 3 Астаев Е. Келешекке кемел қадам [Мәтін] / Е. Астаев // Егемен Қазақстан. – Астана, 2015 (№ 55). – 56 б.
- 4 Асарбаев А. Қазақтың ұлттық ойындарын бастауыш мектептегі тәрбие жұмыстарында пайдалану. – Алматы, 2014. – 76 б.
- 5 Бүркітбаев Ә. Спорттың ұлттық түрлері мен оның тәрбиелік мәні. – Алматы, 2013. – 87 б.
- 6 Тәнікеев М. Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорт тарихы. – Алматы, 2016. – 107 б.
- 7 Тәнікеев М. Қазақтың ұлттық спорт ойындары. Қаз.ДТИ ғылыми еңбектері жинағы. – 2014. – 17 б.
- 8 Досмухамбетов Т. Қазақтың ұлттық ойындарының ғылыми педагогикалық негіздері. – Алматы, 2015. – 67 б.

IRSTI 77.01.01

Pangelova N., Vlasova S.

Grigory Skovoroda Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University, Ukraine, Kiev

THE CONTENT OF THE PROGRAM OF PHYSICAL CULTURE AND FITNESS CLASSES WITH ELEMENTS OF SKATING ON ROLLER SKATES FOR STUDENTS OF 5-6 GRADES

Pangelova Natalia Evgenievna, Vlasova Sofia Vladimirovna

The content of the program of physical culture and fitness classes with elements of skating on roller skates for students of 5-6 grades

Abstract. In connection with the deterioration of health condition and the decrease in the level of physical preparedness of schoolchildren, innovative activity in physical education becomes very important. The introduction of innovative technologies into the process of school physical education remains limited that actualizes the scientific search in this direction. We have justified and developed the program «Roller skates: an innovative vector of physical education», which includes both traditional means of physical education, and innovative - elements of roller-skating. The following means of motor activity are distinguished: exercises for the development of rapidity, strength, agility, flexibility, endurance and speed-strength qualities (traditional means of physical training); innovative – exercises for teaching the elements of skating on roller skates, slalom, high jump on roller skates, outdoor games, long distance riding.

Key words: innovative program, roller skates, physical qualities, pupils of grades 5-6.

Пангелова Наталья Евгеньевна, Власова София Владимировна

5–6 класс оқушыларына арналған роликті конькиде сырғанау элементтерімен дене-шынықтыру-сауықтыру сабақтары бағдарламаларының мазмұны

Аннотация. Оқушылар денсаулығының нашарлауы және дене даярлықтарының төмендеуіне байланысты дене тәрбиесінде инновациялық қызмет маңызды мағынаға ие болуда. Мектеп дене шынықтыру процесіне инновациялық технологияларды енгізу шектеулі болып қалуда, бұл ол бағытта ғылыми ізденісті өзектендіре түседі. Біз өзіне дене шынықтырудың дәстүрлі амалдарын да, инновациялық – роликті конькиде сырғанау элементтерін де қамтитын «Роликті коньки: дене шынықтырудың инновациялық векторы» бағдарламасын негіздедік және әзірледік. Қимылдық қызметтің мынадай амалдары бөлініп алынды: тездікті, күшті, ептілікті, иілгіштікті, төзімділік пен жылдамдық-күштік қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар (дене даярлығының дәстүрлі амалдары); инновациялық – роликті конькиде сырғанау элементтерін үйренуге арналған жаттығулар, слалом, роликті конькимен биіктіктен секіру, ширақ ойындар, алыс қашықтықтарға сырғанау.

Түйін сөздер: инновациялық бағдарлама, роликті коньки, дене қасиеті, 5-6 класс оқушылары.

Пангелова Наталья Евгеньевна, Власова София Владимировна

Содержание программы физкультурно-оздоровительных занятий с элементами катания на роликовых коньках для учащихся 5–6 классов

Аннотация. В связи с ухудшением состояния здоровья и снижением уровня физической подготовленности школьников важное значение приобретает инновационная деятельность в физическом воспитании. Внедрение инновационных технологий в процесс школьного физического воспитания остается ограниченным, что актуализирует научный поиск в этом направлении. Нами обоснована и разработана программа «Роликовые коньки: инновационный вектор физического воспитания», которая включает в себя как традиционные средства физического воспитания, так и инновационные – элементы катания на роликовых коньках. Выделены такие средства двигательной деятельности: упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и скоростно-силовых качеств (традиционные средства физической подготовки); инновационные – упражнения для обучения элементов катания на роликовых коньках, слалом, прыжки в высоту на роликовых коньках, подвижные игры, катания на длинные дистанции.

Ключевые слова: инновационная программа, роликовые коньки, физические качества, ученики 5-6 классов.

Introduction. In the conditions of the development of the system of general secondary education, the innovative activity of general educational institutions is of great importance, which is characterized by systemic experimentation, approbation and application of innovations (novelties) in the educational process.

In connection with the deterioration in the state of health and the decrease in the level of physical preparedness of schoolchildren, new ways to improve them in the process of physical education are actively sought out. The issues of introduction of innovative technologies in the sphere of physical education are the subject of research of many Ukrainian scientists (V.A. Kashuba, 2016, N.V. Moskalenko, 2011; N.E. Pangelova, V.Y. Ruban, 2015) [4, 6, 9].

T.G. Omelchenko [8] developed a technology for controlling and correcting the donozological state of the organism of pupils on the example of physical education and fitness classes with elements of fitball-aerobics.

T.G. Kozhedub [5] proposed innovative technology of theoretical preparation of schoolchildren, which allowed to improve the indices of physical activity, physical fitness, physical development and state of health of students, which makes it expedient to use it in the system of physical education of children of secondary school age.

O.N. Sainchuk [10] developed a program of physical education and health activities for Scandinavian walking for children of primary school age. The proposed program took into account the recommendations of WHO experts on the necessary amount of motor activity for the health of children of this age; its fundamental filling and basic principles took into account the advanced domestic and foreign fitness and sports experience, which led to the use of loads of predominantly aerobic activity in Scandinavian walking exercises, the intensity of which did not exceed the threshold values for anaerobic metabolism.

Nevertheless, the introduction of new types of motor activity in the process of school physical education remains limited, which actualizes the scientific search in this direction.

The innovative approach proposed by us is the organization of extracurricular activities with the priority of use of the means for skating.

High emotionality, its availability for use cause a great popularity of roller skating and determine this type of motor activity as one of the most common. Now around the world, roller skating is practiced by about 15 million people [14].

The physiological value of this type of motor activity consists in a positive effect on the cardiovascular, respiratory, musculoskeletal and muscular systems. In addition, in the process of skating on roller skates, besides that there is an effective development of aerobic capabilities of the body. As a result of the implementation of specific movements that require constant monitoring of balance and keep balancing, the work of the vestibular apparatus is improved as well as coordination abilities. At the same time, the hormone endorphin (the hormone of «happiness») is secreted, which helps to improve mood.

Biomechanical features of roller skating allow to include in the work of those groups of muscles that are difficult to develop with the help of other exercises. The effectiveness of training is largely determined by technical equipment (roller skates, special clothes, helmets, knee pads and elbow pads), which should correspond to the individual characteristics of those involved [15].

The age of 10-12 years old (grades 5-6) is favorable for the improvement of aerobic capacity, therefore the development of sports and health-improving programs in off-hour time is of exceptional importance, which determines the **relevance** of this study.

The aim of the research is to substantiate and develop the content of the innovative program «Roller Skates: an innovative vector of physical education».

Materials and methods of research. The study was conducted on the basis of the school No. 269 in Kiev with an in-depth study of the French language. The experiment involved 194 children, 10-12 years of age, 90 of them boys and 104 girls.

Control and experimental groups were established in each age group. The control group consisted of 97 pupils, and in the experimental group - 99.

Students who joined the experimental groups, regularly 2-3 times a week attended extracurricular activities with elements of skating. The duration of one lesson is 60-70 minutes.

In the process of research, the following **methods** were used: theoretical analysis of scientific and methodological literature; pedagogical experiments (pedagogical experiments, pedagogical observation, pedagogical testing); anthropometry; physiological (pulsometry, spirometry, functional tests); methods of mathematical statistics.

Results of the study and their discussion. The most important value at school age is the optimal level of motor activity for the formation of the necessary motor skills, abilities, mastering of the basics of their practical use in various conditions of motor activity.

The motor skills acquired at school age, as well as physical, intellectual, volitional and other qualities become the basis for rapid and full-fledged mastery of professional labor, military and other special motor actions, further improvement in adulthood [11].

For the development of the innovative program «Roller Skates: an innovative vector of physical education», it is necessary first of all to have information concerning the level of the morphofunctional state, physical preparedness, the state of health of pupils of grades 5-6.

For this purpose, a verifying experiment was conducted, as result of it the following data were obtained:

- indicators of physical development (length and body weight, chest circumference) of the surveyed contingent are within the age limits;
- the functional abilities of students in school forms of 5-6 grades for many indicators are below the age norms, but the progressive development of individual bodies and structures allows one to influence the accelerated development of these structures and thereby enhance the overall functionality;
- the majority of indicators of physical preparedness correspond to a sufficient level of competence according to the curriculum «Physical Culture. (Grades 5-9)», as well as to the State Test System of Ukraine. However, in our opinion, certain positions of state tests require revision, since they are somewhat understated;

– determination of the health status of students was conducted using the rapid assessment methodology of G.L. Apanasenko [1]. It must be noted that the level of somatic health of students is not satisfactory. Most of the surveyed children are at risk group («below average» level), which requires qualitative changes in the system of physical education of schoolchildren.

The proposed innovation program does not replace and does not exclude the generally accepted organizational forms of physical exercises in the general education school. We are talking about the inclusion in the physical culture and health work of elements of innovative technologies that enhance the physical condition of students, and which we interpreted in accordance with the goals and objectives of the study. So, in the process of physical education of students of grades 5-6, we used both traditional means of physical education for physical abilities), and innovative approaches with priority use of skating equipment (Figure 1.).

These means of motor activity may be defined: exercises for the development of rapidity, strength, agility, flexibility, endurance and speed-strength qualities.

Exercises for the development of rapidity. Rapidity is the ability of a person to respond urgently to stimuli and to the high-speed movement performance in the absence of significant external resistance. Rapidity is a complex motor quality. Relatively independent forms of its manifestation are the rapidity of motor reactions, the rapidity with which a particular movement (hand, foot, head or trunk) is performed, and the frequency of movements [3, 7, 13].

Elementary forms of manifestation of rapidity in various combinations with other physical qualities and technical skills provide complex manifestations of speed capabilities in complex motor actions.

For the development of rapidity, we used the following exercises: repeated running on distances of 10-30 m; acceleration up to 10 m from different starting positions; running with changing speed and direction by signal; outdoor games; varieties of jumps with tasks.

The general requirement for exercises for the development of speed is the possibility of their implementation with the maximum speed, so these exercises should be relatively coordinatively simple. Before performing them, it is necessary to pay attention to improving the coordination of the muscles (intermuscular coordination) at moderate and submaximal speeds. This is necessary so that the students focus not on the method (technique) of their implementation, but on the intensity of the movements.

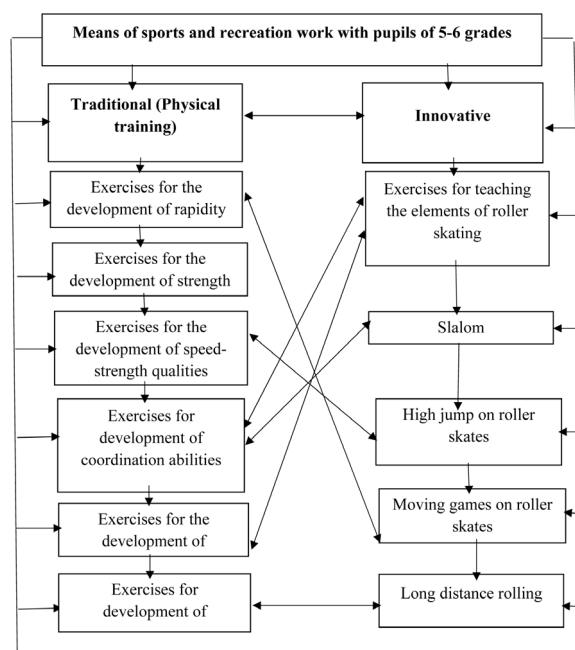


Figure 1 – Contents of the program «Roller Skates: an innovative vector of physical education»

When performing the exercises, which are aimed at the development of rapidity, the following methodological guidelines should be followed:

1. Move as fast as possible.
2. Focus on the rapid onset of movement.
3. The number of repetitions in one series should be as big that in the next attempts there is no tendency to increase the time of the exercise. On average, this ranges from 4-6 to 15-20 repetitions.
4. The number of series depends on the condition of fitness of the particular person, the complexity and energy intensity of the motor component (motion-response) and is on average 3-6.
5. The rest interval between the series lasts an average of 2-3 minutes. However, it is advisable to focus on the individual feelings of readiness for the next series of exercises.
6. The duration of rest between series - until the full recovery of operational performance (heart rate 90-100 beats \times min⁻¹).
7. The development of rapidity will be effective in a complex combination with the development of other physical qualities.

Exercises for the development of power. Strength is the ability to overcome a certain resistance or counteract through the activity of muscles [3, 7, 13].

For the development of strength, we used the following exercises: push-ups; pulling up hanging body (boys) and laying body (girls); squats; lifting the trunk from a prone position; lifting the trunk from the prone position on the abdomen.

In our study, we used force exercises with weighting our own body. These exercises can be performed without special equipment, in almost any conditions with a relatively small risk of overload and injury. Exercises with weighting one's own body are effective with the development of maximum strength in the initial stages of strength training.

The number of approaches for the development of a specific muscle group is determined by the level of physical preparedness of students. The students perform 2-3 approaches, as a rule, and physically well prepared - up to 5-6 approaches per muscle group. After performing the necessary number of approaches for one group of muscles, we begin to train another group of muscles.

Between the approaches an extreme rest interval is applied (the heart rate should be restored to 101-120 beats \times min⁻¹). Between the series of exercises for different muscle groups, it is advisable to apply a full rest interval (heart rate should be restored to 91-100 beats \times min⁻¹).

The nature of the rest between the approaches must be active (slow walking, exercises for restoring breathing, relaxing, etc.), and between the series of exercises for different muscle groups it must be combined.

It is important to note that the strength training of girls is different from the strength training of boys. In the strength training of girls, it is inappropriate to apply exercises with a large torso bending back, with the maximum value of burdens in the standing position. The most appropriate mode is to fulfil exercises in the sitting or lying position, and they should be focused to the primary strengthening of the muscles of the trunk and abdomen.

The total volume of strength exercises and the volume of exercises with the overcoming of significant resistance in the physical training of girls should be 20-30% less than for boys. Dynamics of growth of volume and intensity of power loads should be more smooth, and intervals of the rest between approaches and series are longer.

Exercises for the development of speed-strength qualities. Speed-strength qualities are qualities which provide an optimal balance of strength and speed to achieve maximum power. The ratio of strength and speed to achieve maximum power should be 3: 1 [3, 7, 13].

To develop speed-strength qualities, we used the following exercises: jumping from squat up; jumping from place to length and height.

Exercises for the development of flexibility. Flexibility means the ability to perform movements in joints with the greatest amplitude [3, 7, 13].

Specialists distinguish between two types of flexibility: passive and active.

The types of flexibility are interrelated: improvement of the passive movability creates the conditions for improving the active movability. There is also an anatomical, extremely possible movability, the limiter of which is the structure of the corresponding joints.

We used the following exercises for the development of flexibility: exercises with a wide range of movements, swing motion, active and passive slopes; retreatment of legs and hands with the help of a partner, stretching exercises.

The optimal duration of an individual exercise can range from 15-20 seconds to several minutes. The duration of the exercise is determined by the level of human fitness and localization of the effect.

The length of rest intervals between exercises and between series of exercises can fluctuate in a wide range - from 10-20s to several minutes. Short-term rest intervals (10-20 s) should be carried out

passively. Longer pauses should be filled with slow walking, relaxation exercises.

Exercises for the development of coordination abilities (dexterity). Coordination is the ability to coordinate rationally the movements of the links in the body when solving specific motor tasks. Coordination is the ability to rationally manifest physical qualities and reorganization of motor actions in specific conditions on the basis of the existing reserve of motor skills and skills [2, 3, 7, 13].

For the development of dexterity, the following exercises were used: jumps with turns to 90, 180, 360°, acrobatic exercises, overcoming obstacle course, shuttle running 4x9m, running games, relay races.

The duration of continuous work in individual exercises varies in a wide range: from 10 to 200 s. With short-term work in each exercise (10c) the number of repetitions can be quite large - from 6 to 10-12. With a longer operation, the number of repetitions proportionally decreases and may not exceed 2-3.

Pauses between individual exercises are long enough - from 1 to 2-3 minutes and should ensure the restoration of efficiency, as well as the psychological mood of students to effectively perform the next task.

Exercises for the development of endurance. Endurance (stamina) is an ability to perform an exercise effectively, overcoming developing fatigue [3, 7, 13].

For the development of endurance, we used the following exercises: even running up to 1000 m, alternating running 200-400-meter lengths.

In our study, methods of continuous standardized exercise and interval standardized exercise were used.

The essence of the method of interval standardized exercise consists in performing strictly dosed by duration and intensity of working phases, duration and nature of rest pauses.

Using a special warm-up to bring the heart rate to 120-130 beats/min⁻¹

2. Perform a run lasting from 15 to 60 seconds, with this intensity, which would cause an increase in heart rate from 120-130 beats per minute⁻¹ to 150-180 beats/min⁻¹.

3. Rest between exercises is active, continuing to run at an intensity 2-3 times lower than the one with which the working phase was performed.

4. The duration of the rest period is until the heart rate return to the zone 120-140 beats/min⁻¹, but the time for which the heart rate returns to this zone should not exceed 90 seconds.

5. If after 90 seconds of active rest the heart rate does not decrease to 120-140 beats/min⁻¹, then

the task should be stopped. The cause of this phenomenon can be either too high intensity of the working phases of the exercise, or an excessively long duration, or exhaustion of the organism.

Regarding the even running (1000m) and the method of continuous standardized exercise, it is first of all necessary to pay attention to the heart rate indicators. Pupils of grades 5-6 should perform work at heart rate 135-155uds/min⁻¹. When planning the intensity of work, it should be borne in mind that the loads that will cause the heart rate to rise to 120-130 beats/min⁻¹ do not sufficiently activate the functions of the cardiovascular and other vegetative systems. Loads that will cause an increase in heart rate of more than 170-180 beats per minute, sharply stimulate the mechanisms of anaerobic energy exchange, which does not contribute to the development of general endurance and can cause overstrain of the cardiovascular system.

The data obtained as a result of our research objectively allow us to plan the innovative program "Roller skates: an innovative vector of physical education" in the physical training of the students of 5-6 grades.

An important factor is that the level of physical preparedness plays an important role in the learning process of movement techniques. In our opinion, the use of traditional as well as innovative means of physical training is necessary and appropriate in the educational process of pupils of 5-6 grades (Fig. 1).

We proposed the following exercises of the innovative program with the use of roller skates:

Exercises for learning the elements of skating. The main purpose of these exercises is to teach basic movement on roller skates. We used common exercises:

- Roller stance;
- movement on roller skates, unfolding feet, with support on the wall or arm;
- walking on roller skates, unfolding feet, without support;
- training in the «correct» fall;
- slip with the support on the hand;
- braking «plow» and braking «T-stop»;
- moving forward and backward by «flashlight» style;
- roll eight shape by «flashlight» style;
- alternate repulsion of the right and left legs in the turn;
- a cross step with the right and left foot;
- rolling «backwards»;
- rolling on one leg in a position of balance (on the right and left leg);
- «swallow» rolling;
- lunges.

First of all, we pursued the following tasks: to acquaint students with the non-traditional means of physical education – skating on roller skates; mastering and setting the technique of skating on roller skates, following a sequence in training motor activities (from skill to skill).

Exercises for teaching skating on roller skates contribute to the development of such physical qualities as coordination and flexibility.

Slalom. Slalom is the general name of the movement, in which the students' task is to bypass the objects («cones», «cans», «chips», «cups»), arranged in a row on the level platform, at equal distances from each other.

Around the cones the following exercises may be performed:

- «snake»;
- «snake» backward;
- «snake» alternately right and left foot;
- the «eight», or «Criss-Cross».

Slalom promotes the development of coordination qualities.

High jump on roller skates. Jumping in height is a roller-discipline, the purpose of which is to take the maximum height from the take-off, after which to land back on two legs.

The task is to overcome the bar, which is set at a certain height. The student should not knock down the bar and stay on his feet after the jump.

Due to the high jump on the rollers, the speed-strength qualities develop.

Outdoor games. Simple skating can be varied with active games. For gaming activities, almost any mobile games and relay races can be adapted. The most attractive ones are those that are most suitable for the specificity of movement on rollers. They must be dynamic and fit to the small size of the site. The most famous and popular among the rollers game are «sorcerers», «two frosts», «frosts», «sparrows and crows».

Mobile games contribute to the development of such physical qualities as rapidness and agility.

Long distance skating. Long distance skating or «pokatushki» contribute to the development of endurance [12, 14, 15].

In the process of training, students overcame distances of 3km-6km. The venue was chosen in the park of the «National Exposition Centre of Ukraine» in Kiev.

As a result of the forming experiment conducted during 9 months, it can be stated that the physical culture and health-improving classes with the priority use of skating have positively influenced the morphofunctional state, physical preparedness and health status of students of 5-6 grades. It was revealed that the indices of the functional state (in particular of the cardiovascular and respiratory system) and physical preparedness in comparison with the initial data are significantly high ($P < 0.01$). In addition, a statistically significant majority of children found themselves at a safe average level of health.

Thus, rationally constructed classes with the priority use of roller skating facilities contribute to the improvement of the functioning of organs and systems, and hence the life activity of schoolchildren as a whole.

Conclusions. To date, due to the deterioration in the state of health and the decrease in the level of physical preparedness of schoolchildren, innovation activity in physical education is of great importance.

We have proposed and justified the innovative program «Roller skates: an innovative vector of physical education», which includes both traditional and innovative means of physical education.

Rationally constructed classes with priority use of roller skating facilities contribute to improving the morphofunctional state, physical fitness and health status of students.

References

- 1 Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека – СПб.: МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
- 2 Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
- 3 Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Народная асвета, 1978. – 88 с.
- 4 Кашуба В.О., Гончарова Н.М., Бутенко Г.О. Ефективність використання засобів оздоровчого туризму як основи рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні молодших школярів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. [ред. С.С. Єрмаков]. – 2016. – №2. – С. 19-24.
- 5 Кожедуб Т. Ефективність використання інтерактивних технологій навчання у фізичній підготовці школярів. – Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Л., 2014. – Вип. 18, т. 2. – С. 63-68.
- 6 Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: Навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів]. – Інновація, 2011. – 238 с.

- 7 Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.09 / М. О. Носко – К., 2003. – 430 с.
- 8 Омельченко Т.Г. Корекція донозологічних станів організму дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять: автореф. дис. на здобуття вченого ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.Г. Омельченко. – К., 2013. – 22 с.
- 9 Пангелова Н., Рубан В. Основні тенденції модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи у сільській школі // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – №2. – С. 146 – 152.
- 10 Саїнчук О. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. М. Саїнчук. – К., 2015. – 20 с.
- 11 Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [4-е вид. переробл. та доп.]. – К.: НУФВС, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
- 12 Українська федерація роликового спорту (2018) [електронний ресурс], Режим доступу: <http://rollersport.com.ua>.
- 13 Хоркавий Б. В. Особливості розвитку фізичних якостей юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів // Спортивна наука України. – 2017. – № 2. – С. 35–46.
- 14 Federation Internationale de Roller Sports. Rules (2018) [electronic resource], Access mode: <http://www.rollersport.org>.
- 15 OLS roller skating magazine. Learn inline-skating: from beginner to expert (2018) [electronic resource], Access mode: <http://www.online-skating.com/learn-roller-skating>

Сайтбеков Н.Д.

Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПРОБЛЕМЫ)

Сайтбеков Нурбол Доктарбаевич

Инновационные технологии в физическом воспитании студентов (теоретический обзор проблемы)

Аннотация. В данной статье проанализированы основные современные инновационные технологии, применяющиеся в физическом воспитании студентов. Особенности спортивно-ориентированного физического воспитания являются: рациональное соотношение базового и элективного разделов образовательной программы; максимальная возможность свободного выбора занимающимися вида физической активности. В специфике применения проблемно-модульной технологии обучения в физическом воспитании студентов выделены аспекты: представление модуля как учебного материала, состоящего из нескольких материалов; содержание обучения моделируется в виде модульных программ. В особенностях внедрения здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании студентов выделено: направленность их на поддержание индивидуальной способности студентов к рациональной и целенаправленной учебной деятельности. Характерными чертами технологии личностно-ориентированного обучения в физическом воспитании студентов являются: в системе отношений образования личность является определяющей стороной этих отношений. В применении информационных технологий обучения в физическом воспитании студентов необходимо: соблюдение дидактических условий их внедрения; отражение основных характеристик стандартной техники для сравнения с эталонной; этапность их применения.

Ключевые слова: инновация, инновационная технология, физическое воспитание, студенты.

Saytbekov Nurbol

Innovative technologies in physical training of students (the theoretical review of the problem)

Abstract. In this article the main modern innovative technologies which are applied in physical training of students are analyzed. The peculiarities of the sports - focused physical training are: rational ratio of basic and elective sections of the educational program; maximum possibility of the free choice engaged type of physical activity. Aspects are marked out in the specifics of the use of problem and modular technology training in physical training of students: representation of the module as the training material consisting of several materials; content of training is modeled in the form of modular programs. In peculiarities of introducing health - preserving technologies into physical training of students their orientation on maintenance of individual ability of students to rational and purposeful educational activity is marked out. Characteristic features of personally focused training technology in physical training of students are: the personality is the defining party of these relations in the system of the relations of education. In use of information technologies of training in physical training of students it is necessary: observance of didactic conditions of their introduction; reflection of the main characteristics of the standard equipment for comparison with reference; staging of their application.

Key words: innovation, innovative technology, physical training, students.

Сайтбеков Нұрбол Доктарбаевич

Студенттердің дене тәрбиесіндегі инновациялық технологиялар (теориялық шолу)

Андатпа. Осы мақалада дене тәрбиесі ерісіндегі қолданылатын негізгі заманауи инновациялық технологиялар талданды. Спорттық-бағдарланған дене тәрбиесі келесімен ерекшеленеді: білім беру бағдарламасының базалық және элективті бөлімдердің тиімді арақатынасы; дене белсенділігінің айналысатын түрінің еркін таңдаудың максималды мүмкіндігі. Студенттердің дене тәрбиесінде проблемалық-модульдік оқыту технологиясын қолдануда келесі аспектілер бар: модульді бірнеше материалдардан тұратын оқу материалы ретінде ұсыну; оқытудың мазмұны модульдік бағдарламалар түрінде үлгіленеді. Студенттердің дене тәрбиесінде денсаулық сақтаушы технологияларды енгізу келесімен ерекшеленеді: оларды студенттердің жеке қабілетін ұтымды және мақсатты оқу қызметін қолдауға бағыттау. Студенттердің дене тәрбиесінде оқытудың жеке бағдарлы өзіне тән сипаты технологияларды қолдану келесімен ерекшеленеді: білім беру қарым-қатынас жүйесіндегі жеке тұлға осы қарым-қатынастардың анықтаушы тарапымен болып табылады. Студенттердің дене тәрбиесінде ақпараттық технологияларды қолдану барысында білу қажет: енгізудің дидактикалық шарттарын сақтау; эталондық техникасымен салыстыру үшін стандартты техникасының негізгі сипаттамаларын көрсету; оларды кезеңділікпен қолдану.

Түйін сөздер: инновация, инновациялық технология, дене тәрбиесі, студенттер.

Введение. Современное состояние системы образования характеризуется возрастанием роли нетрадиционных технологий обучения. Усвоение студентами знаний с их помощью происходит значительно быстрее, чем посредством обычных технологий. Эти технологии позволяют углублять и расширять содержание изучаемых дисциплин, быстро обновлять его, применять более эффективные методы обучения, а также значительно расширяют доступ к образованию всех желающих.

По мнению Ж.А. Караева, Ж.У. Кобдиковой [1], традиционная методика не гарантирует результата обучения, когда учащиеся должны получать знания не ниже государственного общеобразовательного стандарта. Она должна совершенствоваться до уровня педагогической технологии обучения.

В Республике Казахстан, так же как и в других республиках СНГ, введены новые государственные образовательные стандарты третьего поколения [2], основанные на компетентностном подходе. Они предполагают существенные изменения методики преподавания целого ряда дисциплин, исходя из все более активной роли студента как полноправного участника образовательного процесса, его большей самостоятельности, нацеленности обучения на конкретный практический результат.

В научно-методической литературе имеется множество инновационных технологий, применяющихся в физическом воспитании. Задача специалистов сделать правильный их отбор для применения их в учебно-воспитательном процессе в соответствии с поставленными задачами.

Проблема исследования заключается в противоречии между необходимостью применения адекватных инновационных технологий в физическом воспитании и недостаточным научно-методическим обоснованием имеющихся в теории и практике физического воспитания и спорта технологий для реализации этой необходимости.

Цель исследования – на основе анализа современных инновационных технологий определить их роль, место в решении задач физического воспитания студентов.

Задачи исследования.

1. Изучить особенности спортивно-ориентированного физического воспитания студентов.
2. Выявить специфику применения проблемно-модульной технологии обучения в физическом воспитании.

3. Определить особенности внедрения здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании студентов.

4. Исследовать характерные черты технологии личностно-ориентированного обучения в физическом воспитании студентов.

5. Охарактеризовать применение информационных технологий обучения в физическом воспитании студентов.

Методы и организация исследования.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы (изучена отечественная и зарубежная литература); метод контент-анализа, метод теоретического моделирования, методы анализа и синтеза.

Результаты исследования и их обсуждение.

По мнению О.А. Бекетовой [3], термин «инновация» происходит от латинского *innovati* – нововведение. Существует два подхода к понятию «инновация»: инновация как процесс и инновация как само новшество [3, с. 47].

Проблеме *спортивно-ориентированного физического воспитания студентов* уделили внимание такие специалисты как В.К. Бальсевич [4], К.Д. Чермит, А.Г. Заболотный, М. Ю. Мирза [5], С.В. Радаева [6], М.В. Базилевич [7], В.Ю. Шнейдер [8], А.А. Пешков [9].

Концепция спортивно ориентированного физического воспитания впервые была научно обоснована В.К. Бальсевичем [4]. По его мнению, «...содержательной основой для повышения эффективности обязательного физического воспитания детей, подростков и молодежи является использование приемлемых технологий оздоровительной, кондиционной и спортивной тренировки при максимально возможной свободе выбора занимающимися вида физической активности...» [4, с. 3].

Как считают К.Д. Чермит, А.Г. Заболотный, М.Ю. Мирза, «...принципиальным условием построения модели спортивно направленного физического воспитания является соответствие ее требованиям основных профессиональных образовательных программ высшего образования федерального государственного образовательного стандарта высшего образования...» [5] (в отечественных условиях казахстанского образовательного стандарта). Необходимо определить содержание базового и элективного разделов образовательной программы. Базовый уровень направлен на формирование основных знаний в области физической культуры и контроль студентов на уровне Президентских тестов

физической подготовленности. В элективном разделе можно использовать средства и методы спортивной тренировки.

Специалистами разработаны следующие экспериментальные технологии, основанные на концепции спортивно-ориентированного физического воспитания:

а) «экспериментальные технологии по физическому воспитанию (аэробика, шейпинг, бодибилдинг и плавание). Они строятся на принципах педагогики сотрудничества; использовании информационно-технических средств обучения и воспитания; формировании «учебных» и «внеучебных» групп на конкурсной основе по результатам тестирования...» [6, с. 8];

б) «...учебная программа спортивно ориентированного физического воспитания по баскетболу для 1-3 курсов. Основным инновационным компонентом программы является оптимальность тренировочных режимов, контролируемость объема и интенсивности нагрузки, эффективное освоение технико-тактических элементов игры...» [7, с.11];

в) «...средства, формы и методы решения образовательно-оздоровительных задач на занятиях средствами волейбола с использованием компонентов технологии спортивной подготовки. Суть этой технологии заключается в выделении учебно-тренировочных блоков и модулей, позволяющих значительно повысить эффективность обучения технике и тактике игры...» [8, с. 8].

Эффективность формирования готовности будущих специалистов к реализации спортивно ориентированного физического воспитания обеспечивается «...подбором адекватных и информативных методов диагностики, использованием разнообразных форм организации освоения содержания разработанного инновационного спецкурса; ориентацией на основные положения личностно-ориентированного образования с преимущественным применением активных методов обучения...» [9, с. 15].

Таким образом, концепция спортивно ориентированного физического воспитания применяется для решения таких задач физического воспитания, как ознакомление с базовыми двигательными навыками и средствами спортивной тренировки различных видов спорта; распознавание индивидуальных способностей и предпочтений к занятию одним из видов спорта; осуществление базового спортивно направленного физического воспитания на основе комплексного применения различных видов спорта; осуществление базовой спортивной подготовки;

осуществление спортивного совершенствования.

Проблеме *специфики применения проблемно-модульной технологии обучения в физическом воспитании* уделили внимание такие специалисты как А.А. Астахов, В.Н. Егоров, А.А. Яшин [10], Е.А. Коняева [11], Н.В. Балавина [12], Л.Б. Андриюшенко [13], В.М. Никитин [14].

Сущность модульного обучения состоит в том, что обучающийся более самостоятельно или полностью самостоятельно может работать с предложенной ему индивидуальной учебной программой, содержащей в себе целевую программу действий, банк информации и методическое руководство по достижению дидактических целей. Модуль может быть представлен как учебный материал, состоящий из нескольких компонентов: точно сформулированная учебная цель; список необходимого оборудования и материалов; список смежных учебных элементов; собственно учебный материал в виде краткого конкретного текста с использованием иллюстраций [10].

Специалистами выделены следующие особенности внедрения технологии модульного обучения в учебный процесс: а) «...педагогические условия формирования готовности будущих учителей к реализации технологии модульного обучения в образовательном процессе: это педагогическая рефлексия; содержание отдельных разделов педагогики структурируется с учетом модульного подхода; образовательный процесс осуществляется на основе индивидуализации практической подготовки студентов к профессионально-педагогической деятельности...» [11, с. 15];

б) «...ведущие факторы развития интеллектуальных качеств в процессе блочно-модульного обучения: вариативность блоков и модулей; проблемность содержания и способов деятельности; связь изучаемого учебного материала с профессиональной деятельностью; возможность выбора различных способов деятельности; помощь обучающемуся в различных вариантах...» [12, с. 15];

в) «...в технологии модульного обучения в качестве основного объекта проектирования учебного процесса употребляется модуль, под которым подразумевается относительно самостоятельно целостная организационно-содержательная единица учебной программы (вид спорта), решающая определенную образовательную задачу...» [13, с. 15];

г) «...модульная программа в качестве средства управлением самостоятельной работой

студентов. Она основана на личностном и деятельностном подходах к студенту как взрослому человеку. Самостоятельная работа должна быть неотъемлемой частью модульной программы, а ее структура в каждом модуле подобна его собственной структуре с множеством взаимосвязей и взаимозависимостей его элементов, они органически сочетают и учитывают взаимосвязи всех видов учебной деятельности...» [14, с. 12].

Таким образом, при внедрении *проблемно-модульной технологии обучения* необходимо учитывать следующее:

- содержание обучения моделируется в виде модульных программ, имеющих гибкую структуру, которая состоит из модульных блоков, адекватных содержанию выделенных операций;

- предусматривается система управления, включающая блоки контроля, сравнения и регулирования процесса модульного обучения;

- подготовка процесса модульного обучения включает обязательную оценку начального уровня знаний и умений обучаемых, выяснение их мотивов, личных планов и прошлого опыта;

- в процессе реализации модульного обучения с помощью выбранных методов и средств создаются условия, приближенные к реальным, для которых готовят обучаемых;

- оценка результатов производится в процессе обучения и в конце обучения. На основании полученных результатов реализуется обратная связь.

Проблема внедрения здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании студентов нашла отражение в работах следующих специалистов: Г.С. Петрова [15], О.Л. Смирнова [16], Т.Г. Вялкина [17], Lee KS, Lee, JK., Yeun YR. [18], С.В. Божедомова [19].

Г.С. Петрова считает, что понятие «здоровьесберегающие технологии» в контексте физического воспитания студентов нужно рассматривать иначе, чем в школьные годы. Так, по ее мнению, «под здоровьесберегающей педагогической технологией физического воспитания надо понимать совокупную последовательность средств физического воспитания – комплексов физических упражнений, направленных не на формирование и развитие у студентов спортивно-соревновательных навыков и качеств, а на поддержание их индивидуальной способности к рациональной и целенаправленной учебной деятельности, важнейшим условием которой является стабильный и физиологически обусловленный гомеостаз...» [15]. Среди таких технологий она выделяет дыхательную гимнастику,

организацию своей физической активности.

Специалистами разработаны следующие здоровьесберегающие технологии:

а) «технология применения видов гимнастики оздоровительной направленности в физическом воспитании студентов вуза, которая ориентирована на поэтапное применение упражнений аэробики, кондиционной гимнастики, систем «Пилатес» и «Изотон» с учетом закономерностей построения спортивной тренировки в годичном цикле...» [16, с. 20];

б) «...оздоровительная методика занятий со студентками специальной медицинской группы, включающая в себя: шейпинг, гидроаэробику, стретчинг, тренажерный фитнес. Благодаря своему комплексному воздействию эта методика обеспечивает повышение физического состояния занимающихся, улучшает показатели их здоровья...» [17, с. 17];

в) «...интенсивная 10-дневная программа укрепления здоровья, сочетающая диету и физическую активность с составом тела, физической подготовкой молодых людей, значительно уменьшила массу тела, индекс массы тела, триглицерид, общий холестерин, холестерин липопротеинов низкой плотности, уровень глюкозы в крови и оценку гомеостаза резистентности к инсулину...» [18, с.1764].

По результатам исследования С.В. Божедомовой, «...показателями и уровнями сформированной готовности студентов к использованию здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности являются: допустимый уровень (наличие общих представлений у студентов об здоровьесберегающих технологиях), репродуктивный уровень (осознание студентами необходимости овладения ими), творческий уровень (активное их использование в учебном процессе)...» [19, с. 16].

Таким образом, здоровьесберегающие в физическом воспитании студентов технологии должны иметь своим педагогическим назначением не последующее развитие, а сохранение и поддержание ранее сформированных и уже имеющихся (стереотипно закрепленных в поведении) у индивида навыков жизнедеятельности, а также коррекцию с физиологической точки зрения ранее неправильно выработанных динамических стереотипов каждодневного поведения.

Вопросы технологии личностно-ориентированного обучения в физическом воспитании студентов стали предметом исследования в работах таких специалистов, как: В.А. Бурцева, Е.В. Бурцевой, И.Е. Евграфова [20], В.Г. Шилько

[21], С.В. Бахтина [22], С.В. Кузнецова [23], В.П. Бедерханова [24].

По мнению В.А. Бурцева, Е.В. Бурцевой, И.Е. Евграфова, «...реализация личностно-ориентированного подхода предполагает систему отношений в образовании, когда детерминированная социальными условиями личность сама выступает определяющей стороной этих отношений...» [20].

Специалисты обосновывают следующие подходы, связанные с реализацией личностно-ориентированного обучения в физическом воспитании студентов:

а) «...по типу общепедагогических технологий, предполагающих синергетику компонентов технологий инновационной направленности (по ориентации на личностные структуры), и традиционно сложившихся, ограничивающих образовательное пространство преимущественно развитием двигательной сферы. Суть её предметно-содержательной части подчинена достижению базовой цели – формированию физической культуры студентов...» [21, с. 18];

б) «подготовка будущих учителей к личностно-ориентированному обучению представляет собой системный и целостный процесс, направленный на формирование у студентов системы психолого-педагогических и специальных знаний, развитие их интереса к педагогической теории и школьной практике, педагогического мышления и творческого подхода к профессиональной деятельности...» [22, с. 20];

в) «...методика формирования способности к личностно-ориентированному педагогическому взаимодействию у студентов факультета физической культуры построена на основе интеграции ценностно-целевых ориентиров гуманной педагогики и спортивно-гуманистического воспитания, достижения разумного баланса между индивидуальным и коллективным смыслополаганием в процессе согласования целей...» [23, с. 19];

г) «...становление и развитие личностно-ориентированной педагогической позиции будущего педагога обусловлено субъективными (личностными) факторами, и прежде всего ценностно-смысловой сферой личности, ее самоактуализацией. Также значимую роль играют объективные (внешние) факторы, связанные с требованиями профессиональной деятельности...» [24, с. 16].

Таким образом, при реализации личностно-ориентированного обучения в физическом воспитании студентов необходимо опираться

на свободный выбор физкультурно-спортивной деятельности; организацию тренирующих воздействий; формирование учебно-тренировочных групп с учетом личностных характеристик физической подготовленности, мотивов и интересов; оптимальность тренировочных нагрузок и их адекватность индивидуальному морфофункциональному и психологическому статусу студентов.

Проблемы информационных технологий обучения в физическом воспитании студентов затронуты в работах таких специалистов, как А.И. Федоров [25], Л.Ф. Колокатова [26], Н.Л. Ивинская [27], И.В. Дмитриев [28], И.В. Лишук [29], В.Н. Авсиевич [30, 31].

В системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту под информационными технологиями понимают совокупность средств и методов, обеспечивающих автоматическую обработку информации и способствующих повышению эффективности профессиональной деятельности человека. Основу информационных технологий составляют вычислительная техника, программно-методическое обеспечение и развитые средства телекоммуникации [25, с. 206].

Специалистами предлагаются следующие информационные технологии обучения в физическом воспитании студентов и условия их реализации:

а) «...методика формирования профессионально-значимых психофизических качеств и способностей студентов архитектурного и строительного факультетов с использованием современных компьютерных технологий...» [26, с. 10];

б) «...комплекс дидактических условий внедрения информационных технологий обучения студентов негосударственного вуза. Он включает в себя: а) наличие в образовательных учреждениях современных средств вычислительной техники; б) достаточный уровень компетентности педагогов; в) готовность осваивать новое, наличие положительной мотивации субъектов обучения (студентов и педагогов) к применению новых информационных технологий...» [27, с. 13];

в) «...метод компьютерного сопоставления выполняемого двигательного действия с эталонным, который наглядно отражает основные характеристики (пространственные, временные, пространственно-временные) стандартной техники выполнения движений, применение которого позволяет оценивать собственную технику,

с последующим контролем и коррекцией выполнения...» [28, с. 9];

г) «...методическое обеспечение профессиональной подготовки специалистов по физической культуре с использованием информационных технологий. Оно построено на дифференциации теоретического и практического содержания согласно специализациям и видам профессиональной деятельности...» [29, с. 12].

Таким образом, в структуре применения современных информационных технологий в процессе физического воспитания студентов вузов можно выделить несколько этапов. Исследовательский: разработка технологий сбора материала, исследование уровней сформированности физической культуры личности студентов. Аналитический: анализ полученных на исследовательском этапе данных с учетом предыдущих результатов. Этап формирования данных: разработка программ-комплексов упражнений как по запросу преподавателей, так и студентов. Этап внедрения: использование сформированных программ-комплексов в процессе физического воспитания студентов в вузах.

Выводы:

1. Основными особенностями спортивно-ориентированного физического воспитания являются:

- рациональное соотношение базового и элективного разделов образовательной программы;
- учет принципов педагогики сотрудничества; компонентов технической, спортивной подготовки;
- максимальная возможность свободного выбора занимающимся вида физической активности.

2. В специфике применения проблемно-модульной технологии обучения в физическом воспитании студентов можно выделить следующие аспекты:

- представление модуля как учебного материала, состоящего из нескольких материалов;

– педагогические условия формирования готовности к реализации технологии модульного обучения;

- ведущие факторы развития качеств личности в процессе модульного обучения;
- содержание обучения моделируется в виде модульных программ.

3. В особенностях внедрения здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании студентов можно выделить следующее:

- иное понимание реализации данного понятия в вузе, а именно направленность их на поддержание индивидуальной способности студентов к рациональной и целенаправленной учебной деятельности;
- показателями и уровнями сформированной готовности студентов к их использованию являются допустимый, репродуктивный, творческий уровни их применения.

4. Характерными чертами технологии личностно-ориентированного обучения в физическом воспитании студентов являются:

- в системе отношений образования личность является определяющей стороной этих отношений;
- суть ее предметно-содержательной стороны подчинена формированию физической культуры студентов;
- становление её у будущего педагога обусловлено ценностно-смысловой сферой личности, её самоактуализацией.

5. В применении информационных технологий обучения в физическом воспитании студентов можно выделить следующее:

- совокупность средств и методов, обеспечивающих автоматическую обработку информации и необходимой для эффективности профессиональной деятельности человека;
- соблюдение дидактических условий их внедрения;
- отражение основных характеристик стандартной техники для сравнения с эталонной;
- этапность их применения.

Литература

- 1 Караев Ж.А., Кобдикова Ж.У. Актуальные проблемы модернизации педагогической системы на основе технологического подхода //Творческая педагогика: Научно-методический журнал. – 2006, №2 (27). – С. 4-22.
- 2 Об утверждении государственных общеобязательных стандартов образования соответствующих уровней образования. – Постановление Правительства Республики Казахстан от 23 августа 2012 года № 1080.
- 3 Бекетова О. А. Инновация в образовании: понятие и сущность // Теория и практика образования в современном мире: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2014 г.). – СПб.: СатисЪ, 2014. – С. 1-2. – URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/105/5986/> (дата обращения: 16.12.2018).
- 4 Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры, 2002 – №3 – С.2.

- 5 Чермит К.Д., Заболотный А.Г., Мирза М. Ю. Научно-методические основы системы спортивно направленного физического воспитания студентов высших учебных заведений//Наука: комплексные проблемы. Научно информационный журнал Адыгейского государственного университета. Сетевое электронное научное издание. – Выпуск № 1 (11). – 2018. – С. 19-28
- 6 Радаева С.В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий: автореф. дис...к.п.н. – 13.00.04. – Красноярск, 2008. – 23 с.
- 7 Базилевич М.В. Моделирование спортивно ориентированного физического воспитания в вузе на основе баскетбола: автореф. дис...к.п.н. – 13.00.04. – Сургут, 2009. – 23 с.
- 8 Шнейдер В.Ю. Конверсия технологии спортивной подготовки в учебно-педагогический процесс по физической культуре на неспортивных факультетах вуза // Теория и практика физической культуры. 2003. – № 4. – С. 7-9.
- 9 Пешков А.А. Формирование готовности будущих специалистов по физической культуре к реализации спортивно ориентированного физического воспитания: автореф... канд. пед. наук: 13.00.08. – Сургут, 2009. – 24 с.
- 10 Астахов А.А., Егоров В.Н., Яшин А.А. Теоретическое обоснование применения модульной технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студентов ссуза // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2014. – С. 54-59.
- 11 Коняева Е. А. Формирование готовности будущих учителей к реализации технологии модульного обучения: автореф... канд... пед. наук: 13.00.08.
- 12 Балавина Н. В. Повышение эффективности блочно-модульного обучения в развитии интеллектуальных качеств специалиста в вузе: автореф...канд...пед. наук: 13.00.08. – Калининград, 2006. – 23 с.
- 13 Андриюшенко Л.Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету "Физическая культура" // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 47 – 54.
- 14 Никитин В.М. Модульная программа как средство управления самостоятельной работой студентов: автореф... канд... пед. наук: 13.00.01. – Улан-Удэ, 2005. – 23 с.
- 15 Петрова Г.С. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2012. – С. 499-505.
- 16 Смирнова О. Л. Технология применения видов гимнастики оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток вуза: автореф. дис...к.п.н. – 13.00.04. – Хабаровск, 2006. – 24 с.
- 17 Вялкина Т. Г. Физическое воспитание студенток вузов на основе дифференцированного применения комплексов ритмической гимнастики в сочетании с оздоровительными технологиями: автореф. дис...к.п.н. -13.00.04. – Волгоград, 2002. – 24 с.
- 18 Lee KS, Lee, JK., Yeun YR. Effects of a 10-Day Intensive Health Promotion Program Combining Diet and Physical Activity on Body Composition, Physical Fitness, and Blood Factors of Young Adults: A Randomized Pilot Study// Medical science monitor. – Том: 23Стр.: 1759-1767. – Apr. 11 2017.
- 19 Божедомова С. В. Формирование готовности студентов к использованию здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности: автореф. дис...к.п.н. -13.00.08. – Тольятти, 2011. – 23 с.
- 20 Бурцев В.А., Бурцева Е.В., Евграфов И.Е. Реализация лично-ориентированного подхода в физическом воспитании студентов на основе избранного вида спорта // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=20531> (дата обращения: 17.12.2018).
- 21 Шилько В. Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе лично-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: автореф. дис...докт.пед.наук – 13.00.04. – Томск, 2003. – 45 с.
- 22 Бахтина С. В. Психолого-педагогические условия подготовки будущих учителей к лично-ориентированному обучению: автореф. дис...к.п.н. – 13.00.01. – Йошкар-Ола, 2006. – 23 с.
- 23 Кузнецова С.В. Формирование способности к лично-ориентированному педагогическому взаимодействию у студентов факультета физической культуры: автореф. дис...к.п.н. – 13.00.04. – Тюмень, 2004. – 24 с.
- 24 Бедерханова В. П. Становление лично ориентированной позиции педагога: автореф. дис...докт.пед.наук – 13.00.01, 19.00.07. – Краснодар, 2002. – 45 с.
- 25 Федоров А.И. Спортивно-педагогическая информатика: теоретико-методологические аспекты информатизации системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту: Монография. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 448 с.
- 26 Колокатова Л. Ф. Дифференцирование профессионально-прикладной физической подготовки студентов архитектурно-строительного профиля с использованием компьютерных технологий: автореф... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2002. – 23 с.
- 27 Ивинская Н. Л. Дидактические условия внедрения информационных технологий обучения студентов негосударственного вуза: автореф... канд. пед. наук: 13.00.01., 13.00.08. – Челябинск, 2005. – 24 с.
- 28 Дмитриев И.В. Организация самостоятельной работы студентов с использованием информационных технологий в преподавании спортивно-педагогических дисциплин: автореф... канд. пед. наук: 13.00.08. – СПб., 2011. – 23 с.
- 29 Лищук И. В. Педагогическое проектирование профессиональной подготовки специалистов по физической культуре с использованием информационных технологий: автореф... канд. пед. наук: 13.00.08. – Калининград, 2008. – 24 с.
- 30 Федоров А.И., Сивохин И.П., Огиенко Н.А., Авсиевич В.Н. Организация проектной деятельности студентов вузов физической культуры в информационно насыщенной образовательной среде // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №9. – С. 88.
- 31 Федоров А.И., Ботагариев Т.А., Авсиевич В.Н. Web-портфолио как способ организации учебно-исследовательской деятельности студентов вузов физической культуры // Университет XXI века в системе непрерывного образования: материалы международной научно-практической конференции – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2017. – С. 291-297.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



Досқараев Б.М., Алтынбек Е.Т., Унтаев Х.К., Жуманова А.С.

Қазақ спорт және туризм академиясының ғылыми зерттеу институты, Қазақстан, Алматы қ.

ФУТБОЛ ОЙЫНЫ БОЙЫНША ЖАРЫСТАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ МЕН ӨТКІЗУДІҢ КЕЙБІР МӘСЕЛЕЛЕРІДосқараев Бауржан Мелдебекұлы, Алтынбек Ербол Тұрғанбекұлы,
Унтаев Холдар Камбарович, Жуманова Алия Султанғалиевна**Футбол ойыны бойынша жарыстарды ұйымдастыру мен өткізудің кейбір мәселелері**

Аңдатпа. Мақалада балалар, жасөспірімдер, әуесқойлар, ардагерлер мен әйелдер, сондай-ақ, адаптивті спорт өкілдері арасында футбол ойыны бойынша жарыстарды ұйымдастырып, өткізудегі жоспарлау мен оның түрлері, ұйымдастыру іс-шаралары мен оның жүйелері жөнінде сөз қозғалады. Спорттық іс-шараларды ұйымдастыру мен өткізу мәселесі, бүгінгі таңдағы жалпы спорттық индустрия мен спорттық менеджменттің басты бағыттарының бірі болып табылатындықтан, авторлар осы сала бойынша тиісті тұжырымдарға және ғалымдардың еңбектеріне сүйене отырып, өздерінің талдаулары мен пікірлерін назарға ұсынады. Сонымен қатар, мақалада адаптивті спорт өкілдерімен жарыстарды ұйымдастырудағы спецификалық ерекшеліктер, Қазақстандағы дене шынықтыру қозғалысының бұрыннан қалыптасқан құрылымына байланысты футбол жарыстарының бірізді жүйесі, жарыстар ережесі, ереженің негізгі тармақтары, жарысты өткізуде құрылатын ұйымдастыру комитеті, оның құрамындағы комиссия түрлері туралы қысқаша баяндалады.

Түйін сөздер: футбол, спорт, жарыс, жүйе, адаптивті спорт.Doskarayev Baurjan Meldebekuly, Altynbek Yerbol Turganbekuly,
Untayev Kholdar, Zhumanova Aliya**Some issues of organizing and conducting competitions in the game of football**

Abstract. The article discusses the main issues of planning, and their types, organizational measures, and their systems in organizing and conducting competitions among children, youths, veterans, amateurs, womens and representatives of adaptive sports in the game of football. Since the issue of organizing and conducting sports events is one of the main directions of sports management and the sports industry as a whole, the authors offer their analyzes and opinions based on relevant findings in this field and the work of scientists. In addition, the article briefly describes the specific features of organizing competitions with representatives of adaptive sports, a unified system of football matches according to the previously formed structure of the movement of physical culture in Kazakhstan, the rules of competitions and its main sections, the organizing committee established during the competitions and the types of commissions in its composition

Key words: football, sport, competition, system, adaptive sport.Досқараев Бауржан Мелдебекович, Алтынбек Ербол Тұрғанбекулы,
Унтаев Холдар Камбарович, Жуманова Алия Султанғалиевна**Некоторые вопросы организации и проведения соревнований в игре футбол**

Аннотация. В статье рассматриваются основные вопросы планирования, их виды, организационные мероприятия, и их системы при организации и проведении соревнований среди детей, юношей, ветеранов, любителей, женщин и представителей адаптивного спорта в игре футбол. Так как вопрос организации и проведения спортивных мероприятий является одним из главных направлений спортивного менеджмента и спортивной индустрии в целом, авторы предлагают свои анализы и мнения на основе соответствующих выводов в этой области и работ ученых. Кроме этого, в статье коротко описываются специфические особенности организации соревнований с представителями адаптивного спорта, единой системы футбольных матчей согласно ранее сформированной структуре движения физической культуры в Казахстане, правилам соревнований и основным ее разделам об организационном комитете, создающемся при проведении соревнований, и видах комиссий в его составе.

Ключевые слова: футбол, спорт, соревнование, система, адаптивный спорт.

Кіріспе. Жалпы XX ғасырдан бастап футбол ойыны әлемдегі барлық халықтардың сүйіп қарайтын ойындар ішіндегі нөмірі бірінші түрі деп айтсақ қателеспейміз. Ал XXI ғасырдың басынан бастап футбол ойыны, оның ережелері мен ұйымдастырылу процестері әлемдегі барлық дерлік ғалымдар мен мамандарды барынша қызықтырып келеді. Осыған орай, осы зерттеуде балалар, жасөспірімдер, жастар, ардагерлер, жалпы әуесқойлар мен әйелдер арасында футбол ойыны бойынша жарыстарды ұйымдастырып, өткізудегі жоспарлау мен оның түрлері, ұйымдастыру іс-шаралары мен оның жүйелері жөнінде бірқатар мәселелер қарастырылып отыр. Өйткені, қандай да спорттық іс-шара болмасын, оның өзіне тән ұйымдастыру мен өткізу ерекшеліктері, заңдылықтары, ережелері және түрлері бар.

Зерттеудің мақсаты – балалар, жасөспірімдер, ардагерлер, жалпы әуесқойлар мен әйелдер, сондай-ақ, адаптивті спорт өкілдері арасында спорттық жарыстарды ұйымдастырып, өткізудегі жоспарлау мен оның түрлері, ұйымдастыру іс-шаралары мен оның жүйелерінің мазмұны мен ерекшеліктерін анықтау, осы педагогикалық әрі менеджменттік қызметтің қажеттілігін негіздеу болып табылады.

Зерттеу әдістері: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, ғылыми және көпшілік материалдарды, сала мамандарының жұмыстары мен пікірлерін жинақтап қорыту.

Зерттеудің негізгі нәтижелерін талқылау. Жалпы балалар, жасөспірімдер, ардагерлер, жалпы әуесқойлар мен әйелдер арасында футбол ойыны бойынша жарыстарды өткізуде, ең бастысы – жоспарлау, оның түрлері, жарыстарды өткізу бойынша ұйымдастыру іс-шаралары мен оның жүйелері негізге алынады. Бұл мәселеде бүгінгі таңда спорттық ғылым саласында кеңінен дамып келе жатқан спорттық менеджмент бағытының алар орны ерекше болуы тиіс. Спорттың қай саласы болмасын тиісті жарыстық іс-шараның жоғары деңгейде өтуі тек осы құрылымдағы басшылар, жаттықтырушылар мен әдіскерлердің ғана емес, сондай-ақ, ол ең алдымен спорттық менеджерлердің де басты жауапкершілігі болып табылады. Спорттық менеджмент өз алдына жеке әңгімелеуді қажет ететін үлкен мәселенің бірі болғандықтан, оған тоқталмаймыз. Спорттың ойындық түрлері бойынша, жалпы спорттық индустриядағы менеджмент мәселесі туралы, сондай-ақ, спорттық менеджмент саласындағы кәсіби қызметтің жаңа түрлерін орындау үшін қажетті өкілеттіліктерді қалыптастыру және дамыту жөніндегі мәліметтер мен ақпараттарды

арнайы интернет-сайттардан тыңғылықты зерттеп-зерделеуге болады [1].

Жалпы қазіргі заманғы спорт саласы туралы әңгіме қозғалғанда, паралимпизм, сурдлимпизм және адаптивті спорт түсінігі туралы, олардың ерекшеліктері, ондағы жарыстардың спецификалары да сөз болуы тиіс. Бүгінде әлемде мүмкіндігі шектеулі жандардың спортына ерекше сыйлы көзқарастар қалыптасқан. Өйткені, осындай өзіндік спецификасы бар ойындар өткізу арқылы қаншама мүмкіндігі шектеулі жандардың жұлдыздары жанып, жер бетінде қаншама адамның көңілдеріне үміт оттары ұялауда. Баршаға белгілі, адаптивті және паралимпизмдік спорт өз кезегінде үлкен қаржы салымын талап ететін сала болып табылады. Мұнымен қоса, көбінесе мегаполистік қалалар ғана мүмкіндігі шектеулі азаматтардың жаттығу өткізулеріне қажетті спорттық ғимараттар салу және мүгедектерді түрлі спорт жарыстарына дайындау үшін жоғары білікті мамандарды тарту мүмкіндіктеріне ие бола алады. Дегенмен, бұл бағытта біздің елімізде кенжелеп қалып отырған жоқ. Қазақстанда өзіндік спецификасы бар адаптивті және паралимпизмдік спортқа өз үлестерін қосып, арнайы қолдау қорларын ашып жүрген азаматтар да баршылық. Олардың қатарынан Қазақстан Ұлттық паралимпизм комитетінің төрағасы Қ. Боранбаевты, Қазақстан теннис федерациясының президенті Б. Өтемұратовтарды ерекше атап өтуге болады. Бүгінгі таңда мүмкіндігі шектеулі адамдарға деген қарым-қатынас, қоғамдық сананың дамуының көрсеткіштік индикаторы іспеттес болып отыр. Жалпы спорттың қай түрі болмасын, ондағы жарыстардың барлық түрінің адамзат үшін саламатты әрі сауықтырушылық мәні бар екені даусыз.

Өткен кезеңдердегідей, қазіргі кезде де футбол жарыстарының сауықтырушылық үлкен маңызы бар. Жастардың футболмен айналысуға деген қызығушылықтарын, оның елдегі бұқаралығын арттырумен жоғарылатуға болады. Олар жаттығу жұмыстарының жүйелілігіне дем беріп, оның сапасы мен бағыттылығын тексерудің құралы қызметін атқарады, футболшылардың физикалық, техника-тактикалық, моральдық-еріктік деңгейін аңғаруға және спорттық шеберлігінің өсуіне мүмкіндік береді.

Бұл жерде атай кететін басты мәселе, спорттың басқа түрлеріндегідей футболда да тек түрлі жарыстар барысында ғана ойыншылар өз күштерін жинақтап, мақсатты түрде қолдануға және басқа командалармен және ойыншылармен салыстыруға, сондай-ақ, өз эмоцияларын басқаруға үйрене алады [2].

Футбол бойынша жарыстардың тәрбиелік және насихаттық мәні өте зор деп айтсақ болады. Өйткені олар ойыншылар бойында тәртіптілікті, жауапкершілік пен ұжымдастықты, жеңіске деген ұмтылыс пен ерік-жігерді тәрбиелеуге жағдай жасайды. Мұнымен қоса, футбол жарыстары, бұл жарқын, эмоционалды әрі қызық көрініс. Олар сан мыңдаған жанкүйерлер үшін еріктірмес құрал болып табылады. Елдегі дене шынықтыру қозғалысының бұрыннан

қалыптасқан құрылымына байланысты, футбол жарыстарының бірізді жүйесі жасалған. Ол балалар командасынан бастап, жоғары деңгейлі спортшылар командасына дейінгі айналысушы барлық контингентті қамтиды. Бұл жүйенің ең басты ұйымдастыру принципі – ол аумақтық және ведомстволық принциптерге қарай, түрлі деңгейдегі жарыстардың кезеңділігі мен реттілігі болып табылады. Ол жөнінде төмендегі 1-кестені мысалға келтіреміз.

1-кесте – Футбол жарыстарының классификациясы

Футбол жарыстары			
Шешілетін міндеттері бойынша	Деңгейі бойынша	Ұйымдастыру сипаты мен өткізу жүйесі бойынша	Қатысушылардың жас категориясы бойынша
Көмекші Көрсеткішті Жолдастық Бақылау Іріктеу Негізгі	Тұрғылықты мекен-жай бойынша Аудандық Қалалық Облыстық Ведомстволық Республикалық Халықаралық	Блиц-турнирлер Кубоктық турнирлер Біріншіліктер	Балалар Жасөспірімдер Жастар Ересектер Ардагерлер

Бірыңғай жинақ күнтізбелік жоспар, аумақтық және ведомстволық жарыстар өткізумен байланысты барлық мәселелерден тұрады. Барлық жарыстарды есепке ала отырып, бес жылдық мерзімге өңірлік және қалалық жарыстардың жинақ күнтізбелік жоспарын жасаған жөн. Қажетті өзгерістер енгізіліп болған соң, футбол жарыстарының бірыңғай жинақ жоспары дене шынықтыру және спорт жөніндегі ең жоғарғы орган тарапынан бұқаралық-спорттық іс-шаралар жоспарына қосылады, ол барлық спорттық ұйымдар үшін міндетті болып табылады.

Футбол жарыстарында шешілетін міндеттерге қарай, оларды негізгі және көмекші деп бөлуге болады. Негізгілерге бірыңғай спорттық классификация талаптарына сәйкес ұйымдастырылатын және нәтижелері бойынша спорттық біліктілік пен атақ беретін жарыстар жатады. Олар: біріншіліктер немесе чемпионаттар, кубок үшін жарыстар, ресми іріктеу жарыстары деп айтсақ болады. Ал осы жарыстардың көмекші түрлеріне: бақылау, жолдастық, көрсеткіштік, блиц-турнирлер жатқызылады [3].

Жарыстарды өткізудің күнтізбелік жоспарымен қатар, жарыстар туралы ережелерді жасау, ұйымдастыру-әдістемелік сипаттағы маңызды жұмыс болып саналады.

Жарыстар туралы ереже – бұл оларды өткізудің тәртібі мен шарттарын регламенттейтін

негізгі құжат. Ереже күнтізбелік жоспар негізінде жасалып, жарыстарды өткізуші тиісті ұйым тарапынан бекітіледі.

Жарыстар туралы ереже келесі негізгі тармақтардан тұрады:

1. Жарыстың мақсаты мен міндеттері.
2. Жарысты өткізу басшылығы.
3. Жарысты өкізу орны мен уақыты.
4. Жарыс қатысушылары.
5. Жарысты өткізу шарттары.
6. Қарсылықтарды беру және оларды қарастыру тәртібі.
7. Жеңімпаздар мен сыйлық иегерлерін анықтау тәртібі мен шарттары.
8. Жеңімпаздар мен сыйлық иегерлерін марапаттау.
9. Ойыншыларының тәртіпсіздік қылықтары үшін команда жауапкершілігі және ойын уақытында тәртіпті сақтаудағы стадион әкімшілігінің жауапкершілігі.

10. Жарыс орындары және оларға қойылатын талаптар.

11. Жалпы құқықтық жағын қамтамасыз ету [4].

Жарысты өткізуге жауап беретін спорттық ұйым, ұйымдастыру комитетін құрады, оның қатарына бірнеше комиссиялар кіреді, атап айтқанда:

- 1) спорттық-техникалық, ол жарысты өткізудің техникалық жағын қамтамасыз етеді;
- 2) әкімшілік-шаруашылық, оның міндетіне смета жасау, қатысушылар мен төрешілер-

ді жайғастыру мен тамақтандыру, спорттық ғимараттарды жалдау, спорттық құрал-жабдықтарды, афишалар мен билеттерді дайындау, спорт делегацияларын күтіп алу мен шығарып салу сияқты жұмыстар енеді;

3) мәдени-бұқаралық, олар жарыс қатысушылары және көрермендермен мәдени-ағарту жұмыстарын ұйымдастырады;

4) дәрігерлік-бақылау, медициналық қызметті қамтамасыз етеді;

5) мандаттық, ол спортшылардың жарысқа жіберілу мәселелерін шешеді;

6) төрешілік, бекітілген ережелерге сәйкес қатаң түрде жарысты өткізуді қамтамасыз етеді.

Қазіргі уақытта жарысты өткізудің үш негізгі жүйесі қолданылады: шеңберлік жүйе, ойыннан шығу жүйесі және аралас жүйе. Жарысты өткізу жүйесін таңдауда жарыс алдында тұрған міндеттерді, оны өткізу мерзімін, онда қатысушы командалар санын, спорттық базаның жеткіліктілігін және қатысушылардың спорттық шеберлік деңгейін басшылыққа алады [5].

Шеңберлік жүйе

Жарысты шеңберлік жүйе бойынша өткізуде, әр команда жарысқа қатысушы барлық командамен ретті түрде кездеседі. Ойнатудың мұндай жүйесі жарысушы командалардың күштік қатынастарын объективті түрде анықтауға және жеңімпазды ғана емес, сондай-ақ, басқа қатысушылардың орындарын айқындауға мүмкіндік береді. Барлық өткізілген ойындар нәтижесінде көп ұпай жинаған команда жеңімпаз деп есептеледі. Бұл жүйенің кемшілігі, онда жарысты өткізуге ұзақ уақыт кетеді.

Жеңілістен кейін ойыннан шығу жүйесі

Бұл жүйенің мәні, онда команда жеңілген жағдайда (бірінші, екінші немесе үшінші) жарыстан шығып қалатындығымен түсіндіріледі. Қазіргі кезде бірінші жеңілістен кейін ойыннан шығып қалу жүйесін жарыстарда қолдану кең таралған. Бұл жүйе қатысушы командалар көп болған жағдайда, жарысты қысқа мерзімде өткізуге мүмкіндік береді. Бұл жүйенің негізгі кемшілігі, ол командалардың күштері туралы толық көрініс бермейді және жарысқа қатысушы командалардың барлығына орын беруді

қарастырмайды. Кей жағдайларда осы жүйенің бір түрі болған, яғни екі жеңілістен кейін ойыннан шығу жүйесі де қолданылады.

Аралас жүйе

Жарыстарды өткізудің аралас жүйесі, шеңберлік және ойыннан шығу сияқты екі жүйенің үйлесімін көрсетеді. Мұнда жарыстың бір бөлігі ойыннан шығу жүйесінде, келесі бөлігі шеңберлік жүйеде өткізіледі. Бұл бойынша жарысты өткізуде қабылданған басты шешімге сәйкес, алғашқы бөлікте ойыннан шығу бірінші қолданылса, келесі бөлікте шеңберлік жүйе қолданылады және бұл керісінше де болуы мүмкін. Жалпы алғанда, бұл жүйенің басымдығы сонда, ол саны жағынан көп командалардың қысқа мерзім ішінде өткізіп, сол қатысушы командалар күштерінің қатынастарын дәл анықтауға мүмкіндік береді.

Жалпы спорт ойындары, оның ішінде футбол ойыны бойынша жарыстарды ұйымдастыру мен өткізуде негізгі құрылым болып саналатын, яғни жарыстарды жоспарлау, оның түрлері, ұйымдастыру іс-шаралары және оның жүйелері бастапқы негізге алынуы тиіс. Жарыстарды ұйымдастырудағы бұл құрылым, жалпы спорттық жарыстар үшін де, арнайы спецификасы бар спорт түріндегі жарыстар үшін де ортақ екенін тұжырымдауға болады.

Қорыта отырып айтқанда, мақаладағы бұл мәселелердің түп-төркіні бүгінде біздің еліміздің футбол Премьер-лигасында өткізіліп жүрген ел чемпионаттарының өз дәрежесінде дұрыс өткізілмей жүргендігімен байланысты болып отыр. Осы күнге дейін Қазақстан футболының жоғары лигасындағы чемпионатты ұйымдастырып, оны өткізу құрылымына қаншама өзгерістер енгізілді, дей тұрғанмен әлі күнге дейін ол өзіне тән тиісті деңгейдегі дәрежеге жете алмай келеді. Оған себеп бүгінгі қазақ футболындағы басшылықтың ғылыми негізделіп, әлемдік тәжірибелер аясында тұжырымдалған нұсқаларды пайдаланбауынан болып отырса керек. Әрине, мұндай күрмеуі қиын әрі күрделі мәселелер жөнінде ғылыми зерттеулер мен тәжірибелік ізденістерге негізделген нақтылы ұсыныстарды алға тартып, беруге де болады. Бірақ бұл мәселенің келер кезегі алда деп білеміз.

Әдебиеттер

- 1 Интернет-сайттар: www.rma.ru, www.guu.ru .
- 2 Доскараев Б.М., Адамбеков Қ.І. Футбол: оқу құралы. – Алматы, 2006. – 241 с.
- 3 Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: «Просвещение», 1986. – 144 с.
- 4 Алексеев С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте. – М.: Издательство «Спорт», 2013. – 517 с.
- 5 Футбол: учебник / Под ред. к.п.н., доцента Р.И. Нуримова. – Ташкент: УзГосИФК 2005. – 473 с.

¹Зернов Д.Ю., ²Хаустов С.И.¹Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева, Казахстан, г. Петропавловск²Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы**ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КЕРЛЕРОВ**

Зернов Денис Юрьевич, Хаустов Станислав Иванович

Оптимизация физической и спортивно-технической подготовки кёрлеров

Аннотация. Как и в любом виде спорта, в кёрлинге важны этапы непосредственной подготовки к спортивным соревнованиям и поддержание оптимальной спортивной формы кёрлеров. В статье рассматриваются некоторые проблемы их специальной физической и технической подготовленности; указаны задачи исследования и динамика физической и технической подготовленности кёрлеров, учебно-тренировочная программа для улучшения физических качеств кёрлеров и обучения их непосредственно самой технике игры в кёрлинг.

Выполнив анализ психолого-педагогических источников по физической культуре и спорту, в том числе и по кёрлингу, проведя исследовательскую работу, была доказана актуальность проблемы по воспитанию физических качеств и спортивно-технической подготовленности кёрлеров и сделаны выводы. Также в статье кратко приводятся достижения кёрлеров Северного Казахстана. Указанная проблема недостаточно изучена и требует дальнейших исследований.

Ключевые слова: кёрлинг, оптимизация, спортивно-техническая подготовленность, физическая подготовленность, бросок камня, свипинг, этапы эксперимента.

Zernov Denis, Khaustov Stanislav

Optimization of physical and sport-technical preparation of curlers

Abstract. As in any other sport, the stages of direct preparation for sports events and maintaining optimal physical fitness are important for curlers. Some of the problems of curlers' special physical and technical readiness are discussed in the article, the objectives of the study and the dynamics of physical and technical readiness of curlers, as well as the training program aimed at improving the physical qualities of curlers and training them directly to the curling technique itself are specified.

The analysis of psychological and pedagogical sources in physical culture and sports, including curling having been performed, and the research having been conducted, the topicality of the problem of educating physical qualities and sports and technical preparedness of curlers was proved and a conclusion was made. The article also briefly summarizes the achievements of curlers in Northern Kazakhstan. The problem in question has not been studied enough and requires further research.

Key words: curling, optimization, sport-technical preparedness, physical preparedness, throwing a stone, sweeping, experiment stages.

Зернов Денис Юрьевич, Хаустов Станислав Иванович

Керлершілерді техникалық және физикалық даярлау

Аңдатпа. Басқа спорт түрлерінде сияқты кёрлинге де әрдайым спорттық қалыпты ұстау және даярлау өте маңызды. Мақалада арнайы дене шынықтыру, техникалық даярлық және керлершілердің дене шынықтыру және техникалық даярлықтарының динамикасы және зерттеу міндеттері, дене шынықтыру жағдайды жақсарту үшін оқу-жаттығу бағдарламасы және негізгі кёрлинг ойындарының техникасы қарастырылған.

Дене шынықтыру және спорт бойынша психологиялық-педагогикалық едебиеттерді талдай отырып және зерттеу жұмыстарын өткізу барысында керлершілердің дене шынықтыру дайындықтары өзекті мәселе екендігі дәлелденіп, қорытынды жасалды. Елімізде тың спорт түрі болғандықтан, бұл спорт түрінің жалпы бұқаралық спорт болу үшін көптеген шаралар жасалып жатыр, оған біздің өңірде кёрлинкпен айналасушылардың көптігі дәлел. Сонымен қатар, мақалада кёрлингтегі Солтүстік Қазақстан облысы спортшыларының жетістіктері қарастырылған.

Түйін сөздер: кёрлинг, бөлсендендіру, спорттық-техникалық даярлық, дене шынықтыру даярлығы, тас лақтыру, свипинг, зерттеу кезеңдері.

Введение. Ничто так не поднимает престиж государства, как завоевание золотых медалей на самых престижных международных соревнованиях, когда поднимается флаг и звучит гимн победившей страны [1]. Это касается всех видов спорта, в том числе и кёрлинга.

Кёрлинг является олимпийским видом спорта. С 1998 года в Нагано он стал полноправным членом Олимпийской зимней программы. В ноябре 2003 года Федерация кёрлинга Казахстана была официально зарегистрирована в Европейской Международной Федерации. Генеральным секретарем ассоциации кёрлинга Республики Казахстан является Ким Виктор Георгиевич, посвятивший более 20 лет развитию олимпийского движения в Казахстане. Также он является членом НОК РК, автором книги «Алматы – потенциальная столица зимних Олимпийских игр», мастером спорта международного класса РК по кёрлингу, судьей высшей национальной категории РК, заслуженным деятелем физической культуры и спорта РК. Президентом Федерации кёрлинга Северо-Казахстанской области является мастер спорта РК по кёрлингу, кандидат педагогических наук, доцент, автор более 60 научных статей и тезисов Зернов Денис Юрьевич. Федерация Северного Казахстана по кёрленгу существует с 2014 года. С этого времени в области по кёрлингу подготовлено 4 мастера спорта, 17 кандидатов в мастера спорта и 25 перворазрядников. В 2017 г. кёрлер Д.Гарагуль в составе национальной сборной команды кёрлеров РК занял 5 место на Зимних азиатских играх.

Актуальность проблемы. Несмотря на вышеуказанные успехи, нельзя останавливаться на достигнутом. Необходимо, совершенствуя физическую и спортивно-техническую подготовленность кёрлеров, вывести их на более высокий международный уровень.

Проанализировав литературные источники, было выявлено, что кёрлинг – это уникальный вид спорта, способствующий воспитанию у спортсменов не только физических, умственных и психических качеств, но он также учит и думать, и логически размышлять, с уважением относиться к сопернику, всегда следовать «духу кёрлинга». Также нами выявлено, что для успешной игры в кёрлинг важны все физические качества. Так, быстрота и сила нужны для выполнения «сви́пинга», выносливость – чтобы продержаться на площадке более двух часов при активном сви́пинге в течение всей игры. Но особое значение имеет ловкость, так как благодаря

хорошей ловкости движения выполняются с максимальной точностью. Нельзя при этом забывать, что все физические качества взаимосвязаны друг с другом. В Казахстане данная проблема изучена недостаточно, и поэтому нами было решено устранить данный пробел.

Результаты исследования и их обсуждение. Основным критерием достижения успехов в кёрлинге является точность броска камня. Розыгрыш камня включает в себя групповое и индивидуальное взаимодействия и зависит от уровня развития физических качеств и спортивно-технического мастерства керлеров. Групповым спортивно-техническим действием в кёрлинге является сви́пинг – натирание льда перед движущимся камнем. Основным индивидуальным физическим и спортивно-техническим действием в нем является бросок (пуск) камня игроком. Эффективность броска камня определяется следующими критериями:

- точность остановки камня в заданной точке площадки;
- точность траектории движения камня;
- точность попадания камня в другой камень с необходимым усилием, под необходимым углом и с необходимым вращением;
- угол движения, направление вращения и длина пути камней после попадания бросаемого камня в камень, находящийся на площадке.

Точность выполнения броска камня как индивидуального физического и технического действия зависит от следующих параметров:

- точности выпуска камня на установленный ориентир – щетку скипа;
- оптимальности усилия, сообщаемого игроком камню в момент его выпуска;
- количества вращений, задаваемых камню игроком при его выпуске [2].

Несомненным является тот факт, что эффективный сви́п может позволить выполнять коррективы в траекторию и длину пути движения камня. Тем не менее, решающая роль в успешном розыгрыше камня командой принадлежит игроку, бросающему камень [3].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс подготовки спортсменов в кёрлинге.

Цель исследования – разработать методику, позволяющую более эффективно подойти к реализации готовности керлеров к соревнованиям.

Гипотеза исследования: предполагалось, что специальные упражнения физической и спортивно-технической направленности, выполняемые непрерывным методом, позволят

достоверно повысить уровень развития специальных физических качеств и спортивно-техническое мастерство кёрлеров и тем самым положительно повлиять на их спортивные достижения.

Новизна исследования: впервые изучен состав важных спортивных качеств кёрлеров, раскрыт характер их влияния на овладение различными компонентами техники броска керлингового камня, на индивидуальные и командные спортивные результаты в кёрлинге.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методические источники по исследуемой проблеме.

2. Исследовать уровень физической и спортивно-технической подготовленности кёрлеров.

3. Проанализировать динамику изменения уровня развития физических качеств и спортивно-технической подготовленности кёрлеров.

4. Выявить влияние предлагаемой экспериментальной методики совершенствования физических качеств и спортивно-технической подготовленности кёрлеров на успешность их выступления в соревнованиях.

С целью решения указанных задач и проверки выдвинутой гипотезы применялись следующие **методы:**

– на этапе теоретических исследований выполнялся анализ психолого-педагогических источников по вопросам исследования; на базе ШВСМ проводилось изучение документов, регламентирующих содержание и организацию тренировочного процесса кёрлеров; обрабатывались результаты поиска в информационно-поисковых системах с целью определения ведущих понятий в кёрлинге;

– на этапе опытно-экспериментального исследования использовались наблюдения за тренировочным процессом кёрлеров, естественный педагогический эксперимент, статистические методы обработки информации.

Теоретическая значимость исследования: на основе проведенного исследования разработаны средства, направленные на повышение точности броска у студентов-кёрлеров 17-20 лет.

В практической части исследования вначале было проведено первичное тестирование физической и спортивно-технической подготовленности испытуемых контрольной и опытной групп. Далее на протяжении 4-х тренировочных месяцев была применена учебно-тренировочная программа для совершенствования физической

и спортивно-технической подготовленности кёрлеров при обучении их непосредственно самой технике игры в кёрлинг.

В естественном педагогическом эксперименте приняли участие студенты 17-20 лет (юноши) Северо-Казахстанского государственного университета им. М.Козыбаева, имеющие спортивные разряды по игровым и циклическим видам спорта, перешедшие в кёрлинг, из которых нами были сформированы 1 контрольная (12 чел.) и 1 опытная (12 чел.) группы.

Базами исследования были Крытый ледовый комплекс ТОО «Основание» (ген. директор Тимофеев С.И.), ШВСМ г. Петропавловска и Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева.

С целью подтверждения выдвинутой нами гипотезы было проведено опытно-экспериментальное исследование, которое выполнялось в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Целью констатирующего этапа, проводившегося с сентября по ноябрь 2017 года, стало изучение процесса организации учебно-тренировочного процесса в годичном цикле тренировок в кёрлинге.

Эффективное решение задач спортивной подготовки кёрлеров в большей степени зависит от правильного выбора контрольно-нормативных требований, которые, наряду с планированием, выполняют важнейшую функцию управления тренировочным и соревновательным процессами. При этом контроль должен охватывать все виды подготовленности кёрлеров.

Задачами констатирующего этапа исследования явились:

Проанализировать планы работы тренеров нескольких групп кёрлеров.

Изучить организацию тренировочного процесса кёрлеров.

Определить две группы испытуемых – кёрлеров (контрольную и опытную).

Подобрать методику для оценки уровня развития физических качеств и спортивно-технического мастерства у испытуемых кёрлеров.

Обобщая полученные данные исследования после проведения первого констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы, можно констатировать, что испытуемые опытной и контрольной групп (таблица 1) имели одинаковый уровень развития физических качеств и спортивно-технической подготовленности.

Таблица 1 – Сравнение показателей физической и спортивно-технической подготовленности испытуемых опытной (n=12) и контрольной (n=12) групп до эксперимента

Контрольные упражнения (тесты)							
Группа	1	2	3	4	5	6	7
Опытная (\bar{x})	13	52	3,3	227	7,4	35	4,2
Контрольная (\bar{x})	14	50	3,5	220	7,4	34	4,4
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Примечание – 1 – Подтягивание на перекладине (количество раз); 2 – Постановка камня в 4-футовую зону (%); 3 – Непрерывный свип на месте на макс. время (мин); 4 – Прыжок в длину с места (см); 5 – Челночный бег 3x10 м (сек); 6 – Прыжок вверх с места (см); 7 – Бег на 30 метров с ходу (сек).

Как показано в таблице 1, тестирование для выявления исходного уровня развития физических качеств и спортивно-технической подготовленности проходило по 7 тестам. Так, в опытной группе постановка камня в четырехфутовую зону составила в среднем 52%, непрерывный свип на месте на максимальное время – только 3,3 минуты, подтягивание на перекладине – в среднем 13 раз, прыжок вверх с места – 35 см, бег на 30 метров с ходу – 4,2 секунды. Контрольная группа показала следующие результаты: подтягивание на перекладине – 14 раз, постановка камня в 4-футовую зону – 50%, непрерывный свип на месте – 3,5 минуты, прыжок в длину с места – 220 сантиметров, челночный бег – 7,4 секунды, вертикальный прыжок вверх с места – 34 сантиметра, бег на 30 метров с ходу – 4,4 секунды.

После проведения тестов и анализа их показателей нами была произведена их оценка и интерпретация. Для сопоставления полученных данных разных тестов, выраженных в разных единицах измерения, мы пользовались относительными оценками степени развития тех или иных физических качеств и уровня спортивно-технической подготовленности в баллах.

Формирующий этап исследования проводился с ноября 2017 по март 2018 года. Его целью было: подобрать, разработать и реализовать в опытной группе испытуемых задания, способствующие воспитанию скоростных качеств и совершенствованию спортивно-технического мастерства керлеров.

Задачами формирующего этапа эксперимента явились:

1. Подобрать и разработать комплекс упражнений, способствующих на тренировочных занятиях воспитанию скоростных качеств и спортивно-технического мастерства керлеров опытной группы.

2. Апробировать на керлерах опытной группы разработанный комплекс упражнений.

На формирующем этапе эксперимента были составлены планы-конспекты комплекса упражнений по совершенствованию скоростных качеств и спортивно-технического мастерства у испытуемых опытной группы.

Особенностью их тренировок являлось то, что основной упор в них делался на совершенствование скорости, ловкости и гибкости; использовались подвижные и спортивные игры, игровые задания, эстафеты. Из физических качеств особое внимание уделялось воспитанию быстроты, координации движений, гибкости и ловкости.

В числе тренировочных средств, используемых для совершенствования тонкой дифференциации мышечных усилий, восприятия временных интервалов и точности выкатывания, использовались следующие упражнения:

– отталкивание и слайдинг до остановки в заданном месте без камня и щетки; задания чередовались таким образом, что сначала шло более дальнее отталкивание, затем близкое;

– те же упражнения с выкатыванием по направлениям на щетку тренера; щетка являлась линией прицеливания, которая ставилась на различном удалении. Спортсмены реже ошибались на «короткую», стоящую ближе к колесу для отталкивания щетку, поэтому сначала в тренировке давались упражнения на «короткую» щетку;

– те же самые упражнения, выполняемые с закрытыми глазами;

– отталкивание по заданию до остановки с камнем, с камнем и щеткой;

– «накатывание» временных отрезков, наиболее часто применяемых в игре (2,7 сек, 2,9 сек, 3,2 сек, 3,5 сек, 3,8 сек, 4,1 сек); при этом не обязательно катать все отрезки на всех тренировках, но обязательно необходи-

мо выполнять сначала более быстрый бросок, а затем более медленный, к примеру, в следующей последовательности: 2,7 сек. и 3,5 сек; 2,9 сек и 3,8 сек; 3,2 сек и 4,1 сек; данные отрезки выполняются в различных вариантах: без камня, с камнем, с камнем и щеткой. Количество повторений временных отрезков зависело от периода подготовки. Контроль за точностью исполнения временных отрезков выполнялся по секундомеру одним из игро-

ков команды. В соревновательном периоде эти отрезки включались в игровые задания и исполнялись со свипингом [4].

В марте-апреле 2018 г. проводился **контрольный этап** эксперимента – повторное тестирование уровня общей и специальной физической и спортивно-технической подготовленности испытуемых опытной и контрольной групп, результаты которого представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Сравнение показателей физической и спортивно-технической подготовленности испытуемых опытной группы до и после эксперимента (n=12).

Контрольные упражнения (тесты)							
Группа	1	2	3	4	5	6	7
До эксперимента	13	52	3,3	227	7,4	35	4,2
После эксперимента	17	63	4,0	236	7,2	38	3,8
P	< 0,01	< 0,01	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

Примечание – 1 – Подтягивание на перекладине (количество раз); 2 – Постановка камня в 4-футовую зону (%); 3 – Непрерывный свип на месте на макс. время (мин); 4 – Прыжок в длину с места (см); 5 – Челночный бег 3x10 м (сек); 6 – Прыжок вверх с места (см); 7 – Бег на 30 метров с ходу (сек).

Таблица 3 – Сравнение показателей физической и спортивно-технической подготовленности испытуемых контрольной группы до и после эксперимента (n=12)

Контрольные упражнения (тесты)							
Группа	1	2	3	4	5	6	7
До эксперимента	14	50	3,5	220	7,4	34	4,4
После эксперимента	14	57	3,8	230	7,3	36	4,2
P	> 0,05	< 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05

Примечание – 1 – Подтягивание на перекладине (количество раз); 2 – Постановка камня в 4-футовую зону (%); 3 – Непрерывный свип на месте на макс. время (мин); 4 – Прыжок в длину с места (см); 5 – Челночный бег 3x10 м (сек); 6 – Прыжок вверх с места (см); 7 – Бег на 30 метров с ходу (сек).

В тестах на оценку быстроты (челночный бег) и скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места) был получен прирост показателей на 2,7% и 4% соответственно. Это было достигнуто благодаря включению в тренировочную программу следующих упражнений:

- бег на 30-60 метров;
- бег в переменном темпе в различных направлениях;
- бег с ускорениями, метание мяча на дальность и в цель;
- прыжки на месте и в движении;
- многоскоки, прыжки вверх, в длину с места;
- эстафеты;
- подвижные и спортивные игры с применением игрового, соревновательного, повтор-

ного и вариативного методов спортивной тренировки.

Исходя из таблицы 2, можно с уверенностью говорить о значительных изменениях исследуемых показателей испытуемых опытной группы. Так, необходимо отметить значительный прирост постановочного броска камня в 4-х футовую зону с 52% до 63% и в непрерывном свипе на максимальное время с 3,3 минут до 4-х соответственно, что является важным компонентом для выигрыша в керлинге.

В таблице 3 представлены результаты эксперимента у контрольной группы.

К концу эксперимента количество подтягиваний в контрольной группе не изменилось. Результат в постановке камня в 4-футовую зону

улучшился на 7% ($P < 0,05$). Непрерывный свип на месте на максимальное время возрос несущественно (на 0,3 минуты). В прыжках в длину и высоту с места результаты выросли на 10 и 2 ($P > 0,05$) сантиметров соответственно. Также несущественно улучшились результаты в беге: 3x10

метров – на 0,1 и на 30 метров с ходу – на 0,2 секунды.

В таблице 4 представлено сравнение показателей физической и спортивно-технической подготовленности испытуемых опытной и контрольной групп после эксперимента.

Таблица 4 – Сравнение показателей физической и спортивно-технической подготовленности испытуемых опытной ($n=12$) и контрольной ($n=12$) групп после эксперимента

Контрольные упражнения (тесты)							
Группа	1	2	3	4	5	6	7
Контрольная	14	57	3,8	230	7,3	36	4,2
Опытная	17	63	4,0	236	7,2	38	3,8
P	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,05

Примечание – 1 – Подтягивание на перекладине (количество раз); 2 – Постановка камня в 4-футовую зону (%); 3 – Непрерывный свип на месте на макс. время (мин); 4 – Прыжок в длину с места (см); 5 – Челночный бег 3x10 м (сек); 6 – Прыжок вверх с места (см); 7 – Бег на 30 метров с ходу (сек).

Как видно из таблицы 4, физическая и спортивно-техническая подготовленность в опытной группе после эксперимента заметно выше, чем в контрольной. Так, подтягивание на перекладине в опытной группе достоверно увеличилось до 17 и превысило результат контрольной группы в 3 раза. Постановка камня в 4-футовую зону также достоверно превысила результат контрольной группы на 6%. В непрерывном свипе на максимальное время результат опытной группы достоверно превысил результат контрольной группы на 0,2 минуты. Прыжок в длину с места у опытной группы на 6 сантиметров достоверно дальше. Результаты челночного бега 10x3 у опытной группы, хотя и не достоверно, но на 0,1 выше, чем у контрольной группы. Результат по прыжкам вверх с места практически одинаков, у опытной группы он выше, чем в контрольной всего на 2 сантиметра ($P > 0,05$). Результат в беге на 30 метров с ходу у опытной группы на 0,4 секунды лучше ($P < 0,05$), чем у контрольной. Полученные результаты, в целом, свидетельствуют о положительном влиянии разработанной нами экспериментальной методики на физическую и спортивно-техническую подготовленность керлеров, что, в свою очередь, положительно отразилось на их выступлении на спортивных соревнованиях.

Выводы:

1. Опыт спортивной практики, а также многочисленные данные научных исследований говорят о том, что наиболее значительный прог-

ресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего воспитания физических качеств, общего подъема функциональных возможностей организма спортсмена. Чем шире круг двигательных умений и навыков, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылки для образования у него новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

2. В результате экспериментального исследования установлено положительное влияние предложенной нами методики на совершенствование физической и спортивно-технической подготовленности керлеров и на рост их спортивных достижений. Установлено, что точность движений при броске камня зависит от множества факторов и критериев. Спортивно-техническая подготовка керлеров значительно отличается от нее в других игровых видах спорта, является основной частью их тренировочного процесса [5] и имеет огромное значение для показа успешных результатов в данном виде спорта.

3. Разработанная технология позволяет добиться существенного повышения эффективности спортивной подготовленности студенческой молодежи, имеющей спортивные разряды по игровым и циклическим видам спорта, что проявляется в повышении уровня владения техническими действиями в керлинге и, как результат, в улучшении соревновательной деятельности. Материалы данного исследования будут способствовать повышению точности броска, а значит и успешному выс-

туплению керлеров на соревнованиях. Так, действия испытуемых опытной группы привели к более результативным у них броскам на льду на факультетских, университетских и областных соревнованиях, а также на областной спартакиаде «Север-2018». 02-21.07.18 г. на раскаточном катке «Алмата Арена» прошел XVI-й чемпионат РК, где сборная Северо-Казахстанской области в составе, в том числе и испытуемых опытной группы Тарбак Д.Д., Же-

жеря Р.В., Гарагуль Д.В., заняла I место, тогда как испытуемые контрольной группы даже не попали в состав сборной области.

Что касается дальнейших планов, то Федерация кёрлинга, Управление физической культуры и спорта Северо-Казахстанской области, ТОО «Основание» намерены впредь полноценно развивать данный вид спорта в своем регионе, а также воспитать и подготовить олимпийского чемпиона.

Литература

- 1 Хаустов С.И. Научно-методическое обоснование подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2016. – №1. – С.103.
- 2 Мельников Д.С. Техника выполнения игровых действий в кёрлинге // Основы спортивной игры в кёрлинг: учеб.-методич. пособие. – СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – С. 29 – 44.
- 3 Мельников С.П. Виды бросков кёрлингового камня // Основы спортивной игры в кёрлинг: Учеб.-методич. пособие. – СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2016, – С. 19-28.
- 4 Бабушкин Г. Д. Психология физической культуры и спорта / Г. Д. Бабушкин, В. Н. Смоленцева. – Омск: СибГУФК, 2012. – 270 с.
- 5 Макаров Ю.М. Концептуальные особенности проблемы формирования интереса к занятиям кёрлингом / Ю.М. Макаров, К.А. Кожемякин, К.Ю. Задворнов, А.А. Никитин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2007. – № 5. – С. 66-69.

FTAMP 77.29.49

**Нұрмұханбетова Д.К., Ермаханова А.Б., Лесбекова Р.Б.,
Талғатова Д., Сатыбалдина А.Е.**

Қазақ спорт және туризм академиясы, Қазақстан, Алматы қ.

ЖАСӨСПІРІМ МӘНЕРЛЕП ЖҮЗУШІ ҚЫЗДАРДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЭКСПЕРИМЕНТ БАРЫСЫНДАҒЫ МОРФОФУНКЦИОНАЛДЫ КӨРСЕТКІШТЕРІ ДАМУЫ ДИНАМИКАСЫНЫҢ САРАПТАМАСЫ

Нұрмұханбетова Динара Кенжеевна, Ермаханова Амина Бахитовна, Лесбекова Рыскуль Борановна, Талғатова Дание, Сатыбалдина Аида Ермаковна

Жасөспірім мәнерлеп жүзуші қыздардың педагогикалық эксперимент барысындағы морфофункционалды көрсеткіштері дамуы динамикасының сараптамасы

Аңдатпа. Мақалада 12 және одан кіші жасанатындағы мәнерлеп жүзуші қыздардың морфологиялық көрсеткіштерін зерттеу барысындағы дене дамуының барлық көрсеткіштерінің педагогикалық эксперимент барысындағы өсу динамикасы анықталды. Педагогикалық эксперименттің мақсаты жас мәнерлеп жүзуші қыздардың морфологиялық көрсеткіштерін зерттеу барысындағы дене дамуы көрсеткіштерінің өсу динамикасын анықтау болып табылады. Экспериментке қатысушылардың морфологиялық көрсеткіштерін зерттеу барысында, біз дене дамуының аталмыш жас кезеңінде өсу динамикасы болатынын анықтадық. Біздің эксперименттің қорытындысы бойынша мәнін бақылауды, сондай-ақ оның эксперименталды топтарда артқанын атап айтамыз. Тиісті жас топтарында дене дамуы көрсеткіштерінің өзгеру динамикасы өртүрлі болды: бірінші 9-10 жас тобында ең елеулі өзгерістер ӨТС көрсеткіштерінде; екінші 10-11 жас шағын топта – дене салмағында, ӨТС-да, кеуде қуысының көлемінде және қол күшінде; үшінші 11-12 жас шағын топта – бой ұзындығында, дене салмағында, ӨТС-да болды. Эксперименталды топтағы өсімнің ең жоғары нәтижелері үшінші жас тобында анықталды. Алынған мәліметтердің сараптамасы, мәнерлеп жүзуші жас қыздардың денесінің даму көрсеткіштерінде жүргізілген эксперимент барысында барлық көрсеткіштер үшін олардың мәндерінің өсімі байқалатынын көрсетті.

Түйін сөздер: мәнерлеп жүзуші қыздар, фитнес, бойдың ұзындығы, дене салмағы, өкпенің тіршілік сыйымдылығы, қол динамометриясы.

Nurmukhanbetova Dinara, Yermakhanova Amina, Lesbekova Ryskul, Talgatova Danie, Sanybaldina Aida

The analysis of dynamics of growth of morphological and functional indicators of the young sportswomen specializing in synchronized swimming in the course of the pedagogical experiment

Abstract. The article describes the growth dynamics of all indicators of physical development in studies of morphofunctional indicators of young synchronized swimmer girls of the age category 12 years and younger in the course of a pedagogical experiment. The purpose of a pedagogical experiment is determination of dynamics of growth of indicators of physical development in the course of the research of morphological indicators of the young sportswomen specializing in synchronized swimming. In the process of studying the data of morphological parameters of the participants in the experiment, we found that all indicators of physical development to the dynamics to increase over the entire study period. As a result of the experiment, it was revealed that during the study period the physical development of young athletes showed the growth in all respects. Changes in functional indicators by age subcategories were different: in the first age subgroup of 9-10 years old, significant changes were noted in terms of VC indices; in the second age subgroup of 10-11 years old - by weight; in the third age subgroup of 11-12 years old - by height, weight and VC. At the same time, statistically significant values for all indicators are observed in the the experimental group synchronized swimmers. Analysis of the trends of physical development and indicators of functional readiness in the course of the experiment showed that changes occurred in all age subgroups of both the control and experimental groups. However, a comparative analysis shows that the most significant changes were among children in the experimental group in all age subgroups.

Keywords: synchronized swimmers, fitness, height, weight, lung capacity, manual dynamometry.

Нурмуханбетова Динара Кенжеевна, Ермаханова Амина Бахитовна, Лесбекова Рыскуль Борановна, Талгатова Дание, Сатыбалдина Аида Еркековна

Анализ динамики роста морфофункциональных показателей юных спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании, в процессе педагогического эксперимента

Аннотация. В статье определена динамика роста всех показателей физического развития в процессе исследования морфофункциональных показателей юных спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании возрастной категории 12 лет и моложе в ходе педагогического эксперимента. Целью педагогического эксперимента является определение динамики роста показателей физического развития в процессе исследования морфологических показателей юных спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании. В процессе изучения данных морфологических показателей участников эксперимента нами было выявлено, что все показатели физического развития имеют динамику к увеличению за весь период исследования. В результате эксперимента нами было выявлено, что за период исследования физическое развитие юных спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании, имело тенденцию роста по всем показателям. Изменения функциональных показателей по возрастным подкатегориям были разные: в первой возрастной подгруппе 9-10 лет значимые изменения отмечены по показателям ЖЕЛ; во второй возрастной подгруппе 10-11 лет – по весу; в третьей возрастной подгруппе 11-12 лет – по росту, весу и ЖЕЛ. При этом, в группе юных спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании экспериментальной группы, наблюдаются статистически достоверные значения по всем показателям. Анализ полученных данных физического развития и показателей функциональной подготовленности в ходе проведенного эксперимента показал, что произошли изменения во всех возрастных подгруппах как контрольной, так и экспериментальной группах. Однако сравнительный анализ прироста итогов за период эксперимента показал, что наиболее значительными были изменения у детей в экспериментальной группе во всех возрастных подгруппах.

Ключевые слова: юные спортсменки, специализирующиеся в синхронном плавании, фитнес, рост, вес, жизненная емкость легких, ручная динамометрия.

Кіріспе. Мәнерлеп жүзу спортында ірі спорттық жарыстарда сәтті өнер көрсетуді қамтамасыз ету үшін, шынайы жүзу, гимнастика, жан-жақты хореографиялық, акробаттық және дене шынықтыру жаттығуларына даярлық талап етіледі [1].

Егер 1984 жылдан 1992 жылға дейінгі аралықта өткізілген Олимпиада ойындарында мәнерлеп жүзу бойынша жарыстар бағдарламалары сола және дуэт сияқты екі тәртіптен тұрса, 2000 жылы – жарыстар топтар мен дуэттерде жүргізіледі, бұл спортшы қыздарды даярлауды ұйымдастыру мәселелерін маңызды түрде күрделендірді. Соңғы жылдардағы типтік беталыста ірі спорттық жарыстарға қатысушылардың жасын едәуір төмендету болып табылады, бұл БЖСМ айналысатын бастапқы жастың төмендеуіне, техникалық элементтердің маңызды күрделенуі мен оның аясында оқыту мерзімін қысқартуға ұмтылуына және жеке, топтық жаттығулардан мәнерлеп жүзушілердің мамандығында жарқын көрінісі болып табылады. ФИНА (Халықаралық әуесқой жүзу федерациясы) қолданыстағы ережелері (2017-2021 жж.) және көрсетілетін өнердің ұсынылатын бағдарламалары олардың бастапқы кезеңінен бастап күрделі акробаттық жаттығулар мен спортшыларды ерте жастан оқыту мүмкіндігін жаттықтырушылар корпусы ізденісінің маңызды себебі болды [2].

Жоғарыда көрсетілген бағдарламалар өзекті және мәнерлеп жүзу саласында белгілі бір тә-

жірибесі мен елеулі жетістіктері бар Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спорт жүйесі үшін тәжірибелік тұрғыда маңызы бар. Мәнерлеп жүзу Қазақстан Республикасында өткен жүзжылдықтың 80-жылдарынан бастап енгізілгендігін атап өткен жөн. Құрамына мәнерлеп жүзу енгізілген Республикалық су спорты түрлері федерациясын құру біршама ұйымдастыру мен басқа да проблемаларын шешуге және спорттың осы жас түріне қатысты Қазақстан спортшыларының сәтті өнер көрсетулерінің негізін салуға мүмкіндік берді. Осылайша, мысалы 2000 жылы мәнерлеп жүзуден қазақстандық дуэт (Г. Шатная мен А. Каримова) алғашқы рет Олимпиада ойындарының (Сидней) қатысушылары болып, 21-орынды иеленді. 2004 жылы (Афины) 18-орынға, 2008 жылы (Пекин) – 20-орынға, 2012 жылы (Лондон) – 15-орынға қол жеткізіліп, 2016 жылғы Олимпиада ойындарында олимпиада қозғалыстарындағы жайғасымда жоғарыда көрсеткішті сақтап қалды. Қазақстандық мәнерлеп жүзуден спортшылар халықаралық спорттық жарыстардың бірнеше реттік жүлдегерлері, Әлем чемпионаттарында (2011 ж. Шанхай) финалға қатысушылар болып табылады және топтық бағдарлама бойынша 2006 жылдан бері Азия ойындарына қатысады. Өкінішке орай, Қазақстанда мәнерлеп жүзуді тарату географиясы елеусіз болып қалып отыр және нәтижесі ретінде елдің құрама командасы негізінен Алматы, Астана мен Теміртау сияқты үш қала өкілдері-

нің санынан құрылады. Бұл жағдайлар бәсекеге қабілетті спорттық резервтерді даярлау кезінде де қатты сезіледі. Бұдан өзге, жоғары білікті жаттықтырушылардың және олардың біліктілігін арттыратын тиісті ұйымдардың жетіспеушілік мәселелері туралы ескертеді. Оқу-жаттығу үрдісін ғылыми-әдістемелік қолдау негізінен Қазақстан Республикасынан тыс жинақталған білім мен материалдарға сүйенеді және маңызына қарай спорттық резервті даярлаудың аймақтық ерекшеліктерін ескеруге қабілетсіз. Мәнерлеп жүзу сабақтарына, оның өлшемдері, тереңдігі мен температуралық тәртібі халықаралық стандарттарға сәйкестілігіне арналған лайықты материалды-техникалық база құру мәселесі де тұр. Мәнерлеп жүзу ерекшелігі түрінде, тұтас алғанда елдің құрама командасына және спорттық резервті орталықтандырылған даярлығына арналған арнайы әуен жабдықтары, су асты бейнетүсірілімдер, тренажерлер, акробатты және хореографиялық залдар болуы қажет [3].

Диссертациялық жұмысты орындау барысында біздің анықтағанмыз, Қазақстан Республикасында су спорт түрлерінен біршама зерттелген спорт түрі – жүзу екендігі анықталды. [4] Аталған еңбектер сараптамасы көрсеткендей, автордың зерттеу жұмысын жүргізудегі мақсаты түрлі мамандандырылу бойынша білім алушы студенттерді жүзуге үйрету болды. Арнайы жасалған жаттығулар кешені мен техникалық құралдар жиынтығы студенттерді жүзуге үйрету үрдісін оңтайландыруға және «Жүзу оқыту әдістемесімен» пәні бойынша оқыту бағдарламасын жасауға мүмкіндік берді.

Жоғарыда аталғандарды ескере отырып және Қазақстанның мәнерлеп жүзушілерінің дайындықтарын жетілдіру жолын іздеу мақсатында, мәнерлеп жүзуші жас қыздар даярлығына тән көрсетілген спорт түрі мен беталыс саласында алдыңғы қатарлы халықаралық жұмыс тәжірибесіне, сонымен қатар мәнерлеп жүзуші жас қыздардың ерте мамандандырылуы кезіндегі дене дамуы, денсаулық күйі, денелік және техникалық даярлығына жаттығудың фитнес-құралдарының және сәйкес әдістері ықпалының заңдылығын белгілеуге мүмкіндік беретін кешенді ғылыми зерттеулердің нақты болмауынан сәйкес бағыт пен осы зерттеу тақырыбын қарастыруды жөн көрдік.

Зерттеу мақсаты: 12 және одан кіші жас санатындағы мәнерлеп жүзуші қыздардың морфологиялық көрсеткіштерін зерттеу барысында, біз дене дамуының барлық көрсеткіштерінің өсу динамикасын анықтау.

Зерттеу міндеттері:

1. Мәнерлеп жүзуші жас қыздардың бас-тапқы мамандандырылу кезеңіндегі даярлық мазмұны туралы ғылыми-әдістемелік әдеби деректемелерге сараптама жүргізу.

2. Мәнерлеп жүзуші жас қыздарды бастапқы мамандандырылу кезеңінде даярлауда фитнес құралдары мен жабдықтарын қолдануға бағытталған оқу-жаттығу үрдісінің мазмұнын айқындау.

Зерттеу әдістері. Зерттеу барысында бір-қатар антропометриялық өлшеулер жүргізілді:

1. Бойдың ұзындығы (бойы) – өлшеу арнайы бойдың ұзындығын өлшегіш құралдың көмегімен жүргізілді. Зерттелетін адам, арқасымен бой өлшегіштің тіреуіне, оған өкшесі, арқасы және бөксесі тигенше қойды. Өлшеу дәлдігі 0,5 м дейінгі мәнді құрады.

2. Дене салмағы (салмағы) – медициналық таразыда киімсіз күйінде өлшеу арқылы анықталды. Өлшеу дәлдігі 0,05 кг дейінгі өлшемді құрады.

3. Өкпенің тіршілік сыйымдылығы (ӨТС) – тыныс алу жүйесінің функционалды күйін бағалауға арналған қажетті физиометриялық көрсеткіш. ӨТС дем алу, дем шығарудың резервтік көлемі мен тыныс алу көлемінің жиынтығына тең. ӨТС мұрынды қысқышпен жауып, арнайы құралмен өлшенді. Сыналушы атмосфералық ауадан барынша дем алып, ал содан кейін арнайы құралға біртіндеп (5-7 сек.) дем шығарды. Осылай үш рет қайталанды және алынған нәтижелерден ең жоғарғысы таңдалды.

4. Кеуде қуысының көлемі (КҚК) – дем алу және дем шығару арасындағы көкірек қуысы айналасының айырмашылығы. Өлшеу келесі үлгіде жүргізіледі: сантиметрлік таспа алынады, сыналушы барынша дем шығарады және көкірек қуысының ауқымын өлшейді, сосын күшті дем алады, қайтадан өлшеу жүргізіледі. Бұдан әрі, үлкен өлшемнен кішісін алып тастайды – алынған айырма көкірек қуысының экскурсиясы (төс немесе тікелей көкірек бұлшық еттерінің астында – ешбір маңызды емес себебі айырма маңызды).

5. Қол динамометриясы. Шекті жүктемесі 50 кг дейінгі динамометрмен білезік бұлшық еттерінің тонусын өлшеді. Сыналатын оны білезігімен (алақанға дейінгі сызықпен) алды, тік қолын бір жағына тартты, сосын динамометрді барынша қатты қысты. Өлшеу екі рет жүргізілді, сосын ең жоғары нәтиже тіркелді.

Зерттеу нәтижесі. Әдеби дереккөздерге жүргізілген сараптамаға сүйене отырып,

біз 9-12 жастағы балалардың дене дамуы мен функционалды күйін көрсететін тесттер кешенін қалыптастырдық. Мұнда бойдың ұзындығы мен дене салмағы, қолдың білезік буынының динамикалық өлшемі, ӨТС, ЖСЖ, АҚК, ОМҚ, велоэргометр көмегімен PWC_{170} арнайы жаттығуды (жұмысқабілеттілігін) анықтау сияқты көрсеткіштер кірді.

Төмендегі 1-кестеде педагогикалық эксперимент жүргізу кезіндегі мәнерлеп жүзуші жас қыздардың бақылау (БТ) және эксперименталды (ЭТ) топтарының морфологиялық көрсеткіштерінің нәтижелері көрсетілген. Өлшеу оқу жылы бойы үш рет, оқу жылының басында, ортасында және аяғында жүргізілді. Біз айқын көріністі айқындау үшін педагогикалық эксперимент өткізудің басы мен соңындағы деректерді іріктеп алдық.

Экспериментке қатысушылардың морфологиялық көрсеткіштерін зерттеу барысында, біз дене дамуының барлық көрсеткіштерінің зерттеудің барлық кезеңінде өсу динамикасы болатынын анықтадық.

Баланың бойының ұзындығы бойлық мәнінің ғана емес, оның биологиялық жетілу деңгейінің басты көрсеткіштерінің бірі болып табылады. Дененің өлшемдері мен оның жеке-леген бөлімдері туған сәттен бастап өзгереді, бұл ретте осы белгілердің қарқынды өсуі және салыстырмалы түрде баяу кезеңдері болады.

Біз зерттеу кезінде эксперимент нәтижесінде жас спортшылардың дене дамуының барлық көрсеткіштері бойынша өсу үрдісі болғанын анықтадық. Жас ерекшеліктері бойынша барлық көрсеткіштердің өзгерістерін қарастырайық.

1. 9-10 жастағы бірінші шағын топта: бақылау тобындағы (БТ) мәнерлеп жүзуші жас қыздардың бойының ұзындығы 2,2 см-ге ($138,8 \pm 0,81$ см); дене салмағы – 1,8 кг-ға ($31,3 \pm 1,2$ кг); ӨТС 63 мл-ге ($1678 \pm 52,3$ мл); КҚК 1,77 см-ге ($63,6 \pm 1,4$); білезік күші 1,1 кг-ға ($10,7 \pm 0,35$ кг) артты. Мәнерлеп жүзуші жас қыздардың эксперименталды тобында (ЭТ) осы көрсеткіштер сәйкесінше келесі мәндерді: бойының ұзындығы – 2,54 см ($142,5 \pm 1,16$ см); дене салмағы – 2,05 кг ($36,77 \pm 1,24$ кг); ӨТС – 144,5 мл ($1857 \pm 55,7$ мл); КҚК 2,25 см ($65,0 \pm 1,48$); білезік күші – 1,2 кг ($11,8 \pm 0,52$ кг.) құрады;

2. 10-11 жас аралығындағы екінші шағын топта: бақылау тобындағы (БТ) жас мәнерлеп жүзушілердің бойының ұзындығы 3,1 см-ге ($143,6 \pm 0,8$ см.); салмағы – 1,5 кг-ға ($34,5 \pm 1,5$ кг); ӨТС 58 мл-ге ($1708 \pm 56,2$ мл); КҚК 2,14 см-ге

($67,04 \pm 1,13$); білезік күші 1,3 кг-ға ($11,6 \pm 0,8$ кг) ұлғайды. Жас мәнерлеп жүзушілердің эксперименталды тобында (ЭТ) бұл көрсеткіштер сәйкесінше: бойдың ұзындығы – 3,8 см ($152,63 \pm 1,15$ см); дене салмағы – 3,2 кг ($32,94 \pm 1,15$ кг); ӨТС – 125 мл ($1805 \pm 53,48$ мл); КҚК 2,96 см ($70,28 \pm 1,5$); білезік күші – 2,5 кг-ды ($16,1 \pm 1,1$ кг) құрады.

3. 11-12 жастағы үшінші жас шағын топта: бақылау тобындағы (БТ) жас мәнерлеп жүзушілердің бойының ұзындығы 1,5 см ($152,7 \pm 0,65$ см); дене салмағы – 2,3 кг ($40,82 \pm 0,07$ кг); ӨТС 156 мл ($2076 \pm 51,23$ мл); КҚК 2,37 см ($70,09 \pm 0,84$); білезік күші 1,6 кг-ға ($14,6 \pm 0,58$ кг) артты. Мәнерлеп жүзуші жас қыздардың эксперименталды тобында (ЭТ) осы көрсеткіштер сәйкесінше: дене ұзындығы – 5,86 см ($155,46 \pm 1,3$ см); дене салмағы – 3,07 кг ($42,71 \pm 1,42$ кг); ӨТС – 463 мл ($2278 \pm 43,6$ мл); КҚК 3,59 см ($75,39 \pm 1,46$); білезік күші 4,1 кг-ды ($16,2 \pm 1,15$ кг) құрады.

ӨТС және қол күшінің көрсеткіштері екі топ қыздарында да сенімді түрде артты, бірақ бұл эксперименталды топтың барлық жас деңгейлерінде біршама маңызды ($P < 0,001$; $P < 0,05$) айқындалды. Тағы бір айта кетерлігі, эксперимент соңындағы дене салмағы мен бой ұзындығы көрсеткіштерінің статикалық тұрғыда сенімсіздігі ($P > 0,05$), олар 10 жастағылар үшін, 7,3%, 12 жастағылар үшін 3,4% сай нормаларға қарағанда жоғары болды, бұл біз ұсынып отырған фитнес-аэробика құралдарын қолдану бағдарламасы эксперимент бойы спортшы қыздардың бойы мен салмағы статистикалық тұрғыдан мардымсыз, өйткені бұл көрсеткіштер біздің эксперимент жағдайында да бар.

Бақылау және эксперименталды топтар арасында барлық көрсеткіштер бойынша нақты айырмашылықтар анықталған жоқ ($P > 0,05$).

Біздің эксперименттің қорытындысы бойынша дененің даму көрсеткіштерінің мәнін бақылауды, сондай-ақ оның эксперименталды топтарда артқанын атап айтамыз.

Барлық жас шағын топтарда көрсеткіштердің өсуі келесідей болды: 10-суретте: БТ-ғы мәнерлеп жүзуші жас қыздардың, оқу жылындағы көрсеткіштерінің мәндеріндегі өсуі келесі өлшемдерді: бойдың ұзындығы – 15,1 см, дене салмағы – 11,32 кг, ӨТС – 461 мл, КҚК – 8,26 см; білезік динометриясы – 5,0 кг-ды құрады; 11-суретте: ЭТ-ғы мәнерлеп жүзуші жас қыздардың бастапқы мамандануы кезеңінде осы көрсеткіштердің өзгеруін сәйкесінше: бойдың ұзындығы – 15,5 см, дене салмағы – 11,82 кг, ӨТС – 565,5 мл, КҚК – 12,64 см. білезік күші 5,6 кг-ды құрады.

1-кесте – Педагогикалық эксперимент жүргізудің басындағы және соңындағы БТ және ЭТ мәнерлеп жүзуші жас қыздарының морфологиялық көрсеткіштерінің деректері (2017-2018 оқу жылы)

№ шағын топ, жылы, экспериментке қатысушылардың жасы		Көрсеткіштері	БТ (n=24)		ЭТ (n=20)	
			Жыл басы	Жыл соңы	Жыл басы	Жыл соңы
9-10	I	Бойдың ұзындығы, см	137,6±1,11	139,8±0,81	139,96±1,25	142,5±1,23
		Дене салмағы, кг	29,5±2,09	31,3±1,2	30,89±0,84	32,94±1,15
		КҚК, см	61,83±1,5	63,6±1,4	62,75±1,4	65,0±1,48
		ӨТС, мл	1615±37,5	1678±52,3	1712,5±36,65	1857±55,7
		Қол динамометриясы, кг	9,6±0,4	10,7±0,35	10,6±0,84	11,8±0,52
10-11	II	Бойдың ұзындығы, см	140,5±0,95	143,6±0,8	148,83±1,45	152,63±1,15
		Дене салмағы, кг	33,0±1,25	34,5±1,5	33,57±1,34	36,77±1,24
		КҚК, см	64,9±1,2	67,04±1,13	67,32±1,02	70,28±1,5
		ӨТС, мл	1650±28,7	1708±56,2	1680±28,9	1805±53,48
		Қол динамометриясы, кг	10,3±0,2	11,6±0,8	13,6±1,4	16,1±1,1
11-12	III	Бойдың ұзындығы, см	151,2±0,92	152,7±0,65	149,6±0,62	155,46±1,3
		Дене салмағы, кг	38,52±1,05	40,82±0,07	39,64±1,41	42,71±1,42
		КҚК, см	67,72±1,0	70,09±0,84	71,8±1,09	75,39±1,46
		ӨТС, мл	1920±45,5	2076±51,23	1815±55,4	2278±43,6
		Білезік динамометриясы, кг	13,0±0,85	14,6±0,58	12,1±1,15	16,2±1,15

Бұдан әрі дененің даму көрсеткіштерінің өзгеру динамикасын 12 және 13-суреттерді қарастыра отырып, атап айтсақ:

9-10 жастағы бірінші шағын топта БТ-ы мен ЭТ-ның арасында ӨТС көрсеткіштерінде елеулі өзгерістер болды, ЭТ-да өсім БТ-мен салыстырғанда, 8,4%-ды құрады, бұл көрсеткіш 3,9%-ға тең болды. Көрсеткіштердің қалған мәндері бойынша күрт айырмашылық байқалмайды.

10-11 жастағы екінші шағын топта көрсеткіштердің өсуінде айырмашылықтар байқалады, мысалы, БТ-да дене салмағы – 3,4%, ЭТ-да 3,9%; ӨТС – БТ-да 3,4%, ЭТ-да 7,4%; КҚК – БТ-да 3,3%, ЭТ-да 4,4%; білезік күші – БТ-да 12,6%, ЭТ-та 18,4%.

11-12 жастағы үшінші шағын топта дене дамуының барлық көрсеткіштері бойынша ең жоғары өсім байқалады: дене ұзындығы – БТ-да 0,99% ЭТ 3,9%, дене салмағы – БТ 6,0% , ЭТ 7,7%; ӨТС – БТ 8,1%, ЭТ 25,5%; КҚК – БТ 3,5% ЭТ 5,0%; білезік күші БТ – 12,3%, ЭТ – 33,9% (p < 0,05).

Қорытынды. Бұл ретте тиісті жас топтарында дене дамуы көрсеткіштерінің өзгеру динамикасы әртүрлі болды: бірінші жас тобында ең елеулі өзгерістер ӨТС көрсеткіштерінде болды (ЭТ-да 8,4%, БТ-да 3,9%); екінші жас шағын топта – дене салмағында (ЭТ-да 3,9%, БТ-да 3,4%), ӨТС-да (ЭТ-да 7,4%, БТ-да 3,4%), кеуде қуысының көлемінде (ЭТ-да 4,4%, БТ-да 3,3%) және білезік күшінде (ЭТ-да 18,45, БТ-да 12,6%); үшінші жас шағын топта – бой ұзындығына (ЭТ-да 3,9%, БТ-да 0,99%), дене салмағына (ЭТ-да 7,7%, БТ-да 6,0%), ӨТС (ЭТ-да 25,5%, БТ-да 8,1%, кеуде қуысының көлемінде (ЭТ-да 5,0%, БТ-да 3,5%) және білезік күшінде (ЭТ-да 33,9%, БТ-да 12,3%). Сонымен, эксперименталды топтағы өсімнің ең жоғары нәтижелері үшінші жас тобында анықталған, бұл жерде өкпенің тіршілік сыйымдылығының көлемі 1815 мл-ден 2278 мл-ге дейін (өсім 25,5%) және білезік күші 12,1 кг-дан 16,2 кг-ға дейін (өсім 33,9%-ға) өсті.

Алынған мәліметтердің сараптамасы, мәнерлеп жүзуші жас қыздардың денесінің даму көрсеткіштерінде жүргізілген эксперимент барысында барлық көрсеткіштер үшін олардың мәндерінің өсімі байқалатынын көрсетті.

Әдебиеттер

- 1 Воронцов А.Р. Научно-методические основы построения многолетней спортивной подготовки юных пловцов на основе учета возрастной динамики физического развития: учебное пособие для студентов и слушателей ВШТ / А.Р. Воронцов, В.Р. Соломатин, Н.Н. Сидоров; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1987. – 66 с.

- 2 Кузнецова Т.Н., Павлов С.Е. Контроль за тренировкой пловцов по гематологическим показателям: методическая разработка для тренеров, преподавателей и слушателей факультета повышения квалификации академии. – М.: РИО Академии, 1996. – 13 с.
- 3 Козлов А.В. Принципы многолетней подготовки юных пловцов: монография / А. В. Козлов ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: [б.и.], 1998. – 148 с.
- 4 Ermakhanova A., Nurmuhambetova D. Dynamics of Physical Development of Young Girls of Synchronous Swimming in the Process of Educational Training. *Astra Salvensis*, VI (2018), no. 12, p. 543-548

МРНТИ 77.29.07

Ахметкарим М.

Национальная спортивная академия им. Васил Левски, Болгария, г. София

ВЛИЯНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ И СОРЕВНОВАНИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БАСКЕТБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Ахметкарим Март

Влияние годичного цикла подготовки и соревнований на физическую подготовленность баскетболисток высокой квалификации

Аннотация. Целью статьи было определение уровня физической скоростной и силовой подготовленности баскетболисток высокой квалификации в зависимости от возраста баскетболисток и влияния их на эффективность соревновательной деятельности. Эксперимент проведен на 12 баскетболистках. В данной статье дан сравнительный анализ изменениям скоростно-силовой физической подготовленности баскетболисток высокой квалификации (студенток младшей возрастной подгруппы юношеского возраста (18-22 г.) и подгруппы команды старшего возраста (28-31 г.) в годичном цикле тренировочного и соревновательного процессов. Анализ годичного цикла учебно-тренировочных занятий и соревнований показал, что количество дней между играми, на которых выступали баскетболистки, составляло в периоде наблюдений следующую последовательность: 5, 28, 18, 6, 27, 50, 5, 5, 4, 8, 14 дней, что требовало от тренера высокого педагогического мастерства в планировании и подборе учебно-тренировочных средств. Установлено, что чем выше возрастной фактор и спортивный стаж при одинаковой высокой спортивной квалификации у баскетболисток, тем выше прирост физических показателей к концу годичного цикла подготовки, способствующий более длительному поддержанию высокой физической подготовленности, чем у студенток-баскетболисток. Анализ коэффициента корреляции между точностью бросков мяча в кольцо в период соревнований за второе полугодие и уровнем развития физических качеств у студенток-баскетболисток имел высокую связь с изучаемыми скоростно-силовыми резервами, а менее значимы связи со степенью выносливости в тесте вис на перекладине. Во второй старшей возрастной группе баскетболисток эти взаимосвязи практически отсутствовали к концу соревновательного сезона с такими качествами, как гибкость, силовые резервы в виси на перекладине и поднимании туловища из положения лежа.

Ключевые слова: студентки-баскетболистки высокой квалификации, различные возрастные группы, подготовительный и соревновательный периоды, физическая подготовленность.

Akhmetkarim Mart

Influence of the year cycle of preparation and competitions on physical fitness of basketball players of high qualification

Abstract. The purpose of scientific work was to determine levels of physical high-speed and power fitness of basketball players of high qualification depending on age of basketball players and its influence on efficiency of competitive activity. The experiment is made on 12 basketball players. In this scientific work the comparative analysis is given to changes of high-speed and power physical fitness of basketball players of high qualification (students of younger age subgroup of youthful age (18-22 years), and subgroups of team of advanced age (28-31 y.) in a year cycle of training and competitive process. The analysis of a year cycle of educational and training occupations and competitions has shown that the number of days between games, at which basketball players competed, made the following sequence in the period of observations: 5, 28, 18, 6, 27, 50, 5, 5, 4, 8, 14 days that demanded from the trainer of great pedagogical skills in planning and selection of educational training equipments. It is established that the age factor and sports experience at identical high sports qualification at basketball players is higher, the gain of physical indicators by the end of a year cycle of preparation promoting longer maintenance of high physical fitness, than at students basketball players is higher. The analysis of coefficient of correlation between the accuracy of throws of a ball in a ring during competitions for the second half of the year and the level of development of physical qualities at students of basketball players had high communication with the studied high-speed and power reserves, and communications with endurance degree in the test are less significant on a crossbeam. In the second senior age group of basketball players these interrelations were practically absent by the end of a competitive season with such qualities as with flexibility, power reserves in hanging on a crossbeam and lifting of a trunk from a prone position.

Key words: students are basketball players of high qualification, various age groups, the preparatory and competitive period, physical fitness.

Ахметкарим Март

Жоғары дәрежелі баскетболшылардың дене даярлығына жарыстың және жылдық циклы-дың дайындықтың әсері

Аңдапта. Бұл мақаланың мақсаты баскетболшылардың жасы мен оның бәсекеlestік қызметтің тиімділігіне әсер ететін жоғары білікті баскетболшылардың дене дайындығы, жылдамдық пен күш деңгейін анықтау болды. Эксперимент 12 баскетболшыға жүргізілді. Бұл мақалада жоғары білікті қыздар баскетболшыларының (18 жастан 22 жасқа дейінгі жасөспірімдер тобы) және егде жастағы топтың (28-31 жастағы) оқушыларының дене шынықтыру дайындығының өзгеруіне салыстырмалы талдау жасалды және бәсекеlestі үдеріс. Оқу-жаттығулар мен жарыстардың жылдық циклын талдау баскетболшыларды байқау кезеңінде өткізген ойындар арасындағы күндер саны мынадай кезектілік болды: 5, 28, 18, 6, 27, 50, 5, 5, 4, 8, 14 жаттығу құралдарын жоспарлау және іріктеуде жоғары педагогикалық шеберліктің жаттықтырушысын талап ететін күндер. Баскетболшылар арасында ең жоғары спорттық біліктілікпен жас ерекшелігі мен спорттық тәжірибе соғұрлым жоғары болған сайын, баскетболшы қыздарға қарағанда дене дайындықтарының шынығуы ұзаққа созуға мүмкіндік беретін жыл сайынғы жаттығу циклының соңына қарай дене дайындығының көрсеткіштерінің жоғарылауы соғұрлым жоғары екендігі анықталды. Жылдың екінші жартысында допты шығыршыққа лақтыру дәлдігі мен баскетболшы қыздардың дене дайындығы қасиеттерінің даму деңгейі арасындағы түзету коэффициентін талдау зерттеудегі жылдамдық пен қуат көзі тығыз байланысқа ие болды, сондай-ақ, шабуылдауға арналған төзімділіктің дәрежесі аз болды. Баскетболшылардың екінші үлкен тобында бәсекеlestік маусымның аяқталуымен бұл қарым-қатынастар икемділік, шабуылдауға арналған қосымша қорғаныс және денені қолайсыз жағдайда көтеру сияқты қасиеттер.

Түйін сөздер: студенттер – жоғары білікті баскетболшылар, түрлі жас топтары, дайындық және бәсекеlestік кезеңі, дене шынықтыру.

Введение. Для оптимизации спортивной подготовленности и соревновательной деятельности баскетболисток высокой квалификации необходим всесторонний анализ показателей влияния уровня физических и функциональной резервов организма на эффективность соревновательных показателей. Анализ научно-методической литературы и учебно-тренировочного процесса в вузе показывает, что подготовка студенток-баскетболисток высокой квалификации должна быть научно обоснована [1-3].

В современном баскетболе за последнее десятилетие более чем в два раза возросло количество соревнований различного уровня, что ведет к повышению нагрузок на организм спортсменов, в связи с чем возрастают требования к физической подготовленности, а это требует использования современных тренировочных технологий и смены парадигмы тренировочного процесса.

Как показывает анализ соревновательной деятельности баскетболисток высокой квалификации, нередко спортсменки проявляют недостаточную технико-тактическую эффективность действий на соревнованиях, что вызывает необходимость оценки результирующих сторон качества учебно-тренировочной подготовки.

Актуальность проблемы исследования связана с требованием поиска факторов, определяющих и лимитирующих эффективность соревновательной деятельности баскетболисток

и оценки уровня адаптационных возможностей организма баскетболисток к соревновательным нагрузкам.

Чем чаще участие спортсменок в соревнованиях в годичном цикле тренировочного процесса, тем сложнее достичь эффективности всех сторон подготовленности, так как существенно повышаются требования к уровню физической работоспособности как биологической основы устойчивости поддержания соревновательной работоспособности.

Целью данной работы было определение уровня физической скоростной и силовой подготовленности в зависимости от возраста баскетболисток и его влияние на эффективность соревновательной деятельности.

Методы и организация исследования. Исследования проведены с 12 баскетболистками высокой квалификации (КМС, МС) клубной команды, состоящей из разных возрастных групп юношеского и зрелого возрастов, которые были разделены на 2 подгруппы: 1-ая подгруппа – 5 студенток-баскетболисток 18-22 лет и 2-ая подгруппа – 7 баскетболисток 28-30 лет. Педагогическое наблюдение проводилось за изменением уровня физической подготовленности скоростно-силовой направленности, определяемых методом педагогического тестирования скоростных и силовых качеств в начале подготовительного периода и в конце учебного года. Спортсменки тренировались в дни между соревнованиями, ко-

торые проводились в течение наблюдаемого времени 11 раз практически в каждом месяце, а в марте – 3 раза и в апреле – 2 раза.

Из физической подготовленности путем тестирования контролировались в начале подготовительного периода и конце эксперимента через 8 месяцев следующие показатели, отражающие силовые резервы: количество отжиманий в положении упора лёжа (раз), количество поднимаемых туловища (раз за 30 с), вис в секундах на перекладине, гибкость (наклоны туловища вперёд, см), скоростно-силовые возможности по прыжку в длину с места (см).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ годового цикла учебно-тренировочных занятий показал, что количество дней между играми не нормировано и составляло с сентября по апрель месяц следующую последовательность: 5, 28, 18, 6, 27, 50, 5, 5, 4, 8, 14 дней. Минимальное количество дней между играми, с сентября до мая годового цикла подготовки баскетболисток составляло 4-5, а максимальное количество дней – 50 и было оно в декабре-январе месяце.

Исходя из количества времени между играми за 8 месяцев наблюдений, тренировочные нагрузки были разделены на 4 части. Применялись структурно различающиеся четыре комплекса нагрузок отличающихся по физической направленности, в плане интенсивности и объема. Методические подходы к составлению комплексов упражнений и видов нагрузки, по объему и интенсивности, имели разный алгоритм.

В подготовительном периоде применялись четыре комплекса нагрузок, различающихся по физической направленности, в плане интенсивности и объема. Первый комплекс тренировок занимал 120 минут времени утром и вечером и

был направлен на развитие выносливости. Его нагрузки составляли: интенсивность – 85 % от максимальной мощности работы и пульс достигал 160 – 170 уд/мин. Первый комплекс тренировок насыщен монотонными повторениями скоростно-силовых упражнений для развития выносливости.

Второй комплекс, выполняемый утром и вечером в течение 110 – 120 минут, содержал он циклические тренировки, построенные на использовании функциональных упражнений, максимально близких к естественным движениям с включением бросков по принципу Кроссфит. Комплекс составлен из скоростных упражнений с элементами совершенствования техники нападения и силовыми упражнениями с элементами техники защиты, при пульсе 160–180 уд/мин.

Третий комплекс методики выполнялся в течение 100 мин утром и вечером, по мощности он соответствовал 80–90 % от максимума и состоял из тренировок на скорость и меткость бросков с повторением нагрузок по тактике нападения и технике защиты.

Четвертый комплекс упражнений выполнялся на мощности 95-100 %, со временем тренировочного процесса, затраченного на занятие, 75 минут утром и 65 минут вечером. Содержание тренировок основывалось на игровом режиме с закреплением тактики нападения баскетбола с выполнением скоростных бросков.

Рассматривая график игр по баскетболу (рисунок 1), было установлено, что количество дней между играми не нормировано и составляло с сентября по апрель месяц в последовательности 5, 28, 18, 6, 27, 50, 5, 5, 4, 8, 14 дней. Минимальное количество дней – 4, максимальное количество дней – 50.



Рисунок 1 – График свободных дней до соревнований, используемый в команде для учебно-тренировочного процесса баскетболисток высокой квалификации

Анализ графика свободных дней у баскетболисток до соревнований в учебно-тренировочном году показывает, что дни тренировок до соревнований составляли разные временные интервалы, которые в наибольшем варианте составляли 18, 27, 28, 50 дней или четыре периода. Из них 2 периода – около месяца, один период – 18 дней и самый большой интервал – 1,5 месяца, что требовало от тренера высокого педагогического мастерства в планировании и подборе учебно-тренировочных средств. В перерывные дни без соревнований нагрузки

были направлены на развитие и совершенствование как физических качеств, так и уровня технико-тактического мастерства. Итоги учебно-тренировочной работы в течение 8 месяцев наблюдения годового цикла подготовки в описанные выше дни чередовались с соревнованиями и отражались на скоростно-силовой физической подготовленности, показатели которых представлены в таблицах 1 по подгруппе студенток-баскетболисток 18-22-летнего возраста и таблице 2 – баскетболисток команды второй возрастной подгруппы – 28-31 год.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности студенток-баскетболисток высокой квалификации (18-22 г.) в годовом цикле учебно-тренировочных и соревновательных занятий (n=5)

ФИО	Отжимание из упора лёжа (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)		Поднимание туловища (кол-во раз за 30 с)		Вис на перекладине (с)		Гибкость по тесту, наклоны туловища вперёд (см)		К-во попаданий мяча в кольцо, %
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	
Бе-н А.	30	42	195	205	19	28	29	35	10	18	0
И-ва О.	34	40	195	205	18	27	27	35	11	13	31
Ба-т О.	35	45	200	205	27	32	46	50	21	24	0
Ов-на А.	30	43	180	194	29	33	52	60	14	18	32
Ко-ва Д.	26	35	180	185	17	23	21	29	8	14	51
X	30,2	40,7	190,8	199,8	22,3	28,7	34,8	41,2	12,7	17,2	38,0
Sx	3,8	3,2	8,6	7,8	5,0	3,3	11,9	10,5	4,5	3,6	9,7
% разницы между Н и К		34,7		4,7		28,7		18,4		35,4	
г с точностью бросков в кольцо	-0,04	-0,8	-0,8	-0,8	-0,3	-0,5	-0,3	-0,2	-0,5	-0,7	

Примечание: Н – исходные показатели, в начале подготовительного периода; К – в конце учебно-тренировочного года

Исследования физической подготовленности показали, что к концу соревновательного сезона у студенток по средним данным значительно возросли силовые резервы на 18,4% – 34,7% и гибкость на 35,4%, в меньшей степени скоростно-силовые качества – на 4,7%.

Сравнительный анализ различий в уровне физической подготовленности баскетболисток

двух возрастных подгрупп выявил рост силовых качеств от 2,0 до 11,5%. Эти данные говорят о том, что, несмотря на одинаковую спортивную высокую квалификацию, возрастной фактор и спортивный стаж имеют больший прирост физических показателей, способствующих более длительному поддержанию высокой физической подготовленности, чем у студенток-баскетболисток.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности студенток-баскетболисток высокой квалификации (28-30 лет) в годовичном цикле учебно-тренировочных и соревновательных занятий (n=7)

ФИО	Отжимание из упора лёжа (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)		Поднимание туловища (кол-во раз за 30 с)		Вис на перекладине (с)		Гибкость наклон туловища вперёд (см)		Точность попаданий мяча в кольцо в % за соревновательный период
	Н	К	Н	К	Н	К	К	Н	Н	К	
Х-ва Е.	32	45	180	183	23	32	33	42	14	19	51
Т-не А	37	46	205	209	21	24	30	36	12	14	41
Д-на О.	35	49	190	195	25	31	35	49	15	23	40
О-ко О.	28	36	195	200	24	33	31	39	17	21	32
З-ая А.	35	42	185	190	23	28	28	34	12	19	42
Б-ва Е.	30	37	190	195	21	29	32	36	18	22	49
К-ва Д.	30	42	195	205	19	28	29	35	10	18	38
показатели											
X	32,5	47,5	191,4	196,5	22,3	29,3	31,5	38,8	14,1	19,4	41,9
Sx	3,4	2,1	8,6	8,1	0,0	3,0	2,4	5,0	2,5	3,2	6,5
r с точностью бросков мяча в корзину	0,2	-1	-0,5	-0,6	-0,1	-0,06	0,2	0,02	0,12	0,02	
Разница между Н и К, %		46,2		2,7		31,4		23,2		37,6	
% различий между 1-ой и 2-ой подгруппами		11,5		2,0		2,7		4,8		2,2	

Ниже в таблице 3 приведены сравнительные показатели физической подготовленности студенток-баскетболисток высокой квалификации 18-22 лет 1-ой подгруппы, n=5 и 2-ой подгруппы 28-31-летнего возраста (n=7) в годовичном цикле учебно-тренировочных и соревновательных занятий.

Анализ коэффициента корреляции с точностью бросков мяча в кольцо у студенток-баскетболисток 1 подгруппы с уровнем фи-

зических качеств в большей степени для спортивной эффективности со всеми изучаемыми скоростно-силовыми резервами, а менее значимы связи со степенью выносливости в тесте вис на перекладине. Во второй возрастной группе баскетболисток эти взаимосвязи практически отсутствуют к концу соревновательного сезона с гибкостью, силовыми резервами в виси на перекладине и поднимании туловища из положения лежа.

Таблица 3 – Сравнительные показатели физической подготовленности студенток-баскетболисток высокой квалификации (18-22 г., 1 подгруппа, n=5 и 28-31 г., 2 подгруппа, n= 7) в годовичном цикле учебно-тренировочных и соревновательных занятий)

Показатели статистики	Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)		Поднимание туловища (кол-во раз за 30 с)		Вис на перекладине (с)		Гибкость по тесту, наклону туловища вперёд (см)		Точность бросков мяча в кольцо, %
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	
X ₁ (баскетболистки, 18-22 г.)	30,2	40,7	190,8	199,8	22,3	28,7	34,8	41,2	12,7	17,2	38,0
X ₂ (баскетболистки, 28-31 г.)	32,5	47,5	191,4	196,5	22,3	29,3	31,5	38,8	14,1	19,4	41,9
% разницы между Н и К		34,7		4,7		28,7		18,4		35,4	

Разница между Н и К,%		46,2		2,7		31,4		23,2		37,6	
% различий между 1-ой и 2-ой подгруппами		11,5		2,0		2,7		4,8		2,2	
г с точностью бросков мяча в кольцо у студенток-баскетболисток 1 подгруппы	-0,04	-0,8	-0,8	-0,8	-0,3	-0,5	-0,3	-0,2	-0,5	-0,7	
г с точностью бросков мяча в корзину у баскетболисток 2 подгруппы	0,2	-1	-0,5	-0,6	-0,1	-0,06	0,2	0,02	0,12	0,02	
Примечание: Н – показатели тестирования в начале эксперимента; К – показатели тестирования в начале эксперимента											

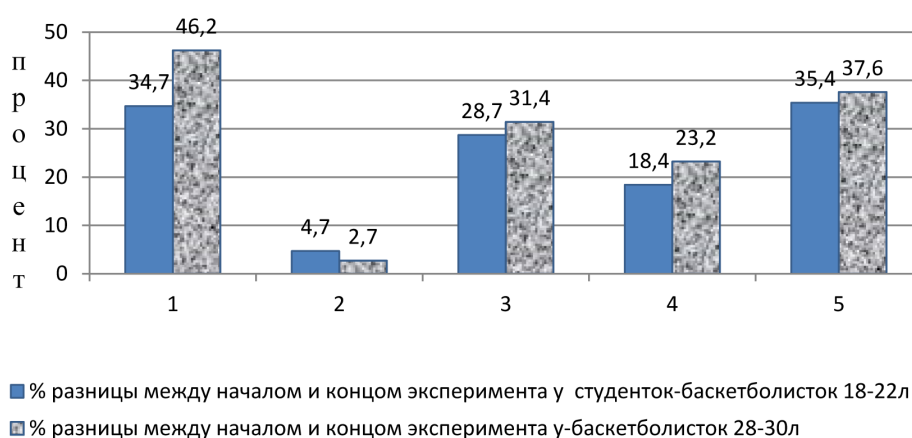


Рисунок 2 – Процент различий показателей физической подготовленности баскетболисток при сравнении уровней тестирования в начале и конце после 8 месяцев в двух возрастных подгруппах одной команды 1-ой подгруппы (студентки-баскетболистки 18-22 лет) и 2 подгруппы (баскетболистки 28-31 года)

Выводы:

Анализ годового цикла учебно-тренировочных занятий и соревнований показал, что количество дней между играми, на которых выступали баскетболистки, составляло в периоде наблюдений с сентября по апрель месяц следующую последовательность: 5, 28, 18, 6, 27, 50, 5, 5, 4, 8, 14 дней. Минимальное количество дней между играми составило 4-5, а максимальное количество – 50 дней, которое было в середине годового цикла подготовки – декабре-январе месяце, что требовало от тренера высокого педагогического мастерства в планировании и подборе учебно-тренировочных средств.

В перечисленные дни без соревнований нагрузки были направлены на развитие и совершенствование, как физических качеств, так и уровня технико-тактического мастерства.

2. Исследования физической подготовленности позволили установить у студенток-баскет-

болисток, по средним данным значительный рост к концу соревновательного сезона силовых резервов на 18,4% - 34,7% и гибкости на 35,4%, а скоростно-силовые качества были выше исходных данных только на 4,7%.

Сравнительный анализ в уровне физической подготовленности баскетболисток двух возрастных подгрупп выявил различия у баскетболисток старшей возрастной группы, они имели к концу соревновательного сезона все показатели скоростно-силовых качеств выше – от 2,0 до 11,5%, чем у студенток-баскетболисток.

Установлено, что чем выше возрастной фактор и спортивный стаж при одинаковой высокой спортивной квалификации у баскетболисток, тем выше прирост физических показателей к концу годового цикла подготовки, что способствовало более длительному поддержанию высокой физической подготовленности, чем у студенток-баскетболисток.

3. Анализ коэффициента корреляции между точностью бросков мяча в кольцо в период соревнований за второе полугодие и уровнем развития физических качеств у студенток-баскетболисток позволил определить высокую связь с изучаемыми скоростно-силовыми резервами и менее значимую связь со степенью выносливости в тесте вис на перекладине.

Во второй старшей возрастной группе баскетболисток эти взаимосвязи практически отсутствовали к концу соревновательного сезона с гибкостью, силовыми резервами в висе на перекладине и поднимании туловища из положения лежа, что говорит о трудности с возрастом удерживать более тесную связь между физическими качествами и точностью бросков по кольцу.

Литература

- 1 Елевич С.Н. Динамика специальной подготовки баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годовичного цикла: дис...канд. пед. наук / С.Н. Елевич. – М., 2004. – 137 с.
- 2 Корнеев Р.А. Организация атлетической подготовки квалифицированных баскетболистов на этапах макроцикла: дис. ... канд.пед.наук / Р.А. Корнеев. – Малаховка, 2004. – 124 с.
- 3 Черемисин, В.П. Тенденции и перспективы развития современного баскетбола / В.П. Черемисин // Научно-информационные основы физкульт. образ. – Вып.1. – Малаховка, 1995. – С. 55-60.

²Ахметкарим М., ¹Кудашова Л.Р., ¹Кефер Н.Э.,
¹Жунисбек Д.Н., ¹Кудашов Е.С.

¹Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы

²Национальная спортивная академия им. Васил Левски, Болгария, г. София

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК- БАСКЕТБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Ахметкарим Март, Кудашова Людмила Расимовна, Кефер Наталья Эгоновна, Жунисбек Динара Нургалыкқызы, Кудашов Евгений Станиславович

Эффективность влияния физических нагрузок в подготовительном периоде на показатели физической подготовленности студенток-баскетболисток высокой квалификации

Аннотация. В данной статье дан анализ эффективности влияния разработанных комплексов физических нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде на физические качества студенток-баскетболисток, приводятся сравнительные данные средних групповых значений показателей выполнения различных тестов студентками-баскетболистками высокой квалификации разных групп ЭГ и КГ. Выявлен (в два раза выше) рост физических качеств в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, что позволяет говорить о высокой эффективности применяемых нагрузок в подготовительном периоде и перспективности их выполнения. В статье отмечено, что при наличии статистически существенного влияния обоих вариантов применения методик развития физических качеств, направленных на улучшение показателей выполнения спортсменками экспериментальной и контрольной групп всех тестов.

Ключевые слова: студентки-баскетболистки, физические качества, подготовительный период.

Akhmetkarim Mart, Kudashova Ludmila, Kefer Nataliya, Zhunisbek Dinara, Kudashov Evgeny

Efficiency of physical load in the preparatory period for physical fitness indicators of woman students – highly qualified basketball players

Abstract. In this article, the influence of physical exercises on the development of the functional capabilities of students - basketball players, scientifically based methods of optimizing the management of sports training of students and basketball players on the basis of diagnostic data, both physical, technical and functional preparedness. When comparing the physical and functional development of a student and the older group of basketball players, the level of equal levels. This article analyzes the efficiency of the developed physical load complexes in the speed-power direction during the preparatory period for the physical qualities of students – basketball players, compares the average group values of the various tests undertaken by highly qualified basketball players of different experimental and control groups. The twofold growth of physical qualities in the experimental group in comparison with the control group was observed, which indicates high efficiency of the applied load during the preparatory period and the prospects of their implementation. The article noted the presence of statistically significant influence of both options of applying methods of development of physical qualities aimed at improving the performance of all tests by players in the experimental and control groups.

Key words: students – basketball players, physical qualities, preparatory period, functional state, physical performance.

Ахметкарим Март, Кудашова Людмила Расимовна, Кефер Наталья Эгоновна,
Жунисбек Динара Нургалыкқызы, Кудашов Евгений Станиславович

Дайындық кезеңінде дене дайындығы жүктемелердің жоғары біліктіліктегі баскетболшы студент қыздардың дене шынықтыру көрсеткіштеріне әсері

Андапта. Бұл мақалада дайындық кезеңінде физикалық жүктемелердің дамыған кешендерінің баскетболшы қыз балаларының физикалық қасиеттеріне әсер етуінің тиімділігін талдау жасалынды және ЭГ және КГ топтарының әртүрлі топтарының жоғары санаттағы баскетболшы қыздардың түрлі сынақтардың орындалуының орташа топтық мәндеріне салыстырмалы деректері берілген. Эксперименталды топтағы физикалық қасиеттердің өсуі бақылау тобымен салыстырғанда екі есе артты, бұл дайындық кезеңінде қолданылатын жүктің жоғары тиімділігі және оларды жүзеге асыру перспективалары туралы айтуға мүмкіндік береді. Мақалада барлық сынақтардың эксперименталды және бақылау топтарында спортшылардың жұмысын жақсартуға бағытталған физикалық қасиеттерді дамыту әдістерін қолданудың екі нұсқасының статистикалық жағынан маңызды әсерінің болғандығын атап өтті.

Түйін сөздер: баскетболшы студент қыздар, физикалық қасиеттер, дайындық кезең.

Введение. Эффективность управления спортивной подготовкой студенток-баскетболисток отражается на успешности их выступления на соревнованиях, которые не всегда сопровождаются высокими достижениями, создающими спортивный имидж вузу, республике и стране. Часто неудачные выступления команды связываются с причинами сложности комплексного управления процессами адаптации как физических, физиологических, так и спортивно-технических показателей организма баскетболисток к нагрузкам. Неэффективность управления подготовкой студентов следует связывать в значительной степени не только с учетом индивидуальных генетических возможностей, но и с недостаточным владением тренером как теоретико-методическими, так и практическими биопедагогическими технологиями эффективного управления спортивной подготовленностью. Владение основополагающими факторами управления подготовленностью спортсменок, которыми являются использование информативных технологий контроля, анализа, оценки и коррекции состояний организма баскетболисток, обеспечит эффективность учебно-тренировочного и соревновательного процессов спортсменок.

В современном спорте растут требования к уровню устойчивости удержания физической работоспособности подготовки в годичном цикле, которая зависит от разных сторон подготовленности физической, физиологической, технической, тактической и психологической, и если недостаточно внимания уделяется одной из них, то это нарушает всю систему эффективности подготовки.

Вопросы совершенствования эффективности спортивной подготовленности студенток-баскетболисток в процессе обучения в вузе требуют пересмотра старых и формирования новых концептуальных подходов к управлению спортивной подготовкой. Необходимы пересмотр и апробация с научным обоснованием как теоретических, так практических основ эффективности управления спортивной подготовкой студенток-баскетболисток с оценкой причин, обуславливающих рост и поддержание устойчивого спортивного результата и сдерживающих их.

Воспитание и совершенствование физических качеств в обязательном порядке должно проводиться с учетом знаний биоэнергетического взаимодействия разнонаправленных тренировочных программ, воздействующих на организм как параллельно, так и последовательно. Тренировочные программы, применяемые в условиях

учебно-тренировочного процесса, должны учитывать различные эффекты биоэнергетического взаимодействия нагрузок и разного их переноса от положительного до отрицательного, что и может сделать программу неэффективной (Корягин В.М., 1994; Мацак А.Б., 1988; Губа Д.В., 2003). Следует учитывать, что на начальном этапе годичного цикла подготовки развитие скоростных качеств и выносливости в микроцикле тренировочного процесса могут совершенствоваться последовательно. Тренировочная программа может отрицательно влиять на другой двигательный эффект при повышении объема нагрузок и значительно сдерживать темпы развития скоростных качеств.

Цель данного исследования – определить эффективность применения составленных учебно-тренировочных программ скоростно-силовой анаэробной и аэробной биоэнергетической направленности на уровни физической подготовленности студенток-баскетболисток высокой квалификации в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса.

Методы и организация исследования. В эксперименте приняли участие 24 студентки-баскетболистки высокой квалификации. Они были разделены на две равные группы по уровню спортивного мастерства и физической подготовленности, одна из которых тренировалась, применяя составленную нами экспериментальную тренировочную программу, вторая являлась контрольной группой (КГ) и тренировалась по общепринятой методике. В составе каждой группы насчитывалось по 12 человек, занятия проводились 10-12 раз в неделю.

Во время подготовительного периода испытуемые экспериментальной группы (ЭГ) тренировались с акцентом в основном на физическую подготовку, выполняя нагрузки аэробного и смешанного анаэробно-аэробного характера.

В первом мезоцикле подготовительного периода в начале базовой подготовки общеподготовительного этапа (август – сентябрь, 2 микроцикла в режиме 2-1-2) применялась беговая нагрузка только аэробного характера, собственно-силовые упражнения выполнялись в большем объеме при ЧСС 170 уд/мин, а во втором мезоцикле общеподготовительного этапа (2 микроцикла в режиме 2-1-3) – смешанного, но с акцентом на нагрузки опять-таки аэробного характера. Процентное соотношение нагрузок подготовительного периода – 75 % анаэробной направленности и 25 % смешанного (анаэробно-гликолитического и алактатного); предсоревновательный – 40 % аэробного, 60 % смешанного.

В эксперименте, который проводился на протяжении 3-х месяцев, приняли участие баскетболистки высокой квалификации в количестве 24 студентов.

В ходе эксперимента строго учитывался объем нагрузок различной интенсивности на организм испытуемых, степень которой определялась по данным пульсового режима, измеряемого участниками эксперимента самостоятельно, с выборочными проверками.

Результаты и их обсуждение. Результаты тестирования физической подготовленности студенток-баскетболисток высокой квалификации до и после окончания эксперимента представлены в таблицах 1 и 2 и рисунке 1.

В эксперименте были учтены теоретические основы современной спортивной физиологии, лежащей в основе биопедагогике. Методическое направление выполнения физических упражнений было требуемой биоэнергетической направленности для формирования биохимической основы резервов для двигательных действий.

Из основ теории спортивной биохимии известно о одновременности формирования адаптационных процессов, а именно, что показатели аэробного энергообеспечения могут быстро повышаться и длительно сохраняться. Анаэробная гликолитическая работоспособность требует больше времени на её развитие, и кроме того, зависит от сочетания используемых нагрузок. Возможности организма анаэробной направленности к работе в зоне максимальной мощности повышаются в последнюю очередь.

Уровни физической подготовленности студенток-баскетболисток высокой квалификации, экспериментальной и контрольной групп, в начале базового этапа подготовительного периода в целом были практически однородными в плане комплекса примененных контрольных тестов, отражающих скоростно-силовую подготовку и общую выносливость за исключением силовых показателей в тесте на подтягивание на перекладине, которые были выше на 14,1% ($p < 0,05$) в контрольной группе.

Ниже приводятся сравнительные данные средних групповых значений показателей выполнения различных тестов студентками-баскетболистками высокой квалификации разных групп ЭГ и КГ. Так, результаты прыжка с места толчком двумя ногами в экспериментальной группе составляли 228,4 см, а в контрольной – 229,7 см; длина тройного прыжка с места в экспериментальной группе была на уровне 5,3 м, а в контрольной – 5,4 м; в тесте Берпи (упор

лежа – отжимание – упор присев – выпрыгивание вверх) количество движений за 30 секунд в экспериментальной группе составило 13,5 раз, в контрольной – 14,2 раза; результаты выполнения теста Купера в экспериментальной группе были на уровне 3020 м, а в контрольной – 3085 м; и только различались результаты в подтягивании на низкой перекладине в экспериментальной группе, они были ниже, чем в КГ, что составило 14,2 раз, а в контрольной 16,2 раза, т.е. разница была ниже на 14,2% ($p < 0,05$).

Анализ итогов тестирования за подготовительный период выявил, что в обеих группах произошел заметный рост показателей физической подготовленности, и они особенно значительны в данных экспериментальной группы – от 6,6 до 70,4% и контрольной – от 1,0% до 37,1%. В результате применения экспериментальной тренировочной программы из 3-х мезоциклов в подготовительном периоде, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, анаэробной производительности баскетболисток высокой квалификации и аэробной выносливости экспериментальной группы, которые значительно повысились особенно в тесте на подтягивание на низкой перекладине в экспериментальной группе на 70,4%, а в контрольной только на 37,1%. Достаточно высокий рост скоростно-силовых качеств на 30,18% в ЭГ и только на 5,5% в КГ и аэробной выносливости рост составил 41,03 % в ЭГ и 9,6% в КГ (таблицы 1, 2, рисунок 1).

Отмечено наличие статистически существенного влияния обоих вариантов методик планирования физической и технической подготовки на улучшение показателей выполнения спортсменками экспериментальной и контрольной групп всех тестов.

Установлены главные отличия влияния разных вариантов методики тренировки на показатели физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп, оцениваемых по комплексу тестов, которые характеризуют скоростно-силовые качества и общую выносливость студенток-баскетболисток.

Степень влияния различных вариантов методики на развитие физических качеств, на показатели общей выносливости спортсменок экспериментальной и контрольной групп после эксперимента значительна по величине и статистически существенна ($p < 0,01$). По показателям выполнения теста Купера степень влияния методики тренировки в экспериментальной группе составляла увеличение на 41,06%, а в контрольной группе – на 9,6%.

Таблица 1 – Влияние нагрузок подготовительного периода на средние показатели развития физических качеств студенток-баскетболисток высокой квалификации экспериментальной группы (ЭГ)

Тесты	Подготовительный период				Разница показателей в конце подготовительного периода, % между $\bar{X}_н$ и $\bar{X}_к$	
	в начале		в конце			
	\bar{X}	$\bar{X}_{мин} - \bar{X}_{мак}$	\bar{X}	$\bar{X}_{мин} - \bar{X}_{мак}$	ЭГ	КГ
Прыжок с места толчком двумя ногами (см)	228,4	(212–240)	243,5	(220–261)	6,6	1,0
% различий \bar{X} между $\bar{X}_{мак}$ и $\bar{X}_{мин}$		14,3		18,6		
Тройной прыжок с места (м)	5,3	(4,90–5,45)	6,9	(6,40–7,05)	30,18	5,5
% различий между $\bar{X}_{мак}$ и $\bar{X}_{мин}$		36,3		10,2		
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	14,2	(13,0-15,5)	24,2	(20,9-26,4)	70,4	37,1
% различий между $\bar{X}_{мак}$ и $\bar{X}_{мин}$		19,23		26,32		
Тест Берпи (кол-во раз за 30 с)	13,5	(11,0-14,9)	17,3	(15,5-19,8)	28,2	11,9
% различий между $\bar{X}_{мак}$ и $\bar{X}_{мин}$		35,5		27,7		
Тест Купера (расстояние, пробегаемое за 12 мин, м)	3020	(2650-3250)	4259	(3250-4655)	41,03	9,6
% различий между $\bar{X}_{мак}$ и $\bar{X}_{мин}$		22,64		43,23		

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; $\bar{X}_н$ – среднее значение в начале; $\bar{X}_к$ – среднее значение в конце; $\bar{X}_{мин}$ – среднее значение минимальное; $\bar{X}_{мак}$ – среднее значение максимальное.

Таблица 2 – Влияние нагрузок подготовительного периода на средние показатели физических качеств студенток-баскетболисток высокой квалификации контрольной группы

Тесты	Подготовительный период				Разница показателей в конце подготовительного периода, % между $\bar{X}_н$ и $\bar{X}_к$	
	в начале		в конце			
	\bar{X}	$\bar{X}_{мак}$ и $\bar{X}_{мин}$	X	$\bar{X}_{мак}$ и $\bar{X}_{мин}$		
Прыжок с места толчком двумя ногами (см)	229,7	(210–242)	232,0	(216–248)	1,0	
% различий между $\bar{X}_{мак}$ и $\bar{X}_{мин}$	15,2		14,8			
Тройной прыжок с места (м)	5,4	(4,00–5,55)	5,7	(4,55–5,80)	5,5	
% различий между $\bar{X}_{мак}$ и $\bar{X}_{мин}$		38,6		27,5		
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	16,2	(14,03–17,53)	22,21	(19,11–24,51)	37,1	
% различий между $\bar{X}_{мак}$ и $\bar{X}_{мин}$		24,9		28,3		
Берпи (кол-во раз за 30 с)	14,2	(12,3– 16,6)	15,9	(14,2-18,0)	11,9	
% различий между $\bar{X}_{мак}$ и $\bar{X}_{мин}$		34,0		26,8		
Тест Купера (расстояние, пробегаемое за 12 мин, м)	3085	(2830–3300)	3380	(2900–3450)		
% различий между $\bar{X}_{мак}$ и $\bar{X}_{мин}$		16,6		19,1		9,6

Примечание: \bar{X} – среднее значение в начале; $\bar{X}_к$ – среднее значение в конце; $\bar{X}_{мин}$ – среднее значение минимальное; $\bar{X}_{мак}$ – среднее значение максимальное.

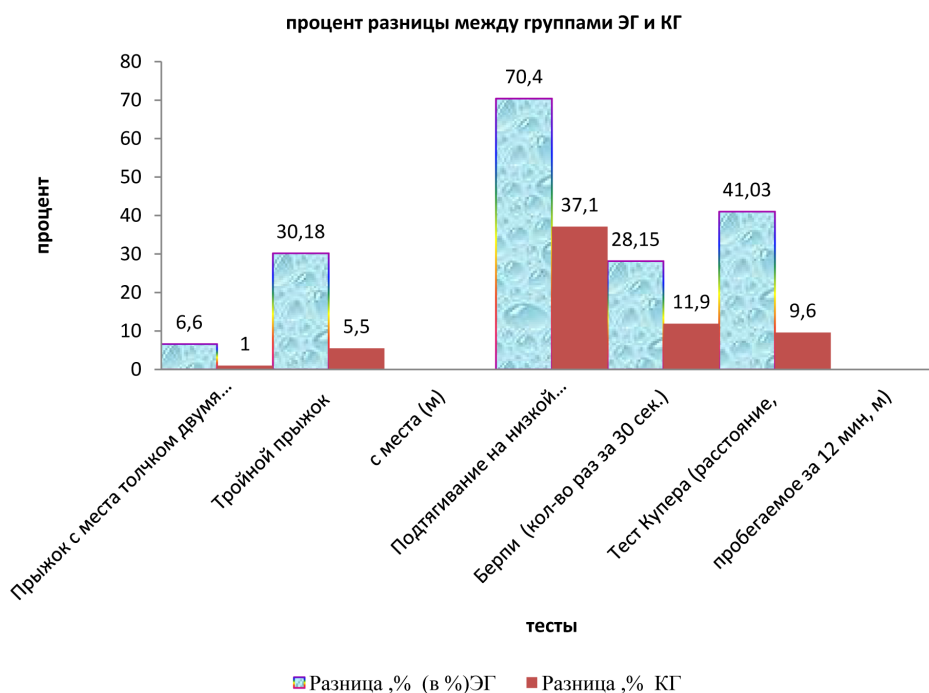


Рисунок 1 – Процент роста средних групповых показателей физической подготовленности у студенток-баскетболисток высокой квалификации в конце подготовительного периода

Обобщая полученные данные, следует отметить наличие статистически существенного влияния обоих вариантов применения методик развития физических качеств, направленных на улучшение показателей выполнения спортсменками экспериментальной и контрольной групп всех тестов.

Установлены существенные отличия влияния разных вариантов методики тренировки на показатели физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп, оцениваемых по комплексу тестов, которые характеризуют скоростно-силовые качества и общую выносливость студенток-баскетболисток.

Степень влияния различных вариантов методики на развитие физических качеств, на показатели общей выносливости спортсменок экспериментальной и контрольной групп после эксперимента достаточно значительна по величине и статистически существенна ($p < 0,01$). По показателям выполнения теста Купера степень влияния методики тренировки в экспери-

ментальной группе составляла рост на 41,03%, а в контрольной группе – на 9,6%.

Таким образом, можно заключить, что баскетболистки экспериментальной группы, выполнявшие в течение трех мезоциклов подготовительного периода тренировки – кроссовый бег, с применением различных моделей интервальной тренировки, содействовали повышению общей выносливости и аэробной производительности, к концу подготовительного периода, при сравнении с показателями спортсменок контрольной группы.

Рост показателей физической подготовленности у баскетболисток экспериментальной группы можно объяснить тем, что достаточно большое количество тренировочного времени предусмотренных программой осуществлялось в работе 75% в аэробном режиме и 25% в смешанном – аэробно-анаэробном, это позволило добиться существенных сдвигов в уровне развития как общей выносливости, так и выйти по показателям скоростно-силовой подготовки на уровень, сопоставимый с соревновательной деятельностью.

Литература

- 1 Губа Д.В. Дифференцированный подход при развитии специальных физических качеств занимающихся в секциях по баскетболу: автореф. ... канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 2003. – 25 с.
- 2 Корягин В.М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов: автореф. ... канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 1994. – 24 с.
- 3 Мацак А.Б. Построение годичного цикла тренировки квалифицированных баскетболистов на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1988. – 26 с.

**¹Комаров О.Ю., ²Андрущишин И.Ф., ³Шпилевой А.И.,
²Рахимов С.Н., ⁴Глывяк А.Я.**

¹Костанайский государственный педагогический университет, Казахстан, г. Костанай

²Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы

³Аркалыкский государственный педагогический институт им. Ы. Алтынсарина, Казахстан, г. Аркалык

⁴Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева, Казахстан, г. Петропавловск

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ МЫШЦ КИСТЕЙ И ПРЕДПЛЕЧИЙ У СПОРТСМЕНОВ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

Комаров Олег Юрьевич, Андрущишин Иосиф Францевич, Шпилевой Александр Иванович, Рахимов Султан Нуржанович, Глывяк Андрей Ярославович

Анализ показателей максимальной силы мышц кистей и предплечий у спортсменов в гиревом спорте

Аннотация: В данной статье представлены результаты теоретического и экспериментального исследования силовых способностей мышц кистей и предплечий у высококвалифицированных спортсменов и спортсменов средней квалификации в гиревом спорте. В исследовании приняли участие казахстанские атлеты в возрасте от 18 до 30 лет, имеющие спортивные разряды от кандидата в мастера спорта до мастера спорта международного класса. Изучены показатели, характеризующие максимальную силу кисти мышц кистей и предплечий. Проведен корреляционный анализ силовых показателей мышц кистей и предплечий среди спортсменов с разным уровнем спортивных результатов в соревновательном упражнении «рывок». Определены количественные значения максимальной и относительной силы мышц кистей и предплечий у высококвалифицированных спортсменов и спортсменов юниорского возраста в гиревом спорте, а также их роль в повышении спортивного результата в соревновательном упражнении «рывок» гиревого спорта. Выявлены модельные характеристики силовых показателей мышц кистей и предплечий у профессиональных спортсменов в гиревом спорте.

Ключевые слова: гиревой спорт, высококвалифицированные спортсмены, максимальная сила, относительная сила, динамометрия.

Komarov Oleg, Andruchshishin Iosif, Shpilevoy Alexander, Rakhimov Sultan, Glyvvyak Andrei

Analysis of indicators of maximum strength of muscles of the hands and forearms of athletes in kettle bell lifting sport

Abstract. This article presents the results of the theoretical and experimental study of the power abilities of the muscles of the hands and forearms in highly skilled athletes and athletes of average skill in kettle bell lifting sport. The study involved Kazakhstani athletes aged 18 to 30 years old, having sports categories from the candidate for the master of sports up to the sport master of the international class. The indicators characterizing the maximum force of the muscles of the hands and forearms are studied. They have made the correlation analysis of the strength indicators of the muscles of the hands and forearms among athletes with different levels of athletic performance in a competitive exercise "snatch". The research determined the quantitative values of the maximum and relative strength of the muscles of the hands and forearms at highly skilled athletes and junior athletes in kettle bell lifting, as well as their role to increase the level of athletic performance in the competitive exercise "snatch" in kettle bell lifting. The model features of the force indicators of the muscles of the hands and forearms of professional athletes in kettle bell sport are identified in this article.

Keywords: kettle bell lifting sport, highly skilled athletes, maximum strength, relative strength, dynamometry.

Комаров Олег Юрьевич, Андрущишин Иосиф Францевич, Шпилевой Александр Иванович, Рахимов Султан Нуржанович, Глывяк Андрей Ярославович

Гір көтеру спортындағы спортшылардың қол және білек бұлшықеттерінң максималды күштерінің көрсеткіштерін талдау

Аңдапта: Берілген мақалада гир көтеру спортындағы орташа біліктілікті және жоғары білікті спортшылардың қол және білек бұлшықеттерінің қуат қабілеттерінің эксперименттік және теориялық зерттеулері ұсынылған. Зерттеуде жас ерекшеліктері 18 жастан 30 жасқа дейінгі, гир спортынан «Спорт шеберіне үміткер» спорттық санатынан «Спорт шебері» спорттық санатына дейінгі спорттық санаттарды иеленген қазақстандық атлеттер қатысты. Қол және білек бұлшықеттерінің максималды күшін мінездейтін көрсеткіштер зерттелді. Спорттық көрсеткіш деңгейлері әр түрлі спортшылар арасында «Жұлқа көтеру» жарыс жаттығуы бойынша қол және білек бұлшықеттерінің

күш көрсеткіштерінің корреляциялық талдауы жасалды. Гір спортынан жоғары білікті және юниорлық жастағы спортшылардың қол және білек күштерінің максималды және салыстырмалы күштері бойынша сандық мәндері және оның «Жұлқа көтеру» жарыс жаттығуында спорттық нәтижені арттырудағы мәні анықталды. Гір көтеру спортындағы кәсіби спортшылардың қол және білек бұлшықеттерінің үлгілік сипаттамалары анықталды.

Түйін сөздер: гир көтеру спорты, жоғары білікті спортшылар, максималды күш, салыстырмалы күш, динамометрия.

Введение. Главенствующая роль в управлении физической подготовкой спортсмена принадлежит методам определения физического развития спортсмена и контролю состояния физической подготовленности. Планирование тренировочного процесса в любом виде спорта при достаточной информации о модельных характеристиках спортсменов высокого класса и знание факторов, лимитирующих спортивную результативность в конкретном соревновательном двигательном действии, является, в настоящее время, залогом рекордных достижений в спорте [1].

Учёт этих факторов, как отмечает И.Ф. Андрущишин и ряд других авторов, во-первых, является фундаментом, на котором базируется достижение любого спортивного результата, и уровень их показателей изначально является тем критерием, на основании которого определяется сначала спортивная пригодность индивида, а затем степень соответствия требованиям вида спорта на том или ином этапе спортивного совершенствования.

Во-вторых, в оценке физических качеств на этапе ориентации большая значимость должна придаваться параметрам физического развития, а на последующих – динамике физической подготовленности. Это должно, по мнению авторов, заставить тренера обратить внимание на диагностику физического развития и контроля состояния физических качеств спортсмена, а также решение тех вопросов, с которыми связана их эффективность [2, 3, 4].

В настоящее время, в условиях растущей конкуренции в гиревом спорте, с ростом спортивного результата, крайне актуальным становится вопрос об оптимизации тренировочного процесса, поиска и выявления факторов, лимитирующих спортивный результат, направленное воздействие на которые могло бы стать причиной существенного роста спортивного результата.

Лимитирующим звеном в любом двигательном действии является мышечный аппарат со всеми протекающими в нем биомеханическими и биоэнергетическими процессами. В каждом

конкретном виде движения выделяют «рабочие» мышечные группы, которые определяют направленность физической подготовки в тренировочном процессе, особенно на стадии углубленной специализации и спортивного совершенствования в каждом виде спорта.

Соревновательная деятельность в гиревом спорте связана с двигательными действиями, которые в динамическом и статическом режиме работы задействуют большое количество мышечных групп во всех частях тела [5].

Знание этих основных «рабочих» мышц гиревика и их двигательных способностей позволяет тренеру подобрать целенаправленно нужные средства и методы и эффективно строить тренировочный процесс.

Основываясь на методе экспертных оценок и анализе литературных данных, нами были выявлены наиболее важные факторы двигательных кондиций высококвалифицированных спортсменов в гиревом спорте [6, 7].

Основным объектом нашего исследования стали мышцы кистей и предплечий. По мнению ряда ученых [5, 8, 9, 10, 11], данная группа мышц постоянно вовлечена в работу, так как все разновидности гиревого спорта (классическое двоеборье, толчок по длинному циклу, рывок) так или иначе связаны с удержанием гири кистью. Особенно ярко это выражено в соревновательном упражнении «рывок».

Утомляемость именно этой мышечной группы, как показывает соревновательный опыт и результаты анкетирования спортсменов, чаще всего служат причиной преждевременного завершения соревновательного упражнения «рывок».

Несмотря на подробное описание средств тренировки мышц кистей и предплечий [8, с. 36; 10, с. 46-47; 12], в настоящее время, недостаточно информации о методах развития данной мышечной группы. Нет научного обоснования и степени взаимосвязи проявляемых этими мышцами двигательных способностей (максимальной силы, статической и динамической силовой выносливости) в условиях выполнения соревновательных упражнений.

Прежде чем говорить о важности и целесообразности применения методик тренировки данной мышечной группы, необходимо определить, какие из двигательных качеств мышц кистей и предплечий наиболее важны для роста результативности в соревновательном упражнении.

Цель исследования – выявление модельных характеристик силовых способностей мышц кистей и предплечий с обоснованием их вклада в повышение результативности в соревновательном упражнении «рывок» у высококвалифицированных казахстанских гиревиков.

Задачи исследования:

1. Определить количественные показатели силовых способностей мышц кистей и предплечий у высококвалифицированных спортсменов в гиревом спорте.

2. Оценить степень взаимосвязи и влияния силовых способностей мышц кистей и предплечий на результативность в соревновательном упражнении «рывок».

3. Разработать рекомендации по оптимизации тренировочного процесса спортсменов-гиревиков.

Методы и организация исследования.

Оценка силовых способностей мышц кистей и предплечий спортсменов осуществлялась на основе применения стандартного теста оценки максимальной силы мышц кисти (кистевая динамометрия).

Выбор способов тестирования и их специфики осуществлялся по критериям, описанным в работах Д.Д. Мак-Дугала и Л.И. Орехова [13, 14], с соблюдением критериев надежности и информативности. Репрезентативность выборки обеспечивалась участием в ней всех сильнейших спортсменов Казахстана по гиревому спорту.

Измерение максимальной силы кисти (кистевая динамометрия) производится с помощью кистевого динамометра. Обследуемый сжимает динамометр кистью правой/левой руки, которая отводится от туловища до получения с ним прямого угла, а вторую руку опускает вниз вдоль туловища. Предоставляется 2 – 3 попытки для каждой руки. Фиксируется лучший результат (кг).

Необходимо было выявить различия в развитии максимальной силы мышц кистей и предплечий, средних и относительных показателей (среднее значение максимальной и относительной силы) у спортсменов разной квалификации, а также выявления корреляционной связи данных показателей с результативностью в соревновательном упражнении «рывок» гиревого спорта.

Исследование силовых способностей мышц кистей и предплечий проводилось в период про-

ведения чемпионата РК по гиревому спорту в марте 2017 года.

В исследовании приняли участие спортсмены различных весовых категорий и уровня спортивного мастерства – от 1 разряда до заслуженных мастеров спорта (ЗМС). Общее количество исследуемых составило 69 человек. Из них 44 спортсмена в возрасте от 18 до 30 лет, специализирующихся на гирих весом 32 кг (МСМК-10 чел; МС – 17 чел; КМС – 17 чел.) и 25 спортсменов в возрасте от 16 до 18 лет, специализирующихся на гирих весом 24 кг (КМС – 20 чел; 1 разряд – 5 чел.).

У всех спортсменов при помощи кистевого динамометра регистрировались показатели максимальной силы правой и левой кистей по описанной выше методике. Затем расчетным путем определялось среднее значение максимальной силы обеих рук, а также высчитывалось среднее значение показателя относительной силы мышц кистей и предплечий для каждого спортсмена, с учетом его массы тела, которое представляло «силовой индекс» исследуемой мышечной группы.

Помимо этого, в таблицу данных были включены ряд других показателей: масса тела спортсмена и показанный на официальных соревнованиях спортивный результат в упражнении «рывок».

На основании массы тела все спортсмены были разделены по существующим весовым категориям, а по уровню результативности в соревновательном рывке с гирей 32 кг (n=44) спортсмены были разделены на 3 группы:

1-я группа (n=24) с результатом в рывке менее 90 подъемов;

2-я группа (n=14) с результатом в диапазоне 91-130 подъемов;

3-я группа (n=6) с результатом более 130 подъемов.

Спортсмены, соревнующиеся в рывке с гирей 24 кг (n=25), были также разделены на 3 группы:

1-я группа (n=7) с результатом в рывке менее 110 подъемов;

2-я группа (n=11) с результатом в диапазоне 111-130 подъемов;

3-я группа (n=7) с результатом более 130 подъемов.

Разделение по данным значениям, в обоих случаях, соответствовало «низкому», «среднему» и «высокому» уровням результативности соответственно.

Основной целью данного исследования было определение различий в уровне развития силовых показателей мышц кистей и предплечий (максимальной силы обеих рук) и её относитель-

ного показателя у спортсменов с разным уровнем спортивного результата в упражнении «рывок» с гирей 32 и 24 кг.

При математической обработке результатов исследований и выборе статистических оценок руководствовались общепринятыми методами статистического анализа [14, с. 21; 15].

Для обработки полученных в ходе исследования показателей использовались методы математической статистики, входящие в пакет программного обеспечения IBM SPSS Statistics-21.0. Определялись средние значения, стандартные отклонения с расчетом коэффициента достоверности различий и коэффициента корреляции в выборках по параметрическим (t-критерий Стьюдента; однофакторный дисперсионный анализ; Пирсона) и непараметрическим (Манна-Уитни, Краскела-Уоллиса; Спирмена) критериям [14, с. 58; 16].

Результаты исследования и их обсуждение. Предположим, что исследуемые нами показатели максимальной силы мышц кистей и предплечий у спортсменов различной квалификации и с разным уровнем спортивного результата в соревновательном упражнении равны и в равной степени способны стать лимитирующим фактором в улучшении результативности в соревновательном упражнении.

С точки зрения математической статистики это означает, что математические ожидания (или дисперсии) генеральных совокупностей равны между собой.

Для определения значимости принимаем наше предположение за нулевую гипотезу (утверждение об отсутствии различий в значениях).

Согласно нулевой гипотезе (H_0), различия между значениями в выбранных показателях мышц кистей и предплечий у спортсменов с разным уровнем спортивного результата в «рывке» – незначительны, и данные показатели не способны влиять на результативность в данном соревновательном упражнении.

Тогда альтернативная гипотеза (гипотеза о значимости различий) утверждает о наличии значительных различий в группах по данным показателям. Альтернативная гипотеза (H_1) является «рабочей» гипотезой исследования. В соответствии с этой гипотезой, различия по показателям максимальной и относительной силы мышц кистей и предплечий у спортсменов с разным уровнем спортивного результата в «рывке» и разной квалификации – значительны, и целенаправленное развитие данных способностей может оптимизировать тренировочный процесс и увеличить результативность в соревновательном упражнении «рывок». Наибольший интерес для нашего исследования представляет изучение явлений в группах спортсменов высокой квалификации, соревнующихся с максимальным соревновательным весом гири 32 кг.

В связи с этим, интерпретацию полученных результатов исследования показателя максимальной силы кисти решено было начать именно с этой группы спортсменов.

Представленные в таблице 1 основные описательные статистики проведенного исследования в данных группах спортсменов подробно характеризуют выборки по уровню силовых показателей исследуемой мышечной группы (таблица 1).

Таблица 1 – Описательная статистика силовых показателей мышц кистей и предплечий и массы тела в группах спортсменов с разным уровнем результативности в рывке (n=44)

Показатель	Группа спортсменов	n	\bar{X}	S	m
Среднее значение максимальной силы, кг	рывок менее 90	24	51,6	6,09	1,2
	рывок 91-130	14	56,4	9,10	2,4
	рывок более 130	6	68,7	8,92	3,6
	Итого	44	55,5	9,33	1,4
Среднее значение относительной силы, %	рывок менее 90	24	72	9	1
	рывок 91-130	14	76	9	2
	рывок более 130	6	80	11	4
	Итого	44	74	10	1
Масса тела, кг	рывок менее 90	24	72,0	9,3	1,9
	рывок 91-130	14	73,3	7,8	2,1
	рывок более 130	6	85,3	8,0	3,2
	Итого	44	74,2	9,6	1,4
Примечание – n – объем выборки; \bar{X} – среднее; S – стандартное отклонение; m – ошибка средней величины.					

Последующая статистическая обработка результатов исследования с применением параметрического однофакторного дисперсионного анализа и непараметрического критерия Краскела-Уоллиса преследовала цель доказательства или отклонения гипотез о значимости различий в силовых показателях мышц кистей и предплечий между группами спортсменов с разным уровнем результативности в соревновательном упражнении «рывок».

Это дало бы ответ на один из главных вопросов исследования – о значимости данных показателей в оптимизации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов и правомерности учета показателей максимальной силы исследуемой мышечной группы как фактора, лимитирующего спортивный результат в «рывке».

Для этих целей, как уже было отмечено, использовались параметрические и непараметрические методы математической статистики, это обусловлено тем, что распределение данных в выборках не всегда отвечало закону нормального распределения, значение которого оценивалось по критерию Шапиро-Уилка. Статистический анализ показателя среднего значения максимальной силы кисти и его относительного показателя среди спортсменов в каждой весовой категории не показал значимых различий, несмотря на значимость различий в спортивном результате.

Проведенный анализ значимости различий в группах спортсменов, разделенных по уровню результативности в соревновательном упражнении «рывок» показал значимые различия по показателю «среднее значение максимальной силы» ($P < 0,001$) (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты однофакторного дисперсионного анализа по силовым показателям мышц кистей и предплечий в группах спортсменов с разным уровнем результативности в упражнении «рывок» с гирей 32 кг

Показатель		n'	F	P
Среднее значение максимальной силы, кг	Между группами	2	12,504	0,001
	Внутри групп	41		
	Итого	43		
Среднее значение относительной силы, %	Между группами	2	2,231	0,120
	Внутри групп	41		
	Итого	43		
Примечание – n' – степень свободы; F – критерий Фишера; P – уровень значимости				

Сравнивая полученное значение критерия ($F_{2,41} = 12,504$) с критическим при соответствующей степени свободы, можно сделать вывод о достоверной значимости различий в группах ($P < 0,01$) по показателю «среднее значение максимальной силы» ($F_{2,41} = 12,504$; $P = 0,001$). Различия по показателю «среднее значение относительной силы» ($F_{2,41} = 2,231$; $P = 0,120$) оказались статистически недостоверными $P > 0,05$.

Сравнивая значения силового показателя по таблице 1 в процентном соотношении, мы видим, что «среднее значение максимальной силы» мышц кистей и предплечий у спортсменов 3 группы (рывок более 130 подъемов) выше, чем у представителей двух других групп на 25% и 18% соответственно.

При этом среднее значение массы тела спортсменов 3-ей группы также выше на 16% и 14% по сравнению со значениями данного показателя в 1 и 2 группах соответственно.

Тест Шапиро-Уилка о нормальности распределения значений массы тела в группах показал статистически значимое отличие от закона нормального распределения по данному показателю.

Ввиду данного обстоятельства, для выявления различий в группах нами использовался непараметрический критерий Краскела-Уоллиса (таблица 3).

Как видим из таблицы 3, значение хи-квадрат = 8,221 при $p = 0,016$, что меньше допустимого значения ошибки в 5% и говорит нам о достоверных различиях в группах по показателю средней массы тела.

Отсутствие статистически значимых различий между группами по показателю относительной силы (учитывающему массу тела спортсмена) данной мышечной группы и последующая математико-статистическая обработка с применением апостериорных сравнений (критерий Бонфериони) позволяет сделать вывод о том, что

различия в группах с разным уровнем результативности в соревновательном упражнении «рывок» по показателям максимальной силы

мышц кистей и предплечий обусловлено различием в показателях массы тела спортсменов. (рисунки 1, 2).

Таблица 3 – Результаты расчета критерия Краскела-Уоллиса по показателю массы тела спортсменов в группах с разным уровнем результативности рывка с гирей 32 кг

Статистики	Значение статистического показателя
χ^2	8,221
n°	2
P	0,016 (<0,05)
Примечание – χ^2 – критерий хи-квадрат; n° – степень свободы; P – уровень значимости	

Таким образом, отсутствие различий в показателях относительной силы данной мышечной группы среди спортсменов с разным уровнем результативности позволяет сделать вывод о незначительном влиянии данных силовых способностей мышц кистей и предплечий на результативность в соревновательном упражнении «рывок» в группе высококвалифицированных спортсменов.

Обработка результатов исследования силовых способностей у спортсменов юниорского

возраста соревнующихся на гирях 24 кг, также выявило факт незначительного влияния на результативность в данном соревновательном упражнении гиревого спорта.

По данным таблиц 4 и 5 также можно сделать вывод об отсутствии статистически значимых различий ($F_{2,24} = 2,828$ и $F_{2,24} = 0,063$; $P > 0,05$) в силовых показателях между тремя группами спортсменов с разным уровнем результативности в упражнении «рывок» с гирей 24 кг (таблицы 4, 5).

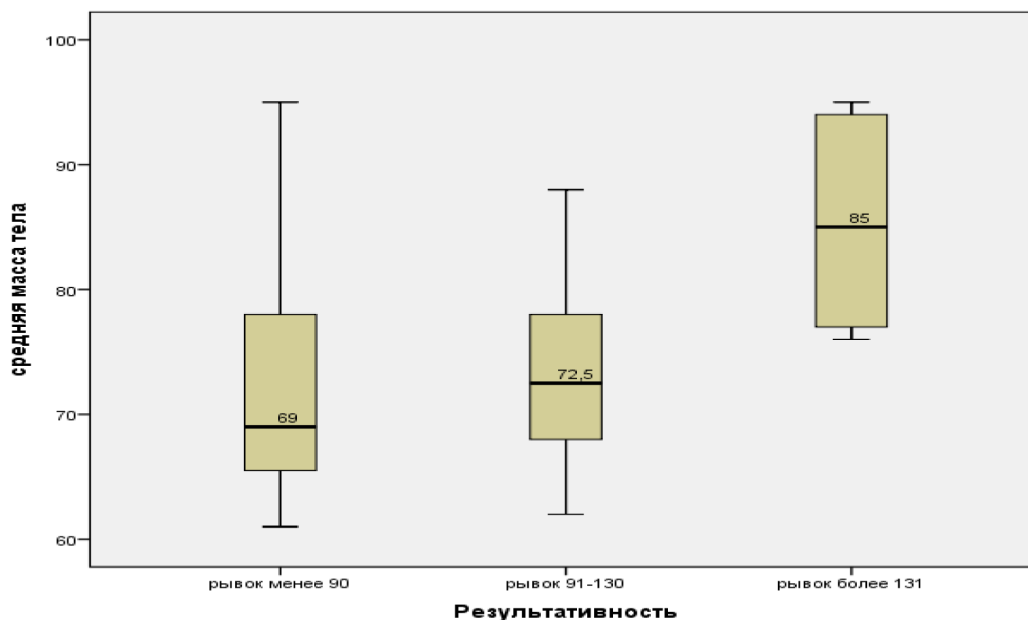


Рисунок 1 – Различия средних значений массы тела в группах спортсменов с разным уровнем результативности в «рывке» с гирей 32 кг

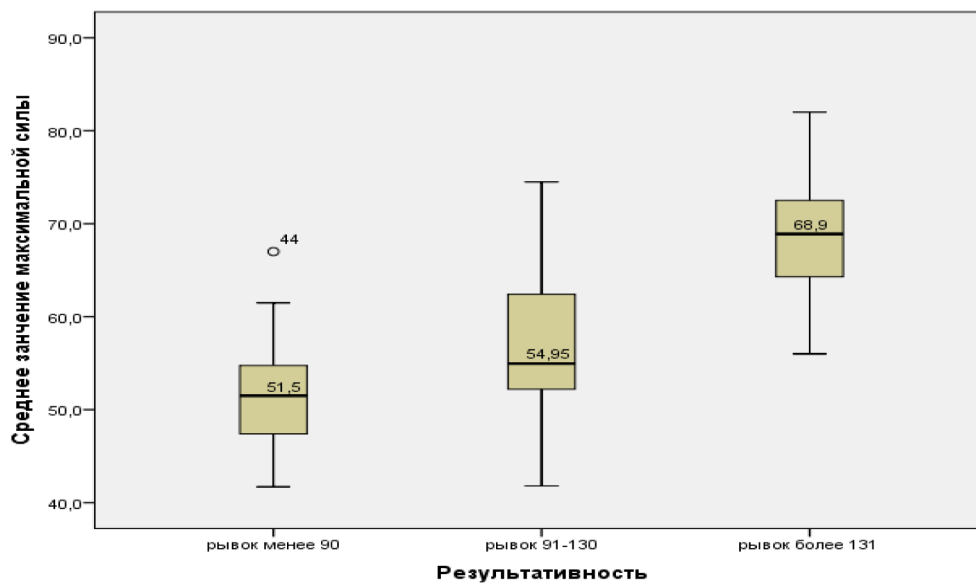


Рисунок 2 – Различия максимальной силы мышц кистей и предплечий в группах спортсменов с разным уровнем результативности в «рывке» с гирей 24 кг

Таблица 4 – Показатели силовых показателей мышц кистей и предплечий и массы тела в группах спортсменов с разным уровнем результативности в «рывке» с гирей 24 кг (n=25)

Показатель	Группа спортсменов	n	\bar{D}	S	m
Среднее значение максимальной силы, кг	рывок менее 110	7	42,4	8,25	3,1
	рывок 111-130	11	49,0	6,80	2,0
	рывок более 131	7	49,9	3,90	1,4
	итого:	25	47,4	7,10	1,4
Среднее значение относительной силы, %	рывок менее 110	7	73	12	4
	рывок 111-130	11	72	9	2
	рывок более 131	7	73	5	1
	итого:	25	72	9	1
Результат «рывок»	рывок менее 110	7	92	19,6	7,4
	рывок 111-130	11	120	6,3	1,9
	рывок более 131	7	147	10	3,7
	итого:	25	120	24	4,8

Примечание – n – объем выборки; \bar{D} – среднее; S – стандартное отклонение; m – ошибка средней величины.

Таблица 5 – Результаты однофакторного дисперсионного анализа по силовым показателям мышц кистей и предплечий в группах спортсменов с разным уровнем результативности в рывке с гирей 24 кг

Показатель	n'	F	P	
Среднее значение максимальной силы, кг	между группами	2	2,828	0,081
	внутри групп	22		
	итого	24		
Среднее значение относительной силы, %	между группами	2	0,063	0,939
	внутри групп	22		
	итого	24		

Примечание – n' – степень свободы; F-критерий Фишера; P – уровень значимости

Заключение. В ряде работ описана определенная зависимость, согласно которой силовые показатели мышц способны влиять на результативность в многоповторных упражнениях при отягощениях более 20-30% от уровня максимальной силы [17].

При меньших отягощениях число возможных повторений или длительность поддержания веса быстро растет (рисунок 3) и практически не зависит от максимальной силы [17, с. 153-157].

Незначительный вклад максимальной силы исследуемой мышечной группы на повышение результативности в соревновательном упражнении «рывок» указывает на нецелесообразность её целенаправленного развития как фактора оптимизации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в гиревом спорте.

Отсутствие достоверных различий по показателям максимальной и относительной сил мышц кистей и предплечий между группами спортсменов соревнующихся в упражнении «рывок» с гириями 32 и 24 кг и имеющих высокий уровень результативности в своих весовых

категориях (1-3 место на Чемпионате РК) подтверждает факт существования некоторых пороговых значений силовых показателей, выше которых дальнейший прирост силы рабочих мышечных групп не способен оказывать влияние на повышение спортивного результата в гиревом спорте при выполнении «рывка».

Представленные нами в таблицах 1, 4 абсолютные и средние значения силовых показателей мышц кистей и предплечий могут служить модельными характеристиками при отборе и управлении физической подготовкой начинающих спортсменов в гиревом спорте.

Полученные данные позволяют заключить, что с позиций мышечной системы на результативность в соревновательных упражнениях гиревого спорта в большей степени способны влиять другие факторы. Этими факторами, помимо технической и психологической составляющих подготовки спортсменов, могут стать силовые показатели мышц спины и ног, а также высокий уровень развития статической и динамической силовой выносливости «рабочих» мышечных групп [6].

Литература

- 1 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
- 2 Андрущишин И.Ф. Комплексная система психолого-педагогической подготовки спортсмена. – Алматы, 2012. – 332 с.
- 3 Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.
- 4 Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
- 5 Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки /В.Ф. Тихонов, А.В. Суховей, Д.В. Леонов.– Москва: ОАО «Советский спорт», 2009. – 222 с.
- 6 Баршай В.М., Толпоченко В.Н., Белавкина М.В. Влияние уровня развития силовых способностей на результативность при выполнении упражнения «рывок» в гиревом спорте //интернет-журнал «Мир науки». – 2017. – том 5. – № 6.
- 7 Баршай В.М., Толпоченко В.Н., Белавкина М.В. Влияние уровня физической подготовленности на результативность при выполнении упражнения «классический толчок» в гиревом спорте //интернет-журнал «Мир науки». – 2018. – № 1. <https://mir-nauki.com/PDF/10PDMN118.pdf>.
- 8 Горбов А.М. Гиревой спорт.– М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 191 с.
- 9 Шикун А.Н., Кузьмин А.А. Методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте. – Тамбов, 2003. – 24 с.
- 10 Шикун А.Н. Гиревой спорт: историко-культурологические и методологические аспекты. – Тамбов: ООО «Центр-Плюс», 2012. – 128 с.
- 11 Комаров О.Ю., Байрамов Р.В. Методика развития специальной выносливости локальных мышечных групп в подготовке спортсменов-гиревиков //Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений: материалы II Всероссийской научно-практической конференции.– 2014. – С. 35-40.
- 12 Литвинович С.М. Современные методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте / Литвинович С.М, Флерко А.Н, Телеш В.Е. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по ФКиС: материалы 7 междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФКС РБ по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г. – Минск: БГУФК, 2004. – С. 89-90.
- 13 Мак-Дугалл Дж. Дунка., Уэнгер Говард Э., Грин Говард Дж. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 431 с.
- 14 Орехов Л.И., Караваева Е.Л. Мировые стандарты планирования экспериментов и статистической обработки в педагогике, психологии и физической культуре. – Алматы: Экономика, 2014. – 208 с.
- 15 Гржибовский А.М. Анализ трех и более независимых групп количественных данных // Экология человека.– 2008. № 3. – С. 50-58.
- 16 Рублёва Г.В. Математическая статистика: статистические критерии проверки гипотез.– Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. – 50 с.
- 17 Зацiorsкий В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 268 с.

Саттарова А.А., Кефер Н. Э., Хомяков О.А., Ескалиев М.З.

Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы

ДИНАМИКА МОРФОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕВОЧЕК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Саттарова Анна Анатольевна, Кефер Наталья Эгоновна, Хомяков Олег Анатольевич, Ескалиев Мухтар Зейнулдинович

Динамика морфометрических показателей девочек-волейболисток в годичном цикле

Аннотация. В статье анализируются морфометрические показатели девочек-волейболисток 14-16 лет. Авторы на практическом примере с помощью метода индексов доказали влияние основных показателей (телосложения) на физическое развитие девочек занимающихся волейболом, в отличие от физического развития девочек, не занимающихся спортом. Результаты проведенного исследования показали, что наиболее важными показателями для отбора волейболисток этого возраста можно считать длину, массу тела, окружность грудной клетки, окружность бедра, силу мышц сгибателей и жизненную емкость легких.

При тестировании физического развития методом антропометрии выявлены достоверные увеличения роста, окружности и экскурсии грудной клетки, силы правой кисти и показатели ЖЕЛ. Эти данные указывают на увеличение подвижности грудной клетки, возрастанию жизненной емкости легких и увеличение силы различных мышечных групп. Итоги педагогического исследования позволили оценить эффективность проведенного подбора волейболисток с учетом морфофункциональных показателей. Девочки-волейболистки отличаются большой длиной тела, для них характерны относительно короткое туловище, длинные ноги, узкая и коническая грудная клетка, нормостенический тип телосложения. Более всего развита мускулатура нижних конечностей. Показатели физической подготовленности девочек, занимающихся волейболом, в годичном цикле тренировочного процесса подчиняются физиологическим процессам развития растущего организма и носят поступательный характер.

Полученные данные и практические рекомендации представляют собой интерес для учителей физической культуры, тренеров при организации учебно-тренировочного процесса и планировании тренировочных нагрузок и преподавателей высших учебных заведений.

Ключевые слова: волейболистки, морфометрические показатели, годичный цикл подготовки, телосложение, методы индексов.

Sattarova Anna, Kefer Natalia, Khomyakov Oleg, Yeskaliyev Mukhtar

The use of morphometric measurements to predict the performance of young female volleyball players in a one year cycle

Abstract. This article analyzes the morphometric parameters of female volleyball players ranging 14-16 years of age. The data collected using the index method identified a strong correlation between body parameters and the physical development of the females engaged in physical activity versus the females that are not.

The results of the conducted study showed that the most valuable success factors for selection of volleyball players within this age group are height, body mass, chest circumference, hip circumference, the strength of hip flexors and vital lung capacity (VLC). The method of anthropometry used to collect data revealed increasing trends in body height, thoracic circumference, diaphragmatic excursion, the strength of right wrist and vital lung capacity. These findings showed the increase in thoracic muscle movement, increase in lung vital capacity and increased strength of various muscle groups. This results of this study allowed to dictate the selection process of female volleyball players based on these morphofunctional indicators. Female volleyball players tend to have tall build, characterized by short torso, long legs, narrow and conic thorax - a normosthenic body type. Best developed muscle group appears to be the muscles of lower extremities. The physiological development of female volleyball players observed within one year of training reveal a progressive body development.

The data presented and subsequent recommendations can present special interest to physical education instructors, sports coaches developing and planning the training intensity and schedule, as well as educators at a university level.

Key words: volleyball players, morphometric parameters, the annual cycle of preparation, body type, methods indexes.

Саттарова Анна Анатольевна, Кефер Наталья Эгоновна, Хомяков Олег Анатольевич, Ескалиев Мухтар Зейнулдинович

Волейболшы қыздардың жылдық циклдегі морфометриялық көрсеткіштерінің динамикасы

Аңдатпа. Мақалада 14-16 жастағы волейболшы қыздардың морфометриялық көрсеткіштері талданады. Авторлар практикалық мысалда индекстер әдісінің көмегімен (денебітімінің) негізгі көрсеткіштерінің, спортпен айналыспайтын қыздардың физикалық дамуымен салыстырғанда, волейболмен айналысатын қыздардың физикалық дамуына әсерін дәлелдеді. Жүргізілген зерттеу нәтижелері осы жастағы волейболшыларды іріктеу үшін ең маңыздысы дене ұзындығын, салмағын, кеуде қуысының шеңберін, санның шеңберін, бұғу бұлшық еттердің күшін және өкпенің өмірлік сыйымдылығын есептеуге болатынын көрсетті.

Антропометрия әдісімен физикалық дамуды тестілеу кезінде өсу, кеуде қуысының шеңбері және экскурсиясы, оң жақ білезік күші және ӨЭС көрсеткіштері нәтижелерінде нақты ұлғаю анықталды. Бұл деректер көкірек қуысының қозғалуының, өкпенің өмірлік сыйымдылығының және түрлі бұлшықет топтарының күшінің ұлғаюын көрсетеді. Морфофункционалды көрсеткіштерді есепке ала отырып, педагогикалық зерттеудің қорытындысы волейболшыларды іріктеудің тиімділігін бағалауға мүмкіндік берді. Волейболшы қыздар денесінің ұзындығымен ерекшеленеді, оларға біршама қысқа кеуде, ұзын аяқ, жіңішке және конус пішімді көкірек қуысы, нормастениялық дене бітімі тән. Аяқ бұлшықеттері артығырақ дамыған. Волейболмен айналысатын қыздардың дене дайындығының көрсеткіштері жаттығу процесінің жылдық циклде өсіп келе жатқан ағзаның физиологиялық даму процесіне бағынады және ілгерімелі сипатқа ие.

Алынған мәліметтер мен практикалық ұсыныстар оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру және жаттығу жүктемелерін жоспарлау кезінде дене тәрбиесі пәні мұғалімдері, жаттықтырушылар үшін және жоғары оқу орындарының оқытушылары үшін қызығушылық тудырады.

Түйін сөздер: волейболшылар, морфометриялық көрсеткіштер, жылдық дайындық циклі, дене бітімі, индекстер әдістері.

Актуальность заключается в том, что морфометрические и морфофункциональные показатели спортсменов в значительной степени обеспечивают достижение высоких спортивных результатов. Прогрессивные тенденции развития волейбола, сопряженные с формированием атлетичности спортсменов, предъявляют высочайшие условия к их специальной физической подготовленности и антропометрическим признакам. Постоянно увеличивающаяся длина тела спортсменов-участников на крупнейших соревнованиях по волейболу, затрагивает не только лишь атакующих игроков, но и связующих. Это обусловлено необходимостью усилить не только нападение, но и защиту непосредственно у сетки – блокирование.

Специализация в спорте обязана основываться на соответствии биологических возможностей человека предъявляемой деятельности. Во избежание развития патологических процессов в организме, раннего его старения, психоэмоциональных травм при экстремальных нагрузках следует учитывать морфофункциональный статус индивидуума.

Исследование морфофункциональных свойств спортсменов разной квалификации предполагает серьёзную заинтересованность с точки зрения спорта. Понимание особых свойств организма спортсмена формирует базу для проведения начального отбора и ориентации юных спортсменов. Кроме того, любопытно проверить изменения морфологических показателей спорт-

сменов во времени и проанализировать данные перемены, в случае если такие выявятся.

Гипотеза. Если определить морфометрические и морфофункциональные возможности юных волейболисток и их влияние на спортивный результат, то это позволит оптимизировать подготовленность спортсменок на этапе базовой подготовки.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс на протяжении одного сезона наблюдения девочек-волейболисток 14-16 лет, имеющих I спортивный разряд.

Предмет исследования: динамика морфометрических и морфофункциональных показателей девочек-волейболисток в двухгодичном эксперименте.

Цель исследования: изучение динамики морфометрических и морфофункциональных показателей у девочек-волейболисток 14-16 лет на протяжении одного года наблюдений для оптимизации подготовленности.

Задачи:

Проанализировать научно-методическую литературу по вопросам, касающимся динамики морфофункционального состояния волейболисток.

Определить особенности динамик соматического здоровья девочек-волейболисток.

Оценить динамику антропометрических показателей у юных волейболисток.

В исследовании использовались методы: анализ научной и методической литературы, метод антропометрии (вес (масса) и длина тела,

охватные размеры грудной клетки, бедра), спирометрия (ручной сухой спирометр), динамометрия (сила мышц кисти), метод индексов, математико-статистическая обработка.

Результаты исследования и их обсуждение. В качестве основных показателей, характеризующих телосложение волейболисток, были взяты такие показатели как: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, окружность бедра, силы мышц сгибателей и жизненная емкость легких. Эти показатели важны в процессе развития и легко измеряются. В отличие от представителей других видов спорта волейболисты высокого класса имеют большую длину тела: у мужчин – 195-200 см, женщин – 175-190 см, и легкий вес.

Для определения телосложения спортсменок, занимающихся волейболом, были использованы индекс Кетле – весоростовой индекс, позволяющий определить должный вес обследуемого, исходя из роста; жизненный индекс определяется из соотношения: жизненная емкость легких, мл / масса тела, кг; силовой индекс представляет собой отношение силы кисти сильнейшей руки, выраженное в килограммах, к весу тела и выражается в процентах (%); индекс Эрисмана определяет пропорциональность развития грудной клетки; Индекс скелии по Мануври характеризует длину ног.

При расчете индексов, характеризующих уровень соматического здоровья, достоверные изменения были выявлены у силового индекса ($p < 0,01$), который за время исследования

увеличился на 12,9% таким образом, силовые возможности спортсменок неуклонно растут, что позволяет прикладывать большую силу в атакующем ударе. Значение индекса Кетле снизилось на 2,46%. Так как индекс Кетле характеризует весоростовой показатель, можно сказать, что прослеживается положительная динамика, ведь снижение индекса говорит об уменьшении жировой прослойки девочек, на фоне которого увеличились показатели жизненного индекса.

В показателях жизненный индекс и индекс Мануври не было достоверных изменений, но жизненный индекс увеличился на 8%, а индекс, характеризующий пропорциональность тела, увеличился на 1,5%.

При тестировании физического развития методом антропометрии выявлены достоверные увеличения в результатах роста на 1,65%, средний показатель составляет $178 \pm 1,13$ ($p < 0,05$), окружности грудной клетки на вдохе в 5,02%, средняя величина $96,1 \pm 1$ ($p < 0,01$), экскурсии грудной клетки на 66,6%, при среднем $9,5 \pm 0,16$ ($p < 0,001$), окружности правого бедра на 6%, со средним значением $65,4 \pm 0,48$ ($p < 0,001$), силы правой кисти на 10,4%, средний показатель составляет $33,9 \pm 0,41$ ($p < 0,01$), в показателях ЖЕЛ на 7,12%, средний показатель увеличился до $3650 \pm 68,64$ ($p < 0,05$). Эти данные указывают на увеличение подвижности грудной клетки, возрастанию жизненной емкости легких и увеличению силы различных мышечных групп (рисунок 1).



Рисунок 1 – Морфометрические показатели девочек-волейболисток 14-16 лет

При сопоставлении полученных данных девочек-волейболисток 14-16 лет и девочек, не занимающихся волейболом, этого же возраста можно сказать, что под влиянием физиологических процессов, происходящих в организме, и физической нагрузки скелетные размеры тела изменяются сильнее, чем тотальные. Так, показатели роста девочек, занимающихся волейболом, превышают показатели девочек, не занимающихся волейболом, на 6,5%, в показателях веса – на 10,5%, в показателях окружности грудной клетки – на 7,5%, в кистевой динамометрии – на 33,4%, а в показателях ЖЕЛ – на 46%.

Сравнительные данные средних значений представлены на рисунке 2.

Таким образом можно сделать следующие **выводы:**

Как известно, регулярные занятия физическими упражнениями и спортом повышают физиологический статус организма и его устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды. Сравнивая тотальные и скелетные размеры тела, можно сказать, что под влиянием физиологических процессов, происходящих в организме, и физической нагрузки скелетные размеры тела изменяются сильнее, чем тотальные.

По результатам исследования соматоскопии выявлено следующее: волейболистки отличаются большой длиной тела, для них характерны относительно короткое туловище, длинные ноги, узкая и коническая, реже цилиндрическая грудная клетка, плоский живот, прямые руки и ноги, нормостенический тип телосложения. Более всего развита мускулатура нижних конечностей.

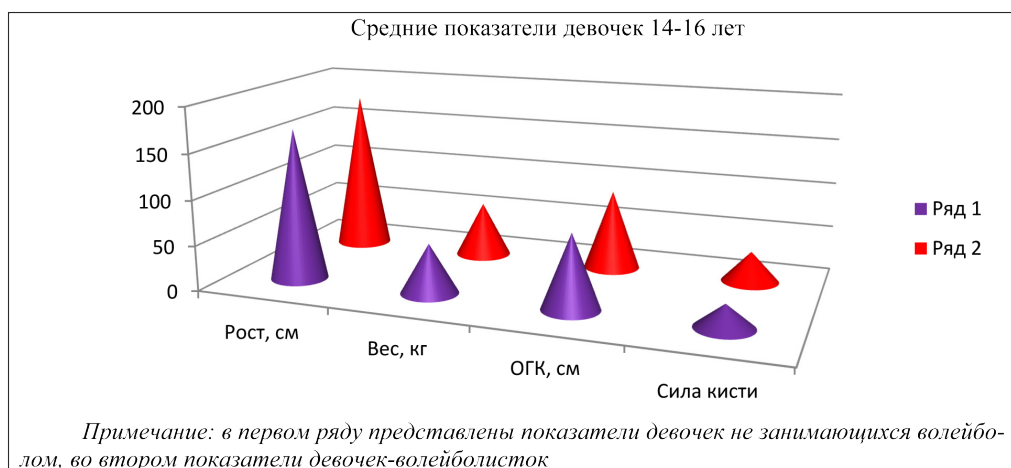


Рисунок 2 – Средние показатели девочек, не занимающихся волейболом, и показатели девочек-волейболисток 14-16 лет

В ходе изучения антропометрических показателей прослеживается положительная динамика. Наибольший прирост прослеживается в показателях экскурсии грудной клетки – 66,6%, в показателях кистевой динамометрии. Практически не изменились показатели длины тела. Все показатели находятся в рамках физиологической

нормы. Функциональное состояние дыхательной системы за весь период исследования повышается. Тренировочные и соревновательные нагрузки положительно влияют на дыхательную систему. За весь период исследования прирост показателя жизненной ёмкости легких увеличился на 7,12%.

Литература

- 1 Кудашова Л.Р. Физиологические основы физического воспитания и видов спорта: Учебное пособие для бакалавров, магистров, докторантов. – Алматы: Алишер, 2015. – 406 с
- 2 Невский Я.И., Лесбекова Р.Б. Методические указания для проведения лабораторных работ по дисциплине «Физиологические основы физического воспитания и видов спорта». – Алматы: КазАСТ, 2014. – 47 с.
- 3 Солодков А.С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с., ил.

- 4 Мустафина Т.К., Амангельдиева Р.Р., Дунаева З.К. Методические указания для самостоятельного проведения лабораторных работ по спортивной медицине. – Алма-Ата: КазИФК, 1984. – 68 с.
- 5 Андасова Ж.М. Спортивная медицина: учебное пособие/Ж.М. Андасова. – Алматы, 2009. – 81 с.
- 6 Кудашов С.В., Кудашов В.А. Оценка физических и функциональных возможностей волейболистов первого разряда// Теория и методика физической культуры. – 2002. – №1. – С.182-185.

FTAMP 77.29.19

Шанқұлов Е.Т., Андрущишин И.Ф., Жуманова А.С.

Қазақ спорт және туризм академиясы, Қазақстан, Алматы қ.

ЖОҒАРЫБІЛІКТІ ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫ АТЛЕТИКАЛЫҚ ДАЯРЛАУДЫ ЖОСПАРЛАУ САРАПТАМАСЫ

Шанқұлов Ерлан Түлеубаевич, Андрущишин Иосиф Францевич,
Жуманова Алия Султанғалиевна

Жоғарыбілікті волейболшыларды атлетикалық даярлауды жоспарлау сараптамасы

Аңдатпа. Аталмыш мақалада заманауи волейболда жоғары нәтижелерге қол жеткізуді қамтамасыз етуі мүмкін ресурстарды іздеумен байланысты бірқатар мәселелер қарастырылған. Бойлы ойыншыларды іздестіру мен олардың атлетикалық даярлық деңгейін арттырумен қатар, қорғану мен шабуылдау мүмкіндіктерін теңестіру мәселесі талқыланады және бұл жерде жоғарыбілікті волейболшыларды атлетикалық даярлаудың барлық салаларын жоспарлаудың мәні зор екендігі айқындалады. Ойыншылар мен түрлі білікті командаларға қатысты жүктемені жоспарлаумен байланысты мәселелердің қысқаша мазмұны берілген оқу және ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге сараптама жүргізілді. Жүргізілген сараптама негізінде заманауи волейболдағы атлетикалық даярлауды жоспарлаудың біршама өзекті факторлары жинақталып, келтірілген, атап айтқанда: дене қасиеттерінің дамуы мен жетілуінің жас ерекшеліктері; түрлі ойыншылардың бойы мен салмақтық көрсеткіштері; жоспарлау кезіндегі атлетикалық даярлық; жарыстық кезеңнің құрылымы мен тұрақтылығы; ойыншылар жіктемесі; ұлттық құрама командаға тартымды ойыншылардың болуы; ойыншыларды қызметтері бойынша бөлу; жүктеме құралдары мен әдістерін таңдау; жоспарлау түрлері мен мерзімдері.

Түйін сөздер: заманауи волейбол, жүктемені жоспарлау, атлетикалық даярлық, жоспарлау факторлары, жинақтау, даярлық кезеңдері; жедел, ағымды, келешектілі жоспарлау.

Shankulov Yerlan, Andrushchishin Iosif, Zhumanova Aliya

Analysis of the planning of athletic training of highly qualified volleyball players

Abstract. The article presents a number of issues related to the search for resources that could ensure the achievement of high results in modern volleyball. Along with the search for tall players and an increase in their athletic training, the problem of balancing the possibilities of defense and attack is discussed and it is noted that the planning of all aspects of training highly qualified volleyball players plays a big role in this. The analysis of educational and scientifically-methodical literature is carried out in which the content of issues related to load planning concerning players and teams of different qualifications is briefly described. Based on the analysis, the most relevant factors in the planning of athletic training in modern volleyball are summarized and presented: age characteristics of development and improvement of physical qualities; age of team players; growth and weight indicators of various roles; level of athletic fitness at the time of planning; structure and stability of the competitive season; player qualifications; the presence of players involved in the national team; differentiation of players by function; customization of the planning process; selection of tools and load methods; types and timing of planning.

Key words: modern volleyball, load planning, athletic training, factors of planning, synthesis, periods of preparation, operational, current, advanced planning.

Шанқұлов Ерлан Түлеубаевич, Андрущишин Иосиф Францевич,
Жуманова Алия Султанғалиевна

Анализ планирования атлетической подготовки высококвалифицированных волейболистов

Аннотация. В статье излагается ряд вопросов, связанных с поиском ресурсов, которые могли бы обеспечить достижение высоких результатов в современном волейболе. Наряду с поиском высокорослых игроков и повышением уровня их атлетической подготовки, обсуждается проблема уравнивания возможностей защиты и нападения и отмечается, что в этом большую роль играет планирование всех аспектов подготовки волейболистов высокой квалификации. Выполнен анализ учебной и научно-методической литературы, в котором кратко изложено содержание вопросов, связанных с планированием нагрузки, касающихся игроков и команд различной квалификации. На основе анализа обобщены и представлены наиболее актуальные факторы планирования атлетической подготовки в современном волейболе: возрастные особенности развития и совершенствования физических качеств; возраст игроков команды; ростовые и весовые показатели различных амплуа; уровень атлетической подготовленности на момент планирования; структура и стабильность соревновательного сезона; квалификация игроков; наличие игроков, привлекаемых в состав национальной сборной команды; дифференциация игроков по функциям; индивидуализация процесса планирования; подбор средств и методов нагрузки; виды и сроки планирования.

Ключевые слова: современный волейбол, планирование нагрузки, атлетическая подготовка, факторы планирования, обобщение, периоды подготовки, оперативное, текущее, перспективное планирование.

Кіріспе. Жоғары нәтижеге қол жеткізу, волейболдан жаттықтырушыны кәсіби қызметінің басты мақсаты ретінде өз командасының ойын қызметін жетілдірудің барлық мүмкін ресурстарын іздестіруге мәжбүрлейді. Жоғарыбілікті командада бұл үрдіс тәртіпке сай, команданы ойын қызметінің жаттықтырушылық қағидасына сай, ары қарай волейболшыларды даярлаудың атлетикалық, техникалық, тактикалық, бірлестікті, психологиялық және теориялық сияқты негізгі түрлерін жоспарлауды қоса отырып жинақтаудан басталады.

Жеңіс ресурстарын ары қарай іздестіру команда құрамына қарсыласының тосқауылын бұзып өтуге және осынысымен қажетті ұтысты қамтамасыз етуге қабілетті біршама бойшаң ойыншыларды тартумен байланысты. Дегенмен, бойшаң ойыншылардың бойында жоғары атлетік қасиеттер болмаса, барлық уақытта бірдей жаттықтырушының есебіндегідей сәттілікке кепілдік бере алмайды. Сонымен, волейболдағы өз бойында шабуылдау мен допты ұзартудағы қимыл әрекеттердің күші мен шапшаңдығын үйлестіретін ойын қызметінің талаптарына толық жауап бере алатын атлетикалық даярлықтан жоғары деңгейлі бойшаң волейболшыларды даярлау бойынша жүктемені жоспарлау қажеттігі туындады. Бірақ, өткен ғасырдың 90-шы жылдары бұл міндет шешімін тапқан болатын, артынша волейболға тән өзіндік жаңа мәселе туындады. Шабуылдау қорғанудан басым бола бастады және бойшаң ойыншылардан жинақталған командалар басымдық ете бастады. Ойын мәні (ұшып келе жатқан доп) бұзыла бастады, волейбол спорт түрі ретінде көрермендер мен жанкүйерлер алдында тартымдылығын жоғалта бастады. Бұл осы спорт түрінің ары қарай дамуы мен қызмет етуіне қажетті шабуылдау мен қорғану арасындағы теңдестіктің бұзылуымен байланысты болды. Шабуылдау мен қорғану арасын теңестіру үшін волейболдан халықаралық федерация алаңдағы либеро (қорғану) жаңа ойын қызметін енгізді, оның міндеттеріне кедергі жасаушыларды сақтандырумен және ең бастысы оның міндеттеріне команданың ойын кеңістігінің барлық аймақтарында шабуылдау мен алдау соққыларын айқындайтын допты қабылдап алумен байланысты ойын толығымен енеді. Ойын міндеттеріне сай либероның атлетикалық қасиеттеріне басқа ойын амплуаларынан ерекшелігі, ең қатал талаптар қойылады, мұның өзі оның атлетикалық даярлығын жоспарлауда ерекше бағыттылықты құруды талап етеді.

Жаттықтырушылар құрамы көпшілік жағдайда даярлық үрдісін жоспарлауды аса көңіл бөле қоятындай маңызды іс деп есептей бермейді. Кейде жоспар есеп беру үшін құрылады, артынан ол кейінге шегеріліп қала береді де, шынайы тәжірибелік қызметте барлығын бірдей қарастыру мүмкін еместігі ұстанымға алынады да, жағдайға қарай жұмыс жүргізіле береді. Сонымен, жаттықтырушы жоспарлауды ескермей, барлығын өздеріне тән бейімделудің биологиялық және психологиялық механизмдерінсіз дами және жетіле алмайтын дене мен физиологиялық үрдістерге ысыра салады да, жаттықтыру үрдісін мақсатты, жүйелі мазмұнынан айырады.

Заманауи спорттық тәжірибеде даярлауды жоспарлау жаттықтырушының басты қызметі деп есептелінеді. Бұл жерде ойыншылардың қатысы жоқтың қасы. Бірақ, психологиялық тұрғыдан мұндай біржақтама тәсіл қазіргі уақытта тиімсіз. Жаттықтырушы команда ойыншыларының, әсіресе тәжірибелілерінің пікірлерімен есептесуі қажет. Спортшыларды алдағы спорттық-жарысты маусымның жоспарларымен таныстыру жаттықтырушыға спортшылардың ішінен оның жоспарларын саналы түрде ұғына отырып, жоспарланған жүктеме көлемдерін сапалы түрде жүзеге асыруға талпына білетін өз одақтастарын табуына көмектеседі. Бұдан басқа, ойыншыларға сүйене отырып, жаттықтырушы әрбір ойыншының күйі туралы біршама нақты және сенімді ақпарат алар еді де, мұның өзі жоспарлауды әлдеқайда жеңілдеті түсетін.

Осыдан келе, біз зерттеуіміздің мақсаты заманауи волейболдағы атлетикалық даярлықты жоспарлау болды.

Зерттеу әдістері. Жоғарыбілікті волейболшыларды даярлауды жоспарлаудың ғылыми және ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді зерттеу мен атлетикалық даярлықты заманауи жоспарлауда ескерілуі қажет факторларды жинақтау негізіндегі теориялық сараптама.

Зерттеу нәтижелері мен олардың талқылануы. Сараптама нәтижелері көрсеткендей, волейболшылар мен командаларды жаттықтыру үрдісін жүйелі негізде жоспарлаудың басталғанына салыстырмалы түрде көп болмады. Бірқатар әдебиеттерде жоспарлау спортшыларды даярлауды басқару бөлімінің ауқымында қарастырылады. Мысалы, А.Г. Айрияңц спорттық жаттығудың жалпы, келешекті (жекелей мен командалық), ағымды (жылдық), кезеңдер (дайындық, жарыстық, өтпелі) бойынша және жаттықтыруды шамалап жоспарлаумен байланысты мәселелерге тоқталады [1]. А.В. Ивойлов жүктеме қарқы-

нын жалпы- мен арнайы-даярлықтың микроциклдерінде, даярлықтың жарыстан алдыңғы және жарыс кезеңдерінде жоспарлауға көбірек көңіл бөледі [2]. Ю.Н. Клещев, көпжылдық даярлықтың мәнін аша отырып, ерлер мен әйелдер командаларының үлгілеріне, үйреншікті жаттықтыру күндері мен жаттықтыру жиындарын жоспарлауға, берілген жүктемелердің қайсысы волейболшыларды даярлауды жетілдіруге көбірек әсер ететіндігін ескере отырып жүктемені беруге көбірек назар салады [3]. Жаттықтыру Ю.Н. Клещевтің Л.Р. Айрапетьянц және В.Л. Паткин сияқты авторлармен бірге жазған кітабында жаттықтыру микроциклдерін жоспарлаудың біршама тиімді нұсқалары айқындалып көрсетіледі [4].

Ю.Н. Клещев және А.Г. Айриянц волейбол бойынша оқулықтың (1985 ж.) 9- және 10-тарауларында жоспарлау басқару қызметі болып табылатындығын және бастапқы даярлық, оқу-жаттығу топтарында, жоғары дәрежелі волейболшыларды спорттық жетілдіруде жалпы және арнайы дене даярлығын жоспарлаудың ауқымын айқындайтындығын көрсетеді; жоспарлауды дене даярлығының нақты үлгілік қасиеттеріне қатысты спорттық жетістіктерді болжау үрдісімен байланыстырады. Бұдан басқа, олар ағымды және келешекті жоспарлау, спорттық жаттығудың дайындық, жарыстық және өтпелі кезеңдері бойынша нақты ұсыныстар береді [5].

А.В. Беляев, М.В. Савин бұл үрдіске «Түрлі білікті волейболшыларды даярлау ерекшеліктері» бөлімінде сипаттама береді. Олар мазмұнын бөлімдер бойынша ашып, келешек және жылдық жоспарлауды график түрінде береді, жарыстың арнайы және жарыстаналдыңғы кезеңдерінде жүктемені жоспарлаудың маңызды салаларын, әрбір кезеңнің жиі қолданылатын микроциклдері мен ұзақтығын көрсете отырып, ретімен, егжей-тегжейлі қарастырады [6].

Жоғарыда аталғандар әдеби деректемелерден өзгеше даярлықты жоспарлау үрдісінің өзіндік мәні И.Ф. Андрущишиннің және К.В. Ильющенконың оқулығында қарастырылады. Жоспарлау түрлерінің теориялық және тәжірибелік салаларының мәнін аша отырып, авторлар даярлықтың дене, техникалық-тактикалық және психологиялық даярлықтардың нақты өлшемдеріне негізделуі қажет спорттық жетістіктердің болжамдарына көбірек көңіл бөлген. Ерлер мен әйелдер командаларының үлгілі көрсеткіштерінің мазмұны ашылған [7].

Ю.Д. Железняк «Дене даярлығы» бөлімінде атлетикалық даярлықты жоспарлау барысында

көңіл бөлінуі қажет волейболшылардың түрлі дене қасиеттерінің динамикалық айқындалуына сипаттама береді [8]. Л.Н. Слупскойдың еңбегін ерекше атап кеткен жөн, ол сыбайластырғыш ойыншының ерекшеліктерін зерттеуге арналған. Онда түрлі жүктемелерді жоспарлауға және байланыстырушының ойын қызметінде біршама өзекті дене қасиеттерін дамыту бойынша мамандандырылған жұмысты орындауға көбірек көңіл бөлінеді [9].

Объективті негізде құрылған дұрыс жоспарлау жаттықтырушының бойында мақсатқа жетуде сенімділік туындатуға ықпал етеді, жүктемелерді жағдайға қарай түзету үрдісін жеңілдетеді.

Атлетикалық даярлықты жоспарлау кезінде жаттықтырушы келесі факторларды ескеруі тиіс:

Дене қасиеттері дамуы мен жетілуінің жас бойынша ерекшеліктері. Жоғарыбілікті команда ойыншыларының бойындағы күштен басқа барлық негізгі дене қасиеттері қажетті даму деңгейіне жетеді, сондықтан күшті ары қарай жетілдіруге ерекше көңіл бөлген дұрыс. Бұл жерде басқа да дене қасиеттерін қажетті деңгейде ұстап тұру қажеттігін ұмытып кетпеу қажет.

Команда ойыншыларының жасы. Жоспарлаудың қалыптасқан тәжірибесінде команданың барлық ойыншыларын үш жас кезеңдеріне бөледі, олар: а) негізгі құрамаға жақын жас спортшылар (шамамен 22 жасқа дейін), яғни атлетикалық деңгейлері бойынша негізгі құрамадан кем түспейтін, жақын резерв. Дегенмен, осы топқа қажетті дене қасиеттерін дамыту және жетілдіру бойынша көбірек көңіл бөлінуі тиіс; б) негізгі құрама ойыншылары (орта буын, 23-26 жас), олар жарыс жүктемесінің бар ауыртпалығын көтереді; в) аға буын ойыншылары – спорттық-ойынды мәнсапты аяқтау кезеңінде тұрған 27-29 жастағы біршама тәжірибелі спортшылар. Әрбір топқа қатысты жылдық макроциклді жоспарлауда дербес тәсіл қажет.

Түрлі дәрежелердің бой және салмақ бойынша көрсеткіштері. Салмақты түзету – жоспарлаудың ойын қызметін жетілдіруге ықпал ететін қажетті элементі. Тиімді бой мен салмақты анықтау, ең алдымен оның қимыл әрекеттері ауқымы мен орын ауыстыру жылдамдығы ескерілген жағдайда либеро амплуасы үшін маңызды мәселе. Тиімді бой көрсеткіштері мен қимыл әрекеттерін жоғары нақтылықпен орындауды байланыстырғышты іздестіру – жаттықтырушының тұрақты қамы болып табылады.

Жоспарлау мезетіндегі атлетикалық даярлық деңгейі. Ойын қызметінің ары қарай жақсаруы

және нәтижелер өсімі жүктеменің көлемі, қарқыны және бағыттылығы сияқты түрлі өлшемдерінің өзгерістеріне әкеп соғады.

Жарыс маусымының құрылымы мен тұрақтылығы. Бұл өлшемдер жоспарлаудың ең басты бағдары болып табылады. Жарыстық маусымның құрылымының нақты еместігі жаттықтырушыны жүктемені тиімді жоспарлау мүмкіндігінен айырады, мақсатты-бағыттылықты жоққа шығарады және оны ішкі түйсігімен, жағдайға қарай әрекет етуге мәжбүрлейді.

Ойыншылардың жіктемесі. Спорттық шеберлік деңгейі әртүрлі спортшыларға арналған жүктемені жоспарлауды қатаң түрде даралай өткізу қажет. Егер жоғары білікті ойыншылар дене қасиеттерінің дамуы мен жетілдірілуі бойынша жекелей кемшіліктерді түзетуге баса назар аудару қажет болса, біліктілігі төмендеулерде осал жақтарын айқындап, оларды сәйкес деңгейге жеткізу жолында мақсатты бағытты жұмыс жүргізу қажет. Егер кемшіліктерді түзету үшін бір маусым жеткіліксіз болса, ең алдымен маңызды дене қасиеті дамуына көңіл бөліп, кейіннен қалғандарын да тарта түсу қажет.

Ұлттық құрама командасына тартымды ойыншылардың болуы. Осы ойыншылардың жүктемелерін жоспарлай отырып, олар құрама командаға енгенде, құрама жаттықтырушылары қоятын талаптарға сай келу үшін біршама көлемді және қарқынды жаттықтыру мен жарыс жүктемелерін орындай алуға тез бейімделуін алдын ала қарастыру қажет.

Ойыншыларды атқаратын қызметтері бойынша бөлу. Өз командасының ойыншыларына тапсырма бере отырып, жаттықтырушы спортшылардың орындауына арналған барлық мүмкіндіктерді білуі қажет және әр сала топтарына арналған жүктемені сәйкес жоспарлауы қажет. Байланыстырушылар мен шабуылдаушыларға, тосқауылдаушылар мен либероға және т.б. арналған жүктеменің барлық өлшемдері бойынша бірегей жүктемені жоспарлауға болмайды.

Жоспарлау үрдісін дербестендіру. Жүктеменің жалпыкомандалық және дербес жоспарлануынан басқа міндетті талаптардың бірі – жекелей жоспарлау. Бұл жерде түсіндіре кететіндігі, жекелей жоспарлар жүктеменің жалпыкомандалық өлшемдерінен аса артта қолып қалмауы керек. Үлкен айырмашылықтар болған кезде команданың ойын қызметінің жалпы қағидасы түзілмейді. Ескере кететіні, қандай да бір қызметті атқаратын қажетті ойын-

шы болмаса, жаттықтырушы ойыншылардың қайсыбірін таңдап алып, оны үйреншікті емес қызметтерді атқаруға мәжбүрлеуге тура келеді және оның жекелей жүктемесін жоспарлау түбегейлі өзгеруі мүмкін.

Жүктеме құралдары мен әдістерін таңдау. Бұл жоспарлау үрдісінің ең таңдаулы бөлімі болып табылады. Түрлі құралдардың ішінен біршама тиімділерін таңдай отырып, жаттықтырушының пікірі бойынша, біршама тиімділері қандай әдістердің көмегімен жаттықтыру барысында жүзеге асырылуы мүмкін екендігін және таңдап алынған құралдар қаншалықты ойыншылардың жекелей ерекшеліктеріне сәйкес келетіндігін ойластыру қажет. Бұдан басқа, жаттықтырушы ойыншылардың жаттығуларды орындауға деген қызығушылығын қолдап тұру үшін үзбей жаңа құралдар мен әдістерді іздестіруі қажет.

Жоспарлау түрлері мен мерзімдері. Атлетикалық даярлықты жоспарлау жүзеге асырылатын жастық дәрежені анықтаудан басталады. Негізінен, ол спорттық мектептерде білім алушы түрлі топтарға (бастапқы, оқу-жаттығу, спорттық жетілдірілу және жоғары спорттық шеберлікке даярлық) есептелінуі қажет. Волейболдың заманауи тәжірибесінде жоспарлау жедел, ағымды және келешекті (көпжылдық) болып түрлерге бөлінеді. Жедел жоспарлау Ю.Н. Клещев және А.Г. Айриянц (1985) бойынша кезеңдерге, айларға және әрбір жаттығу сабағына арналып жүзеге асырылады. Ағымды (жылдық) жоспарлау жүктемені даярлықтың дайындық, жарыстық және өтпелі кезеңдерінде бөлуді жоспарлайды. Әрбір кезең ережеге сай микроциклдер және мезоциклдер бойынша жоспарланады. Келешекті жоспарлауда көпжылдық даярлық жүйесіндегі жүктеменің бағдарлы және олимпиадалық цикл форматындағы өлшемдері айқындалады.

Атлетикалық даярлықты жоспарлау факторларының келтірілген тізімін қорытынды деп есептеуге болмайды. Ол, біздің пікірімізше, берілген кезеңдегі ғана волейболшыларды және жоғарыбілікті команданы даярлауды жоспарлауда айқындалатын өзекті волейбол өлшемдерін айқындайды.

Қорытынды. 1. Оқу және ғылыми-әдістемелік дереккөздерді зерттеу негізінде волейболшыларды атлетикалық даярлауды жоспарлауды жинақтау тек оның өзектілігін ғана емес, сонымен бірге оның спорттық тәжірибенің объективті негізіне сүйенетін жағдайында өте қажеттігін көрсетеді.

2. Атлетикалық даярлықты жоспарлаудың көрсетілген факторлары жаттықтырушыға жоғарыбілікті спортшылар мен заманауи волей-

болда командаларды атлетикалық даярлауды жоспарлаудың объективті тәсілін жүзеге асыру мүмкіндігін береді.

Әдебиеттер

- 1 Волейбол: учебник для физ. ин-тов. – Изд. 2-е., доп /под ред. А.Г. Айриянца. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 175-199.
- 2 Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. – М.: ФиС, 1981. – С. 110-146.
- 3 Волейбол: Сб статей /Сост. Ю.Н. Клещев. – М.: ФиС, 1983. – С. 5-10.
- 4 Клещев Ю.Н., Айрапетянц Л.Р., Паткин В.Л. Волейбол. Книга тренера. – Ташкент: Изд. медицинской литературы, 1995. – С. 5-30.
- 5 Волейбол: учебник для ин-тов физ. культ. /под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. – 3-изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 204-234.
- 6 Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. Беляева А.В., Савина М.В. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – С. 258-281.
- 7 Андрущишин И.Ф., Ильющенко К.В. Волейбол: учебник для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания педагогических вузов. – Алматы, 1999. – С.119-148.
- 8 Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 148-174.
- 9 Слупский Л.Н. Игра связующего. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 60-66.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА



Makogonov A.N., Rassulova S. K., Sardarov O.A.

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Kazakhstan, Almaty

INFLUENCE OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF TOURISTS ON THE POSSIBILITY OF LOADS IN MOUNTAIN AREAS

Makogonov Alexander, Rassulova Saodat, Sardarov Osman

Influence of physical preparedness of tourists on the possibility of loads in mountain areas

Abstract. The researches, related to the estimation of reaction on the identical on intensity and durations loading at persons occupying and not engaging in tourism, were in process conducted. It has been established that the same load, associated with walking across the terrain, is accompanied by more pronounced reactions among those not engaged in tourism, as compared with trained tourists. This is not related to the improvement of walking technique, but reflects the level of training of a person. Thus, poor physical fitness is a consequence of the adoption of movements, rapid fatigue, reduced attention, which can have negative consequences when passing dangerous sections of the route. The peculiarity of the positive effect of the mountain hike among trained tourists consists in considerable improvement of physical efficiency of the person, in increase in aerobic productivity, functional and reserve opportunities of an organism at heavy physical activities. Consequently, the ability of organism of the physically prepared tourists, to maintain resistance to various external and internal influences serves as one of the indicators of a person's reserve capabilities.

Key words: researches, sites of routes, level of a training, walking technique, power consumption.

Макогонов Александр Николаевич, Расулова Саодат Касымовна,
Сардаров Осман Агитович

Туристердің дене дайындығының таулы жерлердегі жүктемелерге төзімділігіне әсері

Аңдатпа. Бұл жұмыста туризммен айналысатын және айналыспайтын адамдардың жүктеменің қарқындылығына және ұзақтығына байланысты реакциясы зерттелінді. Аймақты бірдей жүктемеде серуендеуге байланысты зерттеуде дайындалған туристерге қарағанда, дайындығы жоқ туристердің реакциясы анағұрлым айқын көрінетіндігі анықталды. Бұл жаяу жүру техникасының жақсаруымен байланысты емес, керісінше адамның жаттығу деңгейінің көрінісі. Осылайша, нашар физикалық дайындық қозғалыстардың бұзылуының себебі болып табылады, тез шаршағандыққа, назар аударудың төмендеуі, маршруттың кейбір учаскелерінен өту кезінде теріс әсері болуы мүмкін. Тренингтен өткен туристердің арасында таудың көтерілуінің жағымды әсерінің ерекшелігі адамның физикалық өнімділігін айтарлықтай жақсартуға, аэробтық өнімділікті арттыруға, дененің ауыр физикалық күші кезінде функционалды және резервтік мүмкіндіктерін арттыруға бағытталған. Демек, дене шынықтырумен айналысатын туристердің организмнің ертүрлі сыртқы және ішкі әсерге төзімді болу қабілеті адамның резервтік мүмкіндігінің көрсеткіштерінің бірі болып табылады.

Түйін сөздер: зерттеулер, маршрут учаскелер, жаттығу деңгейі, жаяу жүру техникасы, қуат тұтынуы.

Макогонов Александр Николаевич, Расулова Саодат Касымовна,
Сардаров Осман Агитович

Влияние горных условий на туристов в зависимости от их физической подготовленности

Аннотация. В работе проводились исследования, связанные с оценкой реакции на одинаковые по интенсивности и продолжительности нагрузки у лиц, занимающихся и не занимающихся туризмом. Установлено, что одна и та же нагрузка, связанная с ходьбой по пересеченной местности, сопровождается более выраженными реакциями у не занимающихся туризмом, по сравнению с подготовленными туристами. Это не связано с улучшением техники ходьбы, а это отражает уровень тренированного человека. Таким образом, слабая физическая подготовка является причиной нарушения координации движений, быстрого переутомления, снижения внимания, что может иметь особенно негативные последствия при прохождении опасных участков маршрута. Особенности положительного эффекта горного похода у подготовленных туристов заключается в значительном улучшении физической работоспособности человека, в повышении аэробной производительности, функциональных и резервных возможностей организма при тяжелых физических нагрузках. Следовательно, способность организма физически подготовленных туристов поддерживать устойчивость к различным внешним и внутренним воздействиям служит одним из показателей резервных возможностей человека.

Ключевые слова: исследования, участки маршрутов, уровень тренировки, техника ходьбы, расход энергии.

Introduction. On the basis of pilot studies, the new data, characterizing improving efficiency of various forms of the organization of tourist campaigns in mountain conditions depending on their duration are obtained. It is established, that the efficiency of tourist campaigns in mountains, from the point of view of increase in physical working capacity and reserve opportunities of the person, depends on their duration.

Accumulation of effect - an important part of active recreation in the mountains. The one-day campaign in the range of heights of 1700-2300 doesn't lead to changes of a physical condition of the person, and steady growth of physical working capacity at heart rate 130 and 150 of beats/min comes after the second, and at heart rate of 170 beats/min - after the third campaign to mountains.

Three-five day campaigns in the range of heights of 2000-3200 to mountains promote, mainly, increase in functional reserves of heart, and active stay of tourists in mountains exerts longer (up to three weeks) stimulating impact and on respiratory system. Hiking in the mountains increase not only hypoxemic, but also hypocapnic human resistance, and "height play" - an effective method of a training of mechanisms of adaptation to a hypoxia.

The received results allow to give scientific and methodical justification to effective use of mountain conditions in the system of improving and rehabilitation actions, to develop educational programs and practical recommendations about optimization of physical activities in the mountain

conditions providing increase in physical working capacity, stimulation of adaptation opportunities of an organism in mountains.

Engaging in the active types of tourism make great demand to development of physical qualities of a person. This is primarily due to the safety issues of the hikes, which can be achieved with appropriate training of tourists, who in particular possess a sufficient level of development of physical qualities [1, 2, 3].

It is a well-known fact that the exercise stress during a tourist mountain hike depends on the landscape and the height of the terrain, the pace of movement, meteorological conditions, and the mass of the carried load [4].

In particular, when passing a mountain route of the first category of complexity at an altitude of 2,000 to 4,000 m, a tourist needs to pass (on average) 16.7 km daily (within 6days). Lack of physical readiness is the cause of rapid fatigue, decreased attention, and impaired coordination of movements, which can have especially negative consequences when passing dangerous sections of the route.

The influence of physical fitness. Among the issues of considerable practical interest there is a problem of portability of loads associated with walking in the mountainous terrain of people with different levels of physical fitness. In this regard, researches were conducted, the purpose of which is to compare the reactions to loads of comparable in intensity and duration for people engaged in and not engaged in tourism. A total of 38 people were examined.

Table 1 – The reaction of those engaged in and not engaged in tourism during their walking on rough terrain with a slope of 15 degrees in the mountains (n = 18)

Indicators of biometrics	Walking speed, km / h	Heart Ratebeats / min	MAUD, L(BTPS)	Oxygen consumption, ml		VE 1 / 1 (BTPS)	Power consumption, kcal	
				min	Kg		min	Kg
Hiking (n=10)								
X	4,4	111	30,8	1166	17	26,3	5,83	0,085
$m(x)$	0,03	7,4	2,79	41,8	0,65	1,5	0,2	0,003
S	0,108	23,4	8,83	132	2,05	4,71	0,65	0,01
C%	2,5	21,1	28,7	11,3	12,6	17,9	11,3	12
Non hiking (n=8)								
X	4,5	149,8	39,3	1403	19,9	27,84	6,75	0,099
$m(x)$	0,007	4,71	3,43	103	1,28	0,74	0,49	0,007
S	0,024	13,4	9,71	291	3,63	2,10	1,45	0,02
C%	0,0	8,9	24,4	20,7	18	7,5	20,7	20,7

The results of observations presented in (table 1) show that the same load associated with walking on rough terrain, is accompanied by markedly more pronounced reactions in persons not engaged in tourism, compared with trained tourists. Thus, at a walking speed of 4.4 km / h, the heart rate of people who are not engaged in tourism reaches an average of 149.8 beats / min, whereas for prepared tourists a similar load is accompanied by an increase in heart rate to 111 beats / min. In other words, for non-tourists, the heart rate exceeds the level of heart rate among trained tourists by 35% (P <0.05). The severity of the reaction to walking among those engaged in tourism is also significantly higher in terms of the minute respiratory volume by 27.6%, oxygen consumption by 20.3% and energy expenditure by 16.4%.

The given data, on the one hand, testifies to the higher efficiency of walking of trained tourists in the mountains, and on the other, proves that the optimal walking speed of physically untrained people is significantly lower. In this case, the optimal walking speed over a rugged surface for people unprepared for mountain hiking trips should be 3.2-3.4 km/ h, which corresponds to a heart rate of 110-120 beats / min, that is, 27.3% lower than that during which they were examined.

Table 2 illustrates the reaction of the trained, that is, those who have completed a full cycle of general physical and special training and not trained

tourists, to the load associated with walking through the snow on a 20 rise with a load of 20% of their body weight. Comparative analysis indicates a more pronounced reaction of not trained tourists to the load. In particular, they have a more significant increase in heart rate, reaching an average of 11.1% (P = 0.05), as well as an increase in oxygen consumption by 16%.

From (table 2), it follows that walking at a speed of 2.5 km / h through the snow on a 20 rise with a load of 20% of body weight represents a very heavy physical exertion, the performance of which is accompanied by an energy expenditure of more than 9 kcal / min. Moreover, taking into account body mass, energy expenditure for this load is higher for not trained ones by 16.8%. The results of the studies quite clearly indicate a significant influence of the fitness factor (level of physical fitness) on the severity of body reactions to the loads that accompany mountain tourist trips not only on solid ground, but also through snow.

Conclusion:

There is an inverse relationship between the level of physical fitness and the severity of the reaction of tourists to physical activity. The effect of economization of muscle activity is formed as a person increases physical fitness. This phenomenon is not associated with the improvement of walking technique, but reflects the property of a trained person, the cumulative effect of physical training.

Table 2 – A comparative assessment of the reaction of the body of trained and untrained tourists to the load associated with pedestrian movement through the snow with a weight of 20% of body weight on an ascent of 15 at a speed of 2.5 km / hour mountain conditions at an altitude of 2300 m (n = 20)

Indicators of Biometrics	Functional indicators					
	Heart rate beats/ min	MAUD, L	Oxygen consumption, ml,		VE, l/l	Power consumption, kcal/minute
			min	Kg		
Trained Tourists (n=10)						
\bar{X}	135	50	1873	25,49	26,7	9,08
$m(x)$	1,99	2,85	69	1,52	1,25	0,34
S	6,3	9,01	217	4,82	3,95	1,08
C%	4,6	18	14,3	18,9	14,8	14,3
Not trained tourists (n = 10)						
\bar{X}	150	51,7	1955	29,56	26,45	9,53
$m(x)$	5,04	2,30	105	1,42	1,29	0,50
S	15,93	7,27	331	4,49	4,10	1,61
C%	10,6	14	17	15,2	15,5	17,0

Summarizing the observations that were made, it is possible to notice that the intensity of the muscular work associated with the walking movement of a person depends on the walking speed, the terrain, and the mass of the carried load. However, there is still no complete clarity regarding the contribution of these factors to the increase in the energy cost of walking. A detailed analysis of the influence of most of these factors on the energy value of movement on foot was carried out in the process of modeling 30 walking modes on a treadmill.

Thanks to this simulation, we were able to estimate the role of each of the above factors in the energy balance of human muscular work. In particular, it was found out that if walking is carried out on a flat surface lightly, then a significant increase in its energy value is observed when reaching a speed of 6.3 km / h (relative to a speed of 3.6 km / h). In other words, in artificially created conditions of walking characteristic of a treadmill, with quite significant changes in the walking speed, the load on a person remains at a relatively stable level.

References

- 1 Baikovskaya T.V., Baikobskiy Y.V. Physiological basis of training in mountain sports (mountaineering, climbing, mountain tourism). – M.: Health 1996. – 56 p.
- 2 Baikovskiy Y.V. The basics of sport training in mountain sports (mountaineering, sport climbing, mountain tourism). – M.: 1996. – 79 p.
- 3 Guzhalovskiy A.A. Stage development of physical qualities and the problem of optimizing the physical training of school-age children. – M., 1979. – 45 p.
- 4 Makogonov A.N. Scientific and methodological basics of tourism in mountain and desert terrain. – Almaty: KazAST, 2014. – 281 p.

МРНТИ 77.29.99

**Макогонов А.Н., Иргебаев М.И., Закирьянов Б.К.,
Ганитаев М.С., Омаров К.М.**

Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АДАПТАЦИИ ТУРИСТОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ В ГОРНЫХ УСЛОВИЯХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ ПОХОДА

Макогонов Александр Николаевич, Иргебаев Максат Ислямович, Закирьянов Бауыржан Кайратович, Ганитаев Махмуд Сайдиганиевич, Омаров Кайрат Махамбеткулович

Сравнительный анализ адаптации туристов к физическим нагрузкам в горных условиях в зависимости от категории сложности похода

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы физиологической реакции организма к физическим нагрузкам, влияющим на приспособление туристов к условиям высокогорья в зависимости от категории сложности похода. Изучение особенностей формирования адаптации туристов к длительному пребыванию в условиях высокогорья, в зависимости от изменения физических нагрузок на данный момент для общества представляет большой теоретический интерес и имеет важное практическое значение. Для решения данного вопроса были взяты результаты измерений частоты сердечных сокращений и транспортировки кислорода в крови в процессе горных спортивных походов первой и второй категории сложности. Важно отметить, что на акклиматизацию наряду с физической подготовкой туристов, влияет также и морально-психологическая подготовка, выраженная в наличии опыта спортивных походов. То есть, участники, имеющие опыт похода первой категории сложности, менее подвержены внешним воздействиям, хотя и маршрут был новый.

Ключевые слова: учебно-тренировочный поход, дефицит кислорода, горный рельеф, технико-тактические приёмы, высокогорье, мышечная работа, метаболический запрос, пульсометрия.

Makogonov Alexander, Irgebaev Maksat, Zakiryaynov Bauyrzhan,
Ganitayev Makhmud Omarov Kairat

Comparative analysis of the adaptation of tourists to physical exertion in mountain conditions, depending on the complexity of the hike

Abstract. The article discusses the physiological response of the body to physical stress, affecting the adaptation of tourists to the conditions of high mountains, depending on the category of difficulty of the hike. The study of the characteristics of the formation of the adaptation of tourists to a long stay in the high mountains, depending on the change in physical activity at the moment for the society is of great theoretical interest and is of practical importance. To address this issue, we took the results of measurements of the heart rate and oxygen transport in the blood during the mountain sports campaigns of the first and second categories of complexity. It is important to note that the acclimatization, along with the physical training of tourists, is also affected by the moral and psychological preparation, expressed in the presence of experience of sports trips. That is, participants who have experience of the campaign of the first category of complexity are less subject to external influences, although the route was new.

Key words: training trip, oxygen deficiency, mountainous relief, technical and tactical techniques, high mountains, muscular work, metabolic inquiry, heart rate monitor.

Макогонов Александр Николаевич, Иргебаев Максат Ислямович, Закирьянов Бауыржан Кайратович, Ганитаев Махмуд Сайдиганиевич, Омаров Кайрат Махамбеткулович

Жорықтың күрделілік дәрежесіне қарай, туристердің биік таулы жағдайында физикалық жүктемеге бейімделуінің салыстырмалы сараптамасы

Аңдатпа. Мақалада жорықтың күрделілік дәрежесіне байланысты, туристердің биік таулы жағдайына бейімделуіне әсер ететін физикалық жүктемеге ағзаның физиологиялық әсері жайлы мәселелері қаралады. Физикалық жүктеменің өзгеруіне байланысты, туристердің биік таулы жағдайында ұзақ уақыт болуға бейімделуді қалыптастырудағы ерекшеліктерін зерттеу, қазіргі таңда қоғам үшін үлкен теориялық қызығушылық тудырады және практикалық маңызы өте зор. Бұл мәселені шешу мақсатында, бірінші және екінші күрделілік дәрежесіндегі таулы спорттық жорықтары барысында жүргізілген жүрек қағысының жиілігі және қан арқылы оттегін тасымалдау мөлшерлерін өлшеулердің нәтижелері алынған. Сонымен бірге, туристердің физикалық дайындығымен қатар, олардың моральды-психологиялық дайындығы, яғни спорттық жорықтарға қатысқан тәжірибесі де өте маңызды екенін айта кеткен жөн. Демек, бірінші күрделілік дәрежесіндегі таулы жорыққа қатысқан туристер сыртқы әсерлерге төзімдірек келеді. Маршрут жаңа болғанына қарамастан олар салмақтырақ көрінеді.

Түйін сөздер: оқу-жаттығу жорығы, оттегі тапшылығы, тау бедері, техникалы-тактикалық амалдар, биік таулы жағдай, бұлшық ет жұмысы, метаболикалық сұраныс, пульсометрия.

Введение. Во время подготовки и организации учебно-тренировочного похода и непосредственно во время похода особое значение имеют объективные методы контроля как важнейшее условие для определения оптимальных путей повышения уровня физической и специальной подготовленности горных туристов массовых разрядов.

Приспособление человека к горным условиям сопровождается мобилизацией механизмов функциональной адаптации к дефициту кислорода. За счет физиологических систем обеспечивается усиление транспорта кислорода к тканям, а благодаря биохимическим механизмам повышается эффективность использования кислорода в процессах аэробного метаболизма [1].

Особенности горного рельефа и связанные с ними природные явления сами по себе и в совокупности представляют серьезные препятствия на пути туристского маршрута и требуют как специальных технико-тактических приемов движения, так и знаний, помогающих прогнозировать возможность возникновения опасных ситуаций и мер, позволяющих их избежать.

Но те же особенности оказывают на человеческий организм непосредственное влияние, нарушая физиологическое равновесие с условиями окружающей среды и во многом осложняя действия человека в высокогорье. Поднимаясь на высоты, туристы подвергаются действию сложного комплекса факторов среды – гипоксии (кислородного голодания), низкой t° воздуха в сочетании с сильными ветрами, повышенной сухости воздуха и интенсивной ультрафиолетовой радиации. При этом человек ещё выполняет тяжелую мышечную работу, связанную с передвижением по различным формам горного рельефа в условиях психологической напряженности, близкой к стрессу.

Физическая работа в условиях высокогорья требует большего расхода энергии, чем это отмечалось внизу, период вработывания укорачивается, скорость восстановительных реакций укорачивается. В стадии экономичного приспособления наблюдается экономичность функций на органном, системном и, по-видимому, тканевом уровне. Мышечная работа требует меньшего поглощения кислорода и расхода энергии на килограмм веса человека. Длительность перечисленных стадий зависит от индивидуальных особенностей человека, его тренированности, горного стажа, характера мышечной деятельности. На высоте организм человека быстрее адаптируется к объёму и медленнее к интенсив-

ности выполняемой тренировочной работы. Течение акклиматизационных процессов можно ускорять с помощью физических упражнений и кратковременных подъёмов на большие высоты. В первый месяц после тренировочных занятий в горах поддерживаются высокое содержание гемоглобина в крови, усиленное кровоснабжение миокарда, повышенные функциональные способности дыхательного аппарата [2].

Следует помнить, что количество кислорода, требующееся для выполнения идентичного объёма работы, от высоты не зависит. Коэффициент полезного действия (КПД) мышечной работы на высоте не меняется. Однако, поскольку физиологическая «стоимость» работы возрастает, организму труднее, а иногда и невозможно удовлетворить метаболический запрос в кислороде при интенсивной мышечной работе на высоте; ткани получают меньшее количество кислорода, в результате чего работоспособность падает.

Различная степень снижения мышечной работоспособности у спортсменов разного пола позволяет думать о более высокой устойчивости женского организма к значительному дефициту кислорода.

Усилением деятельности сердечнососудистой системы (ССС) и дыхательной системы обеспечивается экстренное приспособление организма к недостатку кислорода. Эти реакции на первых этапах развития кислородной недостаточности предупреждают чрезмерное снижение напряжения кислорода в артериальной крови [3].

Процесс адаптации – приспособления организма к недостатку кислорода требует достаточно высокой восприимчивости, т.е. низких порогов раздражения внутреннего анализатора к пониженному содержанию кислорода в артериальной крови и оптимальной возбудимости коры головного мозга. Достигнутое же в результате длительного или повторного воздействия гипоксии состояние адаптации характеризуется прямо противоположными параметрами – повышением порогов раздражимости, в частности ангиорецепторов к недостатку кислорода и снижением их биоэлектрической активности [4].

Методы исследования. Исследования проводились в горных условиях в диапазоне высот от 1820 м до 3500 м, с участием молодых, здоровых людей в возрасте от 19 до 27 лет, в процессе горных походов первой и второй категории сложности (к.с.) в районе Заилийского Алатау.

Использовался комплекс медико-биологических методов исследований: метод контрольных испытаний, пульсометрия, оксиметрия,

Цель исследования заключалась в сравнительной оценке динамики транспортировки кислорода в крови человека в походах различных категорий сложности в условиях горной местности.

Результаты исследования. Первое исследование проводилось во время горного похода первой категории сложности, в сентябре 2016 года [5].

Для прохождения горного похода был разработан маршрут: г. Алматы – д/о Просвещенец – плато Кокжайляу – р. Казачка – ущелье Большое Алматинское – сан. Алмарасан – ущ. Проходное – пер. Жусалы Кезен (н/к) – Большое Алматинское озеро – р. Озерная – пер. Туристов (1А, 4010 м) – ледн. Туристов – р. Лев. Талгар –

Солнечная поляна – пер. Талгарский (н/к) – ледн. Богдановича – пер. Школьник (1А, 3650 м) – ущ. Малоалматинское – г/к Шымбулак – с/к Медеу – г. Алматы.

Общая продолжительность похода – восемь суток, включая день отдыха. Протяженность маршрута составила 108 км. Начало маршрута – на высоте 1550 метров над уровнем моря, окончание – в высокогорном спортивном комплексе Медеу, высота – 1690 м, высшая точка маршрута – перевал Туристов 1А, 4010 м, перепад высот – 2460 м.

Измерения проводились на третий и шестой дни похода на высоте 3200 метров над уровнем моря. Прирост показаний на шестой день похода составляет 3,7 процента по отношению к показаниям третьего дня похода. Соответственно, наблюдается общий рост физической работоспособности участников похода (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показаний сатурации во время похода первой категории сложности

№	Показания	Возраст	Сатурация O ₂	ЧСС
1	1 измерение	23	85	125
2	2 измерение	23	90,6	87,6
	\bar{X}	23	87,8	106,3
	m, \bar{x}		5,6	37,4
	C%		3,7	15,9

Второе исследование проводилось во время горного похода второй категории сложности, в июле-августе 2017 года. С 27 июля по 05 августа 2017 года был проведен горный поход второй категории сложности по маршруту: т/б Алматау (1820 м) – пер. Лесной (н/к 2262 м) – ущ. Бутаковка (1855 м) – пер. Кимасар (н/к 2062 м) – с/к Медеу (1690 м) – г/к Шымбулак (2250 м) – пер. Талгарский (н/к 3163 м) – пер. Пионерский (1Б 3840 м) – ледн. Туйыксу (3390 м) – пер. Туйыксу (1Б, 4130 м) – пер. Туристов (1А, 4000 м) – лев. Талгар (2990 м) – ледн. Дмитриева – пер. Молодая Гвардия (1Б, 4040 м) – БАО – пос. Кокшоки – Лесхоз (1850 м) – Кокжайляу (2250 м) – ост. Акбулак (1550 м) – пер. Кимасар (н/к 2062 м) – ущ. Бутаковка (1855 м) – пер. Лесной (н/к 2262 м) – т/б Алматау (1820 м).

Протяженность маршрута составила 118 км. Общая продолжительность похода – 10 суток, включая дни отдыха. Начало маршрута – на

высоте 1820 метров над уровнем моря, окончание там же, на туристской базе Алматау, высота – 1820 м, высшая точка маршрута – перевал Туйыксу (1Б, 4130 м), перепад высот – 2310 м.

Общий набор высоты составил – 5908 м.

Измерения проводились на леднике Богдановича, на высоте 3200 метров над уровнем моря (третий день похода), и на поляне у слияния рек Озерный и Кызылсай, высота – 3200 м (седьмой день похода). Результаты измерения похода второй категории сложности в отличие от результатов похода первой категории сложности показывают небольшой разброс показаний. Участники похода, которые имели предварительную тренировку (в виде участия в однодневном, двухдневном и четырехдневном походах), в первый день переход свыше 18 км прошли без напряжения с высокой (5,4 км/час) скоростью. Показатели сатурации и пульса после окончания перехода практически были близки к исходным показателям (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показаний сатурации во время похода второй категории сложности

№	Показания	Возраст	Сатурация O ₂	ЧСС
1	1 измерение	23	90,7	87,4
2	2 измерение	23	91	84,5
	\bar{X}	23	90,85	85,95
	m, \bar{X}		0,3	2,9
	C%		1,8	5,9

Это можно объяснить прежде всего отсутствием практики у участников похода первой к.с., так как во время летних каникул у них был перерыв в активных путешествиях в горных условиях; отсутствие опыта сложных походов у основной массы участников. При отсутствии специальной предпоходной тренировки процесс адаптации организма туриста к походной нагрузке продолжается в течение нескольких ходовых дней. Особенно наглядны сдвиги на уровне деятельности систем организма и его работоспособности в первые три-четыре дня движения. Можно предположить, что в этот период происходит формирование и становление динамического стереотипа походной ходьбы.

А участники похода второй к.с., имеющие опыт прохождения похода первой к.с., целенаправленно готовились к более сложному

походу. Поэтому они учли старые недостатки и извлекли из них необходимые определенные представления о сложных участках маршрута, режиме передвижения, рациональное использование и распределение сил на маршруте и т.д. Важен и психологический фактор. Образованность и информированность в принципе, хотя и не во всех случаях, предполагают большую степень свободы поведения и занятий. Будучи более информированными, люди менее склонны опасаться трудностей путешествия и пребывания в незнакомом месте и в незнакомом окружении, они увереннее ориентируются в том «море» туристско-экскурсионной информации, которая ныне доступна. Соответственно результаты не заставили долго ждать. Повышение функциональной подготовки, а следовательно и уровня акклиматизации, участников похода заметно (таблица 3).

Таблица 3 – Сравнительный анализ результатов походов различных категорий сложности

№	к.с. походов	\bar{X}	m, \bar{X}	C%
1	I	87,8	5,6	3,7
2	II	90,85	1,7	1,8
		3	3,9	1,5

На основе обобщения результатов экспериментальных исследований, связанных с различными условиями передвижения в условиях горной местности, наблюдается ощутимая разница в средних показаниях транспортировки кислорода на третий день похода, т.е. уровень сатурации в походе второй к.с. выше на 3% по сравнению с походом первой к.с., и погрешности похода первой категории около 4% по отношению к второй к.с.

Если сравнить показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) по походам, то реакция пульса существенно выше: во время первого похода 125 против 87,6 во втором. Это говорит

о совершенно разных уровнях как физической так и морально-психологической подготовки. По сравнению с походом 2 к.с. в походе 1 к.с. наблюдается повышенный пульс даже для высокогорья. Такое состояние можно объяснить присутствием определенного состояния волнения или напряжения, связанного с погодными условиями для данного времени года (дождь, ветер, снег), вызвавшими психологический дискомфорт, т.е. отсутствием контроля за ситуацией.

Во время прохождения похода второй к.с., несмотря на более сложные условия рельефа – более сложные перевалы на высоте более 4000 метров над уровнем моря, требующие больших

затрат сил и энергии, восстановление ЧСС проходило довольно быстро.

Выводы:

1. Использование пульсоксиметра позволяет быстро, и самое главное, легко и просто получить информацию о транспортировке кислорода в крови и частоте сердечных сокращений, что дает возможность контролировать уровень акклиматизации каждого участника похода.

2. Результаты наблюдений свидетельствуют, что во время пешего передвижения в горах, даже с небольшим грузом, повышение ЧСС может вызвать дефицит кислорода, т.е. осложняется транспортировка O_2 , последствия чего могут привести к гипоксии.

3. Акклиматизация организма к условиям высокогорья – процесс довольно продолжительный. Результаты наблюдений показывают динамику роста показаний сатурации кислорода на шестой день по отношению к третьему дню

похода. Следовательно, подготовку к высоте нужно начинать задолго до похода.

4. Нагрузки, которые испытывает турист в условиях горного похода, предъявляют очень большие требования к возможностям организма. Поэтому частые подъемы на высоту 3000 метров над уровнем моря и выше благоприятно сказываются на процесс акклиматизации. Процесс акклиматизации зависит от квалификации туриста. Она выше у подготовленного участника, чем у менее подготовленного.

5. Результаты исследования позволяют определить вклад, который вносят в повышение нагрузки на человека не только увеличение скорости ходьбы и массы переносимого груза, но и различных сочетаний скорости, условий пешего передвижения и высоты местности. Используя данные разработанных нами таблиц, можно рассчитать оптимальную скорость передвижения на разных высотах, которые обеспечат как оздоровительной, так и тренирующий эффект.

Литература

- 1 Бримкулов Н.Н., Белов Г.В. Высокогорная климатотерапия больных бронхиальной астмой // VII научно-практическая конференция врачей Краснознаменного Среднеазиатского военного округа. Тез.докл. – Алма-Ата, 1988. – С.37-38.
- 2 Иванов А.С. Физиологические аспекты использования горных условий в системе физической культуры и спорта: учебное пособие. – Алматы, 1998. – С. 107.
- 3 Иванов А.С. Физиологические аспекты использования горных условий в системе физической культуры и спорта: учебное пособие. – Алматы, 1998. – С. 107.
- 4 Солодков А.С. О механизмах развития утомления и его динамика при напряженной мышечной деятельности // Гипоксия нагрузки, математическое моделирование, прогнозирование и коррекция. – Киев, 1990. – С.78-80.
- 5 Иргебаев М.И. Влияние высоты на адаптацию к горным условиям во время спортивных походов // Теория и методика физической культуры. – Алматы, №2, 2017. – С. 17-22.

Имангулова Т.В., Нусупова Л.С., Закирьянов Б.К.

Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы

ГОРНЫЙ ТУРИЗМ КАК ВИД АКТИВНОГО ОТДЫХАИмангулова Татьяна Васильевна, Нусупова Лариса Сергеевна,
Закирьянов Бауржан Кайратович**Горный туризм как вид активного отдыха**

Аннотация. В статье рассматриваются понятие горного туризма как вида активного отдыха, его место в общей классификации туристской деятельности, а также положительное влияние активного отдыха на организм человека. Сегодня, в век научно-технического прогресса автоматизация человеческого труда привела к такой проблеме как гиподинамия. Гиподинамия в переводе с латинского языка означает «малоподвижность», что подразумевает ограничение двигательной активности, которое возникает в результате малоподвижного образа жизни. И это довольно распространённое состояние, которое можно наблюдать не просто у большого, а у огромного количества людей. В последнее время набирают обороты занятия активными видами отдыха и туризма, развивается горный туризм, который включает в себя путешествия по высокогорной местности, скалолазание, спелеологию, сплавы по горным рекам, геологические исследования, экспедиции для ознакомления с растительным и животным миром.

Ключевые слова: активный отдых, горный туризм, рекреация, горный воздух, горные территории, виды горного туризма.

Imangulova Tatyana, Nussupova Larissa, Zakiryaynov Bauyrzhan

Mountain tourism as an outdoor activity

Abstract. The article discusses the concept of mountain tourism as an outdoor activity, its place in the general classification of tourist activities and the positive impact of outdoor activities on the human body. Today, in the age of scientific and technological progress, the automation of human labor has led to such a problem as hypodynamia. Hypodynamia, translated from Latin, means "inactivity", which implies a restriction of physical activity, which occurs as a result of a sedentary lifestyle. And this is a fairly common condition that can be observed not just with a large one, but with a huge number of people. Recently, mountaineering has been gaining momentum in active forms of recreation and tourism, which includes traveling in high mountains, climbing, caving, rafting on mountain rivers, geological surveys, expeditions to get acquainted with the plant and animal world.

Key words: outdoor activity, mountaineering, recreation, mountain air, mountain areas, types of mountain tourism.

Имангулова Татьяна Васильевна, Нусупова Лариса Сергеевна, Закирьянов Бауржан
Кайратович**Тау туризмі белсенді демалыс орны ретінде**

Аңдатпа. Мақалада белсенді демалыс түрі ретінде тау туризмінің ұғымы, оның жалпы жіктелуіндегі туристік қызметінің орны, сондай-ақ белсенді демалыстың адам ағзасына тигізетін оң әсері талқыланады. Бүгінгі күні ғылыми және технологиялық прогресте адам еңбегін автоматтандыру мәселесі гиподинамия сияқты мәселеге әкелді. Латын тілінен аударғанда гиподинамия сөзі – «аз қозғалу» дегенді білдіреді, бұл белсенділіктің шектелуінің нәтижесінде пайда болатын аз қозғалмалы өмір салтын білдіреді. Бұл кең таралған үлкен мәселені қазіргі таңда өте көп адамдардан байқауға болады. Соңғы кездері демалыстың белсенді түрлерімен, альпинизммен, таулы жерлерге саяхат жасау, тауға кетерілу, геологиялық барлау, экспедициялар, өсімдіктер мен жануарлар әлемімен танысуды қамтитын туризм нысандарында белсенді демалыс түрлері серпінін беріп келеді.

Түйін сөздер: белсенді демалыс, альпинизм, демалыс, таулар, таулы жерлер, тау туризмінің түрлері.

Введение. Идеальная модель отдыха представляет собой соответствие рекреационных потребностей индивида разумному порогу их удовлетворения. Этот разумный порог допускает следующие явления: восстановление физических сил организма, удовлетворение первичных потребностей человека, регулярное удовлетворение физических и духовных потребностей традиционными средствами, к которым относятся лечение и профилактика здоровья, релаксация, туризм, физическая рекреация как борьба с гиподинамией [1].

Сегодня, в век научно-технического прогресса автоматизация человеческого труда привела к такой проблеме как гиподинамия. Гиподинамия в переводе с латинского языка означает «малоподвижность», что подразумевает ограничение двигательной активности, которое возникает в результате малоподвижного образа жизни. И это довольно распространённое состояние, которое можно наблюдать не просто у большого, а у огромного количества людей.

Гиподинамию нередко называют «бичом» современной цивилизации. Справедливость такого утверждения становится очевидной, если вспомнить, как формировался организм человека в процессе эволюции животного мира. Физическая активность была необходима нашим предкам просто для того, чтобы выжить. Древний человек вынужден был находиться в постоянном движении, чтобы добыть пищу и сохранить жизнь себе и своему потомству [2]. Таким образом, потребность в движении была заложена в генах человека, как одно из условий для нормальной жизнедеятельности организма в суровых условиях внешней среды.

Организм современного человека в условиях все набирающей обороты техногенности, постоянно находится под действием различных нагрузок, в том числе информационных. Утомление наступает как импульс. Потребность отдыха и сна является основной, физиологической потребностью, в соответствии с пирамидой потребностей А.Маслоу. Без отдыха и восстановления своих физиологических и психоэмоциональных сил организм человека, в силу ограниченности физического ресурса, быстро приходит в негодность. Потребность в отдыхе реализуется как своевременный отдых организма от различных нагрузок, во время которого восстанавливается его энергетический потенциал [3].

Гармония на уровне психофизики организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения. Имен-

но данной потребностью определяются ритмы жизни, начиная с суточного ритма человеческой деятельности и кончая такими, как длина рабочего дня, рабочие смены, приостановка времени работы обеденным перерывом, отпуском, каникулами и т.д.

В последнее время набирают обороты занятия активными видами отдыха и туризмом, развивается горный туризм, который включает в себя путешествия по высокогорной местности, скалолазание, спелеологию, сплавы по горным рекам, геологические исследования, экспедиции для ознакомления с растительным и животным миром.

Горы всегда поражали человека своим величием, труднодоступностью и непредсказуемостью. С их склонов люди любовались живописными долинами и ущельями, шумными водопадами и бурными реками. Восхищаясь красотой белоснежных вершин, люди совершали восхождения, устанавливали на горных пиках флаги и, окидывая взглядом открывающуюся перспективу, ставили еще более сложные, труднодостижимые цели. Пожалуй, среди всех видов туризма только горный туризм рождает такое же сильное чувство как любовь, и если оно возникает, то захватывает раз и навсегда. Попробовать себя в роли горосходителя в настоящее время может практически любой физически здоровый человек. Туристские фирмы предлагают самые разнообразные туры в горные районы как для новичков, так и для людей с опытом восхождений [4].

Актуальность исследования предопределяется необходимостью предоставления точной и полной теоретической информации о возможных активных видах туризма, используемых в горных территориях.

Цель исследования – раскрыть теоретические основы горного туризма как вида активного отдыха.

Задачи исследования:

- рассмотреть теоретические аспекты горного туризма как вида активного отдыха;
- уточнить существующие определения горного туризма;
- сопоставить классификацию видов туризма в горных территориях.

Методы и организация исследования. Для изучения теоретических основ горного туризма как вида активного отдыха был проведен анализ научно-методической литературы по данному исследованию.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного исследования

были рассмотрены теоретические аспекты горного туризма как вида активного отдыха, который обеспечивает благоприятное воздействие на организм человека занятий активными видами отдыха в горных территориях; также проанализированы существующие определения горного туризма и представлено наиболее полное определение, отражающее всю специфику туризма на горных территориях. Так же из представленной классификации видов туризма, мы можем сказать, что туристско-рекреационные ресурсы Казахстана могут обеспечить все перечисленные виды горного туризма.

Обсуждение результатов проходило на базе Центрально-Азиатской ассоциации инструкторов (Школа лыж и сноуборда), в ходе обсуждения не раз поднимался вопрос о необходимости привития культуры горнолыжного катания как среди жителей города Алматы и Алматинской области, так и граждан Республики в целом. По итогам обсуждения было принято решение о создании детской секции на горном курорте «Esik», с заключением договоров с детскими садами и школами города Есик.

Рассмотрев теоретические аспекты горного туризма как вида активного отдыха, проанализировав научно-методическую литературу, выявили, что на сегодняшний день существует огромное количество разнообразных определений понятия «туризм». Туризм рассматривается с различных точек зрения, например, Александрова А.Ю. предлагает объединить существующие дефиниции туризма в две группы. Одни из них, рабочие, носят узкоспециальный характер, касаются отдельных экономических, социальных, правовых и других аспектов туризма или его видовых особенностей и выступают в качестве инструмента для решения конкретных задач (например, определение туризма в целях статистики). Другие, концептуальные, или сущностные, дефиниции охватывают предмет в целом, раскрывают внутреннее содержание туризма, выражающееся в единстве всего многообразия свойств и отношений, и позволяют отличить его от сходных, часто взаимосвязанных, но инородных явлений.

Примером концептуального определения туризма можно считать следующее: «Туризм есть совокупность отношений и феноменов, вытекающих из перемещения и нахождения людей вне своего постоянного места жительства по причинам, не связанным с трудовой деятельностью, а с целью удовлетворения культурных, оздоровительных, релаксационных, развлекательных потребностей и ради получения удовольст-

вия, а также по другим причинам, если они не связаны с получением прибыли» [5].

Несмотря на различие формулировок, в понятие «туризм» включаются туристские потребности и мотивации, особенности поведения туристов, их пребывание вне постоянного местожительства, экономические отношения, складывающиеся между туристами и производителями товаров и услуг, взаимодействие сферы туризма с окружающими природной, экономической и другими макросредами [6].

Наиболее полное определение туризма дано как временные выезды граждан и лиц без гражданства в свободное время с постоянного места жительства в оздоровительных, познавательных, профессиональных, спортивных, религиозных, деловых, образовательных и иных целях на срок не менее 24 часов и не более 6 месяцев и без занятия оплачиваемой деятельностью в месте временного пребывания. Оно учитывает все признаки, которые отличают туризм от путешествия и иных видов перемещений. Наиболее важный признак, определяющий туристские перемещения, – это свободное время человека. *Свободное время* – это часть вне рабочего времени, предназначенная для культурного, интеллектуального, физического развития и отдыха [Национальная социологическая энциклопедия [7].

Под свободным временем в туризме следует понимать время отпуска, каникул, выходных и праздничных дней, время после выхода на пенсию [8]. В это время человек может восстановить свое здоровье как физиологическое, так и психологическое, а также накопить положительные эмоции и впечатления, которые можно получить посредством совершения туристского путешествия.

Современный человек ежедневно подвергается всевозможным стрессам, как физиологическим, так и психологическим и эмоциональным, и естественным способом восстановления является рекреация. *Рекреация* (от лат. recreation – восстановление) представляет собой восстановление физических и эмоциональных сил человека, затраченных в процессе труда, а также накопление определенного запаса этих сил для дальнейшей деятельности развития физического и интеллектуального потенциала. Альтернативную точку зрения представляет подход, когда рекреация рассматривается как функция всякой деятельности, всякого времени и всякой территории. С понятием рекреации непосредственно связано такое понятие как «отдых», так как за-

ниматься рекреацией человек может исключительно в свободное время, предназначенное для удовлетворения потребности в отдыхе.

Отдых – любая человеческая деятельность, которая не направлена на удовлетворение физиологических потребностей (путешествия, хобби, собирательство, рыбная ловля, охота и т. д.). Как говорят физиологи, лучший отдых – это смена вида деятельности.

Человек весьма избирателен в характере своей деятельности в свободное время и в зависимости от собственных интересов и существующих возможностей выбирает тот или иной вид отдыха по его содержанию:

– деятельность, связанная с определенной физической нагрузкой (занятия физической культурой, прогулки, туризм и альпинизм);

– любительские занятия – охота, рыбная ловля, сбор грибов и ягод и др.;

– приобщение к миру искусства, а также творчество в сфере искусства;

– интеллектуальная деятельность (чтение, самообразование);

– общение по интересу и свободному выбору;

– развлечения, носящие либо активный, либо пассивный характер (игры, танцы, зрелища);

– путешествия и экскурсии ради удовольствия [9].

Рекреация и туризм пересекаются: к рекреации относятся виды деятельности, не связанные с переменой места жительства; туризм же – это учеба, деловой туризм, лечебная рекреация, шоп-туры, политический туризм. Следовательно, зоной их пересечения являются все виды туризма, которые направлены на восстановление, выздоровление, релаксацию, – рекреационный туризм (рисунок 1) [10].



Рисунок 1 – Соотношение понятий «работа», «досуг», «рекреация» и «туризм» [10]

Рано или поздно после напряженных трудовых будней каждому работающему человеку требуется отдых. Туризм давно стал насущной необходимостью и неотъемлемой частью жизни человека. Рано или поздно он ощущает потребность отправиться в путешествие. Стремление человека к разнообразию впечатлений приобретает четкие очертания, когда он приходит к решению провести свободное время вне дома, рассчитывая с переменной мест снять нервное напряжение и усталость, порождаемые работой [11].

Какой вид отдыха выберет турист, полностью зависит от его предпочтений и мотивов – это может быть пассивный, активный или

комбинированный вид отдыха. Активный отдых способствует рекреации, так как представляет собой:

– смену вида деятельности (благодаря научно-техническому прогрессу большая часть видов деятельности не требует активной физической нагрузки);

– проведение свободного времени вне городской черты, что способствует оздоровлению организма человека на физиологическом и психологическом уровнях.

Основными мотивами к совершению активных путешествий являются отдых, досуг, развлечения, а так же занятие спортом. Активный отдых – это адреналин, яркие эмоции, преодоле-

ние себя на пути к цели, новые мысли, чувства, знания. Это одно из самых массовых и интересных направлений туризма в мире. Каждый год миллионы человек отдают предпочтение именно активным видам отдыха.

Зимой, например, наиболее популярны сноуборд, горные и беговые лыжи. Любителей снежных склонов и горного воздуха с каждым годом становится всё больше.

Летние виды отдыха представлены гораздо шире. Активный отдых на земле – это маунтинбайк, велосипедные и конные прогулки, туристские походы, альпинизм, спелеотуризм, охота, рыбалка. Поклонники водных видов отдыха выбирают, к примеру, виндсерфинг, каякинг, яхтинг или дайвинг. Количество дайверов в мире, кстати, стремительно растет. Если еще полвека назад их насчитывалось несколько сотен, то сегодня дайверов-любителей уже почти 20 миллионов. Активный отдых бывает и в небе – это прыжки с парашютом, полеты на дельтапланах или парапланах [12].

Остановимся более подробно на видах активного отдыха и туризма на горных территориях. Горный туризм имеет более продолжительный сезон, чем курортно-рекреационный.

Одним из главных факторов хорошего самочувствия является воздух, которым мы дышим. Горный воздух хорошо сказывается на здоровье человека. Это связано со многими факторами. Во-первых, горный воздух чище городского, т.к. содержит гораздо меньше пыли. Практически нет в нем так же и различных промышленных отходов и выхлопных газов, хотя говорить об абсолютной чистоте воздуха гор тоже нельзя, ведь воздушные массы постоянно перемешиваются.

Свойства воздуха гор удивительны. В горах гораздо сильнее солнечная радиация. Это связано с большей прозрачностью воздуха, так как с высотой понижается плотность воздуха, содержание в нем пыли и паров воды. Солнечное излучение убивает многие вредные микроорганизмы, обитающие в воздухе, и разлагает органические вещества. В этом оно похоже по действию на ультрафиолетовые очистители воздуха. Кроме того, солнечная радиация ионизирует воздух, способствуя образованию отрицательных ионов кислорода и озона. При пониженном атмосферном давлении в горном воздухе содержится меньше кислорода, что, как ни парадоксально, также положительно сказывается на здоровье человека.

Горный воздух, его свойства благотворно влияют на общее состояние организма: в резуль-

тате пребывания в условиях горной атмосферы (настоящей или имитированной) улучшается работа дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, стимулируется работа костного мозга как кроветворящего органа, повышается содержание эритроцитов и гемоглобина в крови, нормализуется функционирование кислородтранспортных систем. В результате у человека повышается общее самочувствие, работоспособность и иммунитет.

Горные курорты предоставляют замечательную возможность испытать на себе целебные свойства горного воздуха [13].

С каждым днем растет спрос на туризм впечатлений: бегство от городской суеты, жажда впечатлений, физической активности на свежем воздухе. Основные виды – это треккинг пешком или верхом, рафтинг, горнолыжный спорт, походы на горных велосипедах и т.д. Особую позицию занимает остроприключенческий туризм: альпинизм, охота, треккинг по ледникам, горнолыжный спорт с доставкой туристов к месту катания на вертолетах.

Горный туризм – вид туризма, заключающийся в передвижении группы людей с помощью мускульной силы по определённому маршруту, проложенному в горной местности в условиях высокогорья [14]. Данное определение дублируют различные источники.

Сагынтай кызы в своей книге «Горный туризм» дает такое определение горному туризму – это одна из категорий спортивного туризма, туристские путешествия, проводимые в горных территориях, которые связаны с риском прохождения горного рельефа (склонов, гребней, ледников и перевалов) на высоте не менее 3 тыс. метров над уровнем моря, а так же преодолением горных потоков. Данный вид туризма дает возможность любому человеку, независимо от его физической подготовки, попробовать себя в этом интересном виде активного отдыха. Благодаря различным видам горного туризма, каждый сможет найти себе увлечение по душе, соответствующее его требованиям и запросам.

Для горного туризма характерны:

- большой объем физических нагрузок на организм при пониженном атмосферном давлении и высоком уровне солнечной радиации;
- необходимость преодолевать препятствия с применением разнообразных средств и приемов передвижения и страховки;
- специальная тактика прохождения маршрута [15], что, несомненно, будет иметь положительный эффект с точки зрения восстановления

физического и эмоционального состояния туриста как основных критериев рекреации.

У большей части населения горный туризм ассоциируется с походами по горным местностям: альпинизм, треккинг, хайкинг, относящиеся к горно-приключенческому туризму. Главным препятствием в горных походах считаются перевалы, их число и категория сложности, сложность всего маршрута.

Так же к горному туризму относится и горнолыжный туризм, который является одним из самых распространенных видов данной категории. На сегодняшний день во всех странах имеются горнолыжные базы, которые посещаются как внутренними, так и международными туристами. В данном виде спортивной и туристской деятельности можно выделить собственно лыжный спорт и катание на сноубордах. Сегодня получает развитие и популярность экстремальный лыжный туризм, где лыжников доставляют на вершину горного склона вертолетом, а затем он спускается на лыжах или сноуборде самостоятельно (Heliski). Горнолыжный спорт относится к элитным и дорогостоящим видам спорта и активного отдыха.

Все вышеперечисленные виды горнолыжного туризма, альпинизм, спортивную охоту, велотуризм, рафтинг можно отнести и к горно-спортивному виду туристско-рекреационной деятельности, так как эти путешествия требуют физической подготовки и спортивного снаряжения [15].

В соответствии с общей классификацией туризма, горный туризм подразделяется:

- по территориальному признаку на внутренний, выездной и въездной;
- в зависимости от целей совершения поездки – спортивный, экологический и оздоровительный;
- в зависимости от сроков продолжительности путешествия – краткосрочный (туры «выходного дня», поездки на срок до 7 дней), среднесрочный (туры продолжительностью от 9 до 12 дней) и долгосрочный (туры на срок от 15 до 30 дней);
- в зависимости от организационной формы – организованный и неорганизованный;
- в зависимости от степени организации тура – массовый и индивидуальный;
- в зависимости от числа участников – индивидуальный, семейный и групповой;
- в зависимости от возраста туристов – детский, молодежный, средняя возрастная группа;
- в зависимости от средств передвижения

– железнодорожный, авиационный, автомобильный, автобусный, речной, пеший, лыжный, велосипедный, верховой;

- в зависимости от интенсивности спроса – активный туристский сезон;
- в зависимости от источника финансирования – коммерческий и социальный.

К специальным видам туризма можно отнести туры, которые полностью или частично характеризуются следующими признаками:

- немассовые, достаточно редкие виды туризма;
- трудоемкие по созданию конечного турпродукта;
- капиталоемкие виды туризма;
- туры, сочетающие признаки различных видов туризма;
- новые виды туризма, обусловленные вторичными потребностями человека;
- виды туризма с использованием нетрадиционных источников финансирования [16].

В соответствии с перечисленными выше признаками горный туризм так же может считаться специальным видом.

Из общей классификации туризма можно выделить только те виды, которые могут быть применены в горных территориях:

- горный экологический;
- горный автотуризм;
- горно-речной (рафтинг);
- горно-спелиологический;
- горно-пешеходный (хайкинг и треккинг);
- горно-спортивный
- горнолыжный (фрирайд, хелиски (Heliski), сноубординг);
- горно-познавательный.

Горные территории Казахстана составляют 10% от всех площади республики, в основном они расположены на восточной и юго-восточной окраинах республики (Алтай, Саур-Тарбагатай, Жунгарский Алатау и Тянь-Шань). Климат юго-восточной части Казахстана предоставляет обширные возможности для отдыха, лечения, занятия альпинизмом, горнолыжным спортом, охотой. Алматинская область наиболее изобилует ресурсами для развития горного туризма – на ее территории находятся такие горы, как Заилийский и Джунгарский Алатау. В соответствии с выше представленной классификацией, туристско-рекреационные ресурсы горных территорий алматинского региона позволяют развивать такие виды горного туризма, как горный экологический, рафтинг, хайкинг и треккинг, горно-пешеходный, горно-спортивный,

горнолыжный и горно-познавательный. Ресурсы для развития горно-спелиологического и горного автотуризма также имеются, но в значительно меньших масштабах, но имеют перспективы к развитию.

Выводы

Проводя исследования теоретических аспектов горного туризма как вида активного отдыха представленных в научно-методической литературе, были рассмотрены существующие определения горного туризма, в соответствии с чем мы можем сделать вывод, что развитие горного туризма будет благотворно влиять на состояние организма человека, а также, исходя из приведенной классификации, можно сказать, что горный туризм – это достаточно обширное явление, представленное различными видами деятельности и, несомненно, благоприятно

влияющее на организм человека посредством физиологического (физические нагрузки, чистый горный воздух) и психоэмоционального восстановления, посредством удовлетворения эстетических потребностей (красота ландшафтов), отсутствия техногенного шума, а так же социализации людей с ограниченными возможностями здоровья.

Согласно представленной классификации, горные территории Казахстана являются перспективными для развития описанных видов горного туризма, так как обладают благоприятными условиями с точки зрения ресурсов и условий для отдыха и рекреации как средства восстановления физических и психоэмоциональных сил человека, затраченных в процессе труда, а так же как эффективное средство борьбы с гиподинамией.

Литература

- 1 Потребность отдыха. Информационный портал Студопедия. Электронный источник: <https://studopedia.org/4-143121.html>
- 2 Голец Е. Потребность человека в отдыхе. Информационный портал LibTime. Электронный источник: <https://libtime.ru/zdorovye/potrebност-cheloveka-v-otdyhe.html>
- 3 Предупреждение гиподинамии в учебно-профессиональной деятельности. Информационный портал Studbooks. Электронный источник: <https://studbooks.net>
- 4 Из истории горного туризма. Сайт туристской компании «Makvak». Электронный источник: <http://www.makvak.com/>
- 5 Кусков А.С., Джаладян Ю. Основы туризма: учебник. – М.: КНОРУС, 2008. – 400 с.
- 6 Александрова А.Ю. Международный туризм: учебник. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 470 с.
- 7 Сайт Национальной социологической службы. Электронный источник: <http://voluntary.ru/termin/svobodnoe-vremjanaselenija.html>
- 8 Бабкин А.В. Специальные виды туризма: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 208 с.
- 9 Кусков А.С., Голубева В.Л., Одинцова Т.Н. Рекреационная география. Учебно-методический комплекс. – М.: МПСИ, Флинта, 2005. – 496 с.
- 10 Николаенко Д.В. Рекреационная география: Учеб. пособие. – М., 2003. – 632с.
- 11 Квартальнов В.А. Туризм: учебник. – М.: Финансы и статистика, 2002. – 320 с.
- 12 Активный отдых. Сайт Забайкальского края о спорте, туризме, здоровом образе жизни. Электронный источник: <http://zab-active.ru/menu/aktivnyy-otdyh/>
- 13 Горный воздух. Информационный портал «Дыши свободно.ру». Электронный ресурс: http://www.dishisvobodno.ru/mountain_air.html
- 14 Свободная энциклопедия Википедия. Электронный ресурс: <https://ru.wikipedia.org>
- 15 Сагынтай кызы Э. Горный туризм: учебное пособие для студентов. – Каракол, 2006. – 264с.
- 16 Сычева Н.В. Классификация видов туризма.// Материалы I научно-практической конференции «Теоретические и прикладные исследования социально-экономической системы» от 27.09.2009. Туристическая библиотека «Все о туризме». Электронный источник: http://tourlib.net/statti_tourism/sycheva2.htm

КОНСУЛЬТАЦІЯ



FTAMP 77.01.73

Закирьянов Қ.Қ., Тілеуғалиев Ю.Ф.

Статистика

Қазақ спорт және туризм академиясы, Қазақстан, Алматы қ.

ҚИМЫЛДАТҚЫШ ТЕСТТІҢ СЕНІМДІЛІГІН АНЫҚТАУ. ІШКІСЫНЫПТЫҚ КОРРЕЛЯЦИЯ КОЭФФИЦИЕНТІ

Таңдалған әлде жаттықтырушы-маман өңдеген қимылдатқыш тесттің сенімділігін анықтау үшін сарапшылар әртүрлі статистикалық тәсілдер қолданады. Бірақ, «ішкісыныптық корреляция коэффициентін» есептеу жүйесі әбден қолайлы. Бұл тәсіл тестілеуді қайталау жағдайында, әртүрлі объективтік-субъективтік факторлардың әсер етуімен байланысты, өлшемдік қателіктердің жекеленген нәтижелерге ықпал етуін «талдап қорыта тегістеуге» мүмкіндік туғызады.

Енді мынадай оқиғаны ойластырып қарайық. Ауыр атлетикамен шұғылданатын 5 жас спортшы тобы қабылданған, әдеттегідей қайталанбалы жыл үлгісіне сүйене жаттықты. Бірақ, жаттықтырушы өз жұмысын «көпжылдық макроцикл» болашағына бағыттап тұра, мынадай кездерге көңіл аударды: жалпы дене дайындығының тығыздығын жіктеу және ауқымдылығын тарылту. Жаттығудың осындай нұсқасы тек қана жыл кестесіндегі жарыстарға табысты дайындалуға қажет емес. Төртжылдық дайындықтың белгілі «бірінші нұсқасын» тиімді қолдану, жас спортшылардың, әсіресе олимпиадалық мерзімінің басты жарыстарына жан-жақты дайындалу деңгейлерін өсіруге де өте маңызды. Бірақ бапкер,

жалпы дене дайындық жаттығуларының жиынтығы арасынан «қосымша салмақ қолдана турникте тартылуға» аса назар аударды. Ойлап қарағанда, ол осы қимылдың «маңыздылығын» арнайы дайындыққа қажетті жаттығу екенін болжап бағалады. Әсіресе динамикалық старт алудың техникасын тұрақтандыру үшін (тартудың екінші кезеңінде – штанганы тізе деңгейінен кеудеге, жақындап отыру алдында көтеру). Сондықтан бапкер осы жаттығу бойынша әлсін-әлсін бақылаулық сынаулар өткізді. Жекелеп айтқанда, сынаушылар әрбір жыл маусымының ортасында (көктем-жаз; күз; қыс) мынадай тест «тапсырды»: 1,5 кг салмақты қорғасын белбеу тағып турникте асыла тартылды. Жекеленген нәтижелер «тартылу» саны бойынша бағаланды.

Жылдың күз-қыс маусымы бойы, спорттық қалыпқа кіру уақытында, жас ауыратлеттер өздерінің нәтижелерін итеру қимылы бойынша жақсартумен бірге «тартылу» санын да көбейтті. Сондықтан мынадай мәселені анықтау қажет болды: «салмақ қолдана тартылу» аталған тест кейінгіде, жас спортшылардың арнайы дене дайындығын кешенді түрде бағалау үшін сенімді ме әлде сенімсіз бе.

Эксперименттің әрбір нұсқасында орташаландырып алынған «тартылу» сандары – сынаушылардың әр маусымдық (топтық) көрсеткіштері берілген

Сынаушылар	Көктем-жаз	Күз	Қыс
	x_{i_1}	x_{i_2}	x_{i_3}
1. И.А.	5	8	12
2. С.Б.	6	9	14
3. Б.С.	7	11	16
4. А.К.	3	7	13
5. Н.Ю.	4	5	15
$\bar{X}_{жал.} = 9$ N=5	$\bar{X}_1 = 5;$ $n_1 = 5$	$\bar{X}_2 = 8;$ $n_2 = 5$	$\bar{X}_3 = 14;$ $n_3 = 5$

Алынған мәліметтерді одан әрі жөндеу үшін реттелген әрекеттер бойынша мынадай статистикалық көрсеткіштер анықтау мақсатталады:

1. Жазғы, күзгі, қысқы маусымдарында алынған «тартылу» сандарының квадратталғаннан кейінгі жалпы жиынтық қосындысы ($\Sigma_{1\text{жал.}}$). Негізгі әрекет: әр маусымдағы жекеменшік көрсет-

кіштерді ($x_{i\ 1,2,3}$) квадраттау ($x_{i\ 1,2,3})^2$ – әр маусым бойынша квадратталған сандар тізімін құрастыру – осындай сандар тізімін бір-біріне қосып, әр маусым бойынша квадратталған сандардың қосындысын табу $\Sigma(x_{i\ 1,2,3})^2$ – барлық үш маусымның нәтижелерін бірлестіре қосу:

Сынаушылар	Көктем-жаз		Күз		Қыс	
	x_{i_1}	$(x_{i_1})^2$	x_{i_2}	$(x_{i_2})^2$	x_{i_3}	$(x_{i_3})^2$
1.	5	25	8	64	12	144
2.	6	36	9	81	14	196
3.	7	49	11	121	16	256
4.	3	9	7	49	13	169
5.	4	16	5	25	15	225
N=5	$\Sigma(x_{i_1})^2=135$		$\Sigma(x_{i_2})^2=340$		$\Sigma(x_{i_3})^2=990$	

$$\Sigma_{1\text{жал.}} = \Sigma(x_{i_1})^2 + \Sigma(x_{i_2})^2 + \Sigma(x_{i_3})^2 = 135+340+990=1465$$

2. Жыл бойындағы «тартылу» сандарының жалпы қосындысы ($\Sigma_{2\text{жал.}}$):

Сынаушылар	Жаз	Күз	Қыс
	x_{i_1}	x_{i_2}	x_{i_3}
1	5	8	12
2	6	9	14
3	7	11	16
4	3	7	13
5	4	5	15
N = 5	$\Sigma_{xi_1} = 25$	$\Sigma_{xi_2} = 40$	$\Sigma_{xi_3} = 70$

$$\Sigma_{2\text{жал.}} = \Sigma_{xi_1} + \Sigma_{xi_2} + \Sigma_{xi_3} = 25+40+70 = 135$$

3. «Тартылудың» жалпыжылдық сандарының квадратталғаннан кейінгі жиынтық қосындысы ($\Sigma_{3\text{жал.}}$). Негізгі әрекет: әрбір жыл маусымында алынған «тартылу» сандарының қосындысын квадраттау – квадратталған өлшемдерді біріктіре қосу.

$$\Sigma_{3\text{жал.}} = (\Sigma_{xi_1})^2 + (\Sigma_{xi_2})^2 + (\Sigma_{xi_3})^2 = (25)^2 + (40)^2 + (70)^2 = 7125$$

4. «Тартылудың» жалпыжылдық жекеменшік сандарының квадратталғаннан кейінгі жиынтық қосындысы ($\Sigma_{4\text{жал.}}$). Негізгі әрекет: 3 маусымдар бойы көрсетілген әрбір жекеменшік «тартылу» сандарының қосындысын ($\Sigma_{xi_{1-3}}$) квадраттау ($(\Sigma_{xi_{1-3}})^2$ – квадратталған сандар тізімін өзара қосу:

Сынаушылар	Жаз, x_{i_1}	Күз, x_{i_2}	Қыс, x_{i_3}	$\Sigma_{xi_{1-3}}$	$(\Sigma_{xi_{1-3}})^2$
1	5	8	12	25	625
2	6	9	14	29	841
3	7	11	16	34	1156
4	3	7	13	23	529
5	4	5	15	24	576
$\Sigma_{4\text{жал.}} = 3727$					

5. Квадратталған ауытқуларының жиынтық қосындысы ($Q_{\text{жал.}}$) – эксперименттің әрбір нұсқасындағы ($x_1; x_2; x_3$) жекеменшік көрсет-

кіштердің жалпы орташа арифметикалық өлшемінен ($\bar{X}_{\text{жал.}}$) ауытқулары:

$$Q_{жал.} = \Sigma_{1_{жал.}} - \frac{(\Sigma_{2_{жал.}})^2}{n \cdot K} = 1465 - \frac{(135)^2}{5 \cdot 3} = 250 \text{ (} K - 3 \text{ әсерліктің болуы)}$$

6. Топаралық ауытқуларының квадратталған жалпы қосындысы ($Q_{\text{топ/арал.}}$) – әрбір топтық орташа арифметикалық өлшемдердің ($\bar{X}_1, \bar{X}_2, \bar{X}_3$) жалпы орташа арифметикалық өлшемінен ($\bar{X}_{жал.}$) ауытқулары:

$$Q_{\text{топ/арал.}} = \frac{\Sigma_{3_{жал.}}}{n} - \frac{(\Sigma_{2_{жал.}})^2}{n \cdot K} = \frac{7125}{5} - \frac{(135)^2}{3 \cdot 5} = 210$$

7. Жекеменшік көрсеткіштерінің топөзаралық квадратталған ауытқуларының жалпы қосындысы ($Q_{\text{топ/өз.}}$) – әрбір маусымдағы көрсеткіштер тобындағы (x_{i1}, x_{i2}, x_{i3}) жекеменшік нәтижелердің топтық, меншікті орташа арифметикалық өлшемдерінен ($\bar{X}_1, \bar{X}_2, \bar{X}_3$) ауытқулары; мында әр эксперименттің «ішіндегі» нәтижелердің айырмашылықтары салыстырылады:

$$Q_{\text{топ/өз.}} = \frac{\Sigma_4}{K} - \frac{(\Sigma_{2_{жал.}})^2}{n \cdot K} = \frac{3727}{3} - \frac{(135)^2}{3 \cdot 5} = 27$$

8. Қалған ауытқулардың квадратталған жалпы қосындысы ($Q_{қал.}$):

$$9. Q_{қал.} = Q_{жал.} - Q_{\text{топ/арал.}} - Q_{\text{топ/өз.}} = 250 - 210 - 27 = 13$$

10. Есептеуді дисперсия дәрежесіне көшіру (S^2):

$$- \text{жалпы топаралық} - S_{жал/топ.}^2 = \frac{Q_{жал.}}{N-1} = \frac{250}{15-1} = 17,85$$

$$- \text{топаралық} - S_{\text{топ/арал.}}^2 = \frac{Q_{\text{топ/арал.}}}{K-1} = \frac{210}{3-1} = 105;$$

$$- \text{топөзаралық} - S_{\text{топ/өз.}}^2 = \frac{Q_{\text{топ/өз.}}}{n-1} = \frac{27}{5-1} = 6,75;$$

$$- \text{қалған} - S_{қал.}^2 = \frac{Q_{қал.}}{(n-1) \cdot (K-1)} = \frac{13}{(5-1) \cdot (3-1)} = 1,62.$$

11. Ішкі сыныпаралық корреляция коэффициентін шығару бойынша тесттің сенімділігін анықтау (3-ші, қысқы, тесттілеу нәтижесін ескерте тұра – e^3):

$$r_{tt} = \frac{S_{\text{т/арал.}}^2 - S_{қал.}^2}{S_{\text{т/арал.}}^2 + \left(\frac{e}{e^t} - 1\right) \cdot S_{қал.}^2} = \frac{105 - 1,62}{105 + \left(\frac{3}{3^t} - 1\right) \cdot 1,62} = \frac{103,4}{105} = 0,98$$

12. r_{tt} – корреляция коэффициентінің көлеміндегі сенімділік дәрежелерін анықтайтын өлшемдер:

– $r_{tt} = 0,90—0,94$ — өте жоғары;

– $r_{tt} = 0,80—0,89$ — орташа;

– $r_{tt} = 0,70—0,79$ — нашар.

Қорытынды: «қосымша салмақ қолдана турникте тартылу» аталған тесттің сенімділігі жоғары дәрежеде. Осы тестті ауыратлеттердің арнайы дене дайындық көрсеткіштерінің бірі деп санауға болады.

Әдебиеттер

- 1 Масальгин Н.А. Математика – статистические методы в спорте. – М.: ФИС, 1972. – С. 56-63.
- 2 Суходольский Г.В. Основы математической статистики для психологов. – Л.: ЛГУ, 1972. – 246 с.
- 3 Дж. Гласс, Дж. Стенли. Статистические методы в педагогике и психологии. – М.: Прогресс, 1976. – С. 305-341.
- 4 Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ.культ. /Под ред. В.М. Зациорского. – М.: ФИС, 1982. – С. 65-74.
- 5 Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ.культ. – М.: ФИС, 1988. – С. 42-49.
- 6 Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: учебник для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2000. – С. 72-76.
- 7 Начинская С.В. Спортивная метрология: учебное пособие для студ. высших учебных заведений. – М.: Академия, 2005. – 264 с.

Закирьянов К.К., Телеугалиев Ю.Г.

Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАДЕЖНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОГО ТЕСТА.
ВНУТРИКЛАССОВЫЙ КОЭФФИЦИЕНТ КОРРЕЛЯЦИИ**

При определении надежности избранного или разработанного специалистом-тренером двигательного теста эксперты используют различные статистические методы. Но счисление «внутриклассового коэффициента корреляции» является наиболее удобным. Этот метод способствует «обобщенному сглаживанию» измерительных погрешностей, связанных с влиянием различных, объективно-субъективных факторов на изменчивость отдельных результатов в условиях повторного тестирования.

А теперь представим такое событие.

Группа испытуемых, состоящая из 5 молодых тяжелоатлетов, тренировалась, придерживаясь обычной структуры, принятой в годовом цикле. Но работая с перспективой на «многолетний макроцикл», тренер учитывал такие, весьма важные, моменты как: дифференциация плотности и сужение масштабности общефизической подготовки. Такой вариант тренировки был необходим штангистам не только для успешного выступления на соревнованиях календарного года. Так называемый, «первый вариант» четырехлетней подготовки является особенно актуальным для всесторонней подготовки молодых

спортсменов к главным соревнованиям олимпийского цикла.

Однако в комплексе упражнений общефизической подготовки, тренер особое внимание уделял «подтягиванию в висе с отягощением», представляя «значимость» этого движения еще и как специально подготовительного упражнения; в частности, необходимого для техники динамического старта (во второй фазе тяги – подъем штанги от уровня коленей на грудь до подседа). Поэтому периодически проводил контрольные испытания по этому упражнению. В частности, испытуемые в середине каждого сезона года (весна-лето; осень, зима) «сдавали» тест: подтягивание в висе с применением свинцового пояса весом 1.5 кг. Индивидуальные результаты учитывались по «числу подтягиваний».

В течение осенне-зимнего сезона года, к периоду вхождения испытуемых в спортивную форму, улучшались результаты не только в толчке, но и по числу «подтягиваний». Поэтому надо было уточнить: надежен ли тест «подтягивание с отягощением», чтобы в дальнейшем использовать его в деле комплексной оценки специальной физической подготовки молодых штангистов.

Таблица – Усредненные числа «подтягиваний», полученные в разных вариантах эксперимента – посезонные (групповые) показатели испытуемых

Испытуемые	Весна - лето	Осень	Зима
	x_{i_1}	x_{i_2}	x_{i_3}
И.А.	5	8	12
С.Б.	6	9	14
Б.С.	7	11	16
А.К.	3	7	13
Н.Ю.	4	5	15
$\bar{X}_{\text{общ.}} = 9$ $N = 5$	$\bar{X}_1 = 5$ $n_1 = 5$	$\bar{X}_2 = 8$ $n_2 = 5$	$\bar{X}_3 = 14$ $n_3 = 5$

В дальнейшем, для обработки этих исходных данных необходимо выполнить ряд действий, с целью определения таких «опорных» статистических показателей как:

1. Общая сумма квадратов чисел «подтягиваний» за все сезоны года (Σ_1 общ.). Основные действия: индивидуальное число «подтягиваний»

каждого испытуемого, полученное летом, осенью и зимой (x_{i1} ; x_{i2} ; x_{i3}) возвести в квадрат ($x_{i1,2,3}$)² – составить ряд «квадратированных» чисел для каждого сезона года – сложить ряды этих чисел – найти сумму квадратов чисел для каждого сезона $\Sigma (x_{i1,2,3})^2$ – сложить воедино результаты всех трех сезонов года:

Испытуемые	Весна – лето		Осень		Зима	
	x_{i1}	$(x_{i1})^2$	x_{i2}	$(x_{i2})^2$	x_{i3}	$(x_{i3})^2$
1	5	25	8	64	12	144
2	6	36	9	81	14	196
3	7	49	11	121	16	256
4	3	9	7	49	13	169
5	4	16	5	25	15	225
	$\Sigma(x_{i1})^2 = 135$		$\Sigma(x_{i2})^2 = 340$		$\Sigma(x_{i3})^2 = 990$	

$$\Sigma_1 \text{ общ.} = \Sigma(x_{i1})^2 + \Sigma(x_{i2})^2 + \Sigma(x_{i3})^2 = 135 + 340 + 990 = 1465$$

2. Общая сумма чисел «подтягиваний» за все сезоны года (Σ_2 общ.):

Испытуемые	Весна-лето	Осень	Зима
	x_{i1}	x_{i2}	x_{i3}
1	5	8	12
2	6	9	14
3	7	11	16
4	3	7	13
5	4	5	15
N = 5	$\Sigma_{xi1} = 25$	$\Sigma_{xi2} = 40$	$\Sigma_{xi3} = 70$

$$\Sigma_2 \text{ общ.} = \Sigma_{xi1} + \Sigma_{xi2} + \Sigma_{xi3} = 25 + 40 + 70 = 135$$

3. Общегодовая сумма квадратов чисел «подтягиваний» (Σ_3 общ.). Основные действия: итоговую сумму «подтягиваний» каждого сезона воз-

вести в квадрат – сложить квадраты чисел всех трех сезонов года:

$$\Sigma_3 \text{ общ.} = (\Sigma_{xi1})^2 + (\Sigma_{xi2})^2 + (\Sigma_{xi3})^2 = (25)^2 + (40)^2 + (70)^2 = 7125$$

4. Общая сумма квадратов *индивидуально-годовых* чисел «подтягиваний» (Σ_4 общ.). Основные действия: общегодовую сумму «подтягиваний» каждого испытуемого (Σ_{xi1-3}) возвести в квадрат

(Σ_{xi1-3})² – составить ряд «квадратированных» индивидуальных чисел – сложить воедино этот ряд чисел:

Испытуемые	Весна-лето, x_{i_1}	Осень, x_{i_2}	Зима, x_{i_3}	Σx_{i_1-3}	$(\Sigma x_{i_1-3})^2$
1.	5	8	12	25	625
2.	6	9	14	29	841
3.	7	11	16	34	1156
4.	3	7	13	23	529
5.	4	5	16	24	576

$$\Sigma_{4 \text{ общ.}} = 3727$$

5. Общая сумма квадратов отклонений ($Q_{\text{общ.}}$) – каждого индивидуального показателя, достигну-

того в каждом «варианте» эксперимента ($x_{i_1}, x_{i_2}, x_{i_3}$), от общей среднеарифметической величины ($\bar{X}_{\text{общ.}}$):

$$Q_{\text{общегр.}} = \Sigma_{1 \text{ общ.}} - \frac{(\Sigma_{2 \text{ общ.}})^2}{n \cdot K} = 1465 - \frac{(135)^2}{5 \cdot 3} = 1465 - \frac{18225}{15} = 250$$

(где K – наличие 3-х сезонных факторов)

6. Общая сумма квадратов межгрупповых отклонений показателей ($Q_{\text{межгр.}}$) – отклонений

каждой «групповой средней» ($\bar{X}_1, \bar{X}_2, \bar{X}_3$) от общей среднеарифметической величины ($\bar{X}_{\text{общ.}}$):

$$Q_{\text{межгр.}} = \frac{\Sigma_{3 \text{ общ.}}}{n} - \frac{(\Sigma_{2 \text{ общ.}})^2}{n \cdot K} = \frac{7125}{5} - \frac{(135)^2}{5 \cdot 3} = 210$$

7. Общая сумма квадратов внутригрупповых отклонений индивидуальных показателей ($Q_{\text{внгр.}}$) – отклонений индивидуальных показателей каждой сезонной группы (x_1, x_2, x_3) от

собственно групповых среднеарифметических величин ($\bar{X}_1, \bar{X}_2, \bar{X}_3$); здесь сопоставляются различия «внутри» каждого варианта эксперимента:

$$Q_{\text{внгр.}} = \frac{\Sigma_{4 \text{ общ.}}}{K} - \frac{(\Sigma_{2 \text{ общ.}})^2}{n \cdot K} = \frac{3727}{3} - \frac{(135)^2}{5 \cdot 3} = 27$$

8. Общая сумма квадратов «остаточных отклонений» индивидуальных показателей ($Q_{\text{ост.}}$):

$$Q_{\text{ост.}} = Q_{\text{общ.}} - Q_{\text{межгр.}} - Q_{\text{внгр.}} = 250 - 210 - 27 = 13$$

9. Определить дисперсии (S^2):

$$\text{– общегрупповая – } S_{\text{общегр.}}^2 = \frac{Q_{\text{общегр.}}}{N-1} = \frac{250}{15-1} = 17.85 \text{ (где N – общее число измерений);}$$

$$\text{– межгрупповая – } S_{\text{межгр.}}^2 = \frac{Q_{\text{межгр.}}}{K-1} = \frac{210}{3-1} = 105;$$

$$\text{– внутригрупповая – } S_{\text{внгр.}}^2 = \frac{Q_{\text{внгр.}}}{n-1} = \frac{27}{5-1} = 6.75$$

$$\text{– остаточная – } S_{\text{ост.}}^2 = \frac{Q_{\text{ост.}}}{(n-1) \cdot (K-1)} = \frac{13}{(5-1) \cdot (3-1)} = \frac{13}{8} = 1,62 .$$

10. В нашем случае общее количество тестирований $e = 3$; надо определить надежность последнего третьего, зимнего, тестирования (e^3)

путем вычисления «внутриклассового коэффициента корреляции»:

$$r_{tt} = \frac{S_{\text{межгр.}}^2 - S_{\text{ост.}}^2}{S_{\text{межгр.}}^2 + \left(\frac{e}{e^3} - 1\right) \cdot S_{\text{ост.}}^2} = \frac{105 - 1,62}{105 + \left(\frac{3}{3} - 1\right) \cdot 1,62} = \frac{103,4}{105 + (0) \cdot 1,62} = \frac{103,4}{105} = 0,98$$

11. Уровни надежности теста, определяемые согласно значению r_{tt} :

- $r_{tt} = 0,90 - 0,94$ - надежность высокая
- $r_{tt} = 0,80 - 0,89$ - приемлемая;
- $r_{tt} = 0,70 - 0,79$ - сомнительная

Выводы: тест «подтягивание в виси с отягощением» является надежным и может служить одним из показателей специальной физической подготовки штангистов.

Литература

- 1 Масальгин Н.А. Математика – статистические методы в спорте. – М.: ФИС,1972. – С. 56-63.
- 2 Суходольский Г.В. Основы математической статистики для психологов. – Л.: ЛГУ,1972. – 246 с.
- 3 Дж. Гласс, Дж. Стенли. Статистические методы в педагогике и психологии. – М.: Прогресс,1976. – С. 305-341.
- 4 Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ.культ. /Под ред. В.М. Зацiorsкого. – М.: ФИС,1982. – С. 65-74.
- 5 Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ.культ. – М.: ФИС, 1988. – С. 42-49.
- 6 Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: учебник для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2000. – С. 72-76.
- 7 Начинская С.В. Спортивная метрология: учебное пособие для студ. высших учебных заведений. – М.: Академия, 2005. – 264 с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Дошыбеков А.Б. – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

Ниязакынов Е.Б. – магистр, Казахский университет международных отношений и мировых языков им. Аблай хана

Жунусбеков Ж.И. – кандидат педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Унтаев Х.К. – кандидат педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

Авсиевич В.Н. – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

Мухамбет Ж.С. – докторант Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Бектурганов О.Е. – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Мырзабосынов Е.К. – кандидат педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

Шепетюк М.Н. – кандидат педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Ескалиев М.З. – кандидат педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Нурмуханбетова Д.К. – кандидат педагогических наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

Пангелова Н.Е. – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды»

Власова С.В. – аспирант ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды», г. Переяслав-Хмельницкий, Украина

Бронский Е.В. – доцент Павлодарского государственного педагогического университета, г. Павлодар, Казахстан

Лебедева В.И. – кандидат педагогических наук, доцент Павлодарского государственного педагогического университета, г. Павлодар, Казахстан.

Семёнова М.В. – кандидат педагогических наук, доцент Павлодарского государственного педагогического университета, г. Павлодар, Казахстан.

Антихович Ж.С. – старший преподаватель Павлодарского государственного педагогического университета, г. Павлодар, Казахстан.

Макогонов А.Н. – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Расулова С.К. – кандидат экономических наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Сардаров О.А. – магистр, ст.преподаватель Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

Закирьянов Б.К. – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

Иргебаев М.И. – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

Омаров К.М. – кандидат педагогических наук, доцент Казахского национального педагогического университета им. Абая, г. Алматы, Казахстан.

Ганитаев М.С. – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

Досқараев Б.М., д.п.н., профессор, директор НИИ спорта, Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

Алтынбек Е.Т., научный сотрудник НИИ спорта Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

Базарбаева К.К. – кандидат педагогических наук, доцент, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан

Тоқтарбаев Д.Ғ-С. – доктор PhD, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан

-
- Абилдабеков С.А. – доктор PhD Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.
- Кошербаева Г. Н. – кандидат педагогических наук, доцент Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.
- Зернов Д. Ю. – кандидат пед.наук, доцент кафедры «Теория и методика физического и военного воспитания» СКГУ им. М. Казыбаева, Казахстан, г. Петропавловск.
- Хаустов С. И.– доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.
- Саттарова А.А. – магистр, Казахская академия спорта и туризма, страна Казахстан, г. Алматы.
- Ахметкарим М. – докторант, Национальная спортивная академия им. Васил Левски, Болгария г. София.
- Кудашова Л. Р., доктор биологических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.
- Кудашов Е.С. – кандидат педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы
- Кефер Н. Э. – ЗМС, доцент Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
- Хомяков О.А. – магистр Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.
- Комаров О. Ю., Костанайский государственный педагогический университет, г. Костанай, Казахстан.
- Андрущишин И. Ф. – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.
- Шпилевой А.И. – Аркалыкский государственный педагогический институт им. Ы. Алтынсарина, г. Аркалык, Казахстан.
- Рахимов С. Н. – Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.
- Глывяк А. Я. – Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Казахстан.
- Нурмуханбетова Д.К. – кандидат педагогических наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.
- Ермаханова А.Б. – докторант Казахской академии спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.
- Лесбекова Р.Б. – кандидат биологических наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.
- Талгатова Д. – магистрант Казахской академии спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.
- Бектенова А.Б. – магистрант Евразийского национального университета имени Л.Н. Гумилева, Казахстан, г. Алматы.
- Марчибаева У. С. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Физической культуры и спорта, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, Казахстан, г. Алматы.
- Имангулова Т.В. – к.п.н., доцент Казахская Академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.
- Нусупова Л.С. – магистр, старший преподаватель, Казахская Академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.
- Шанкулов Е. – докторант Казахской академии спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.

МАҚАЛА ЖАЗУҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

1. Журналдың әдебі:

– «Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі» ғылыми-теориялық журналы спорттық педагогика, физиология, психология, медицина, гуманитарлық және басқа ғылымдар мәселелерін қосқанда, дене тәрбиесінің қазіргі іргелі және қолданбалы мәселелеріне арналған;

– редакция бұрын жарияланбаған, жақсылап түзетілген (орфографиялық, стилистикалық, техникалық және т.б. қателері жоқ), сенімді және плагиатқа тексеруден өткен жүргізілген зерттеу материалдарын қабылдайды;

– редакция қажетті нақтылаулар мен қысқартулар жасауға, сондай-ақ авторларға мақалаларының көлемін қысқартуды немесе үлкейтуді ұсынуға құқылы;

– редакция пікірі мақала авторларының пікірімен әрдайым келісе бермейді.

2. Жарияланатын мақалаға журнал редакциясы құрамына кірмейтін, зерттеу мәселесі бойынша бастаушы, тәуелсіз мамандардың 2 рецензиясы ұсынылуы қажет (әрбір рецензия рецензент жұмыс істейтін ұйымның мөрімен расталуы керек). Рецензиялар міндетті түрде болу тиіс.

3. Мақала көлемі – 5 беттен толық 10 бетке дейін. Мәтін бір жоларалық арқылы Microsoft Word 2003-2007 редакторында, қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде Times New Roman қаріпімен, 12 кегль, жоғары және төменгі бойынша 2,0 см; солға – 3,0 см; оңға – 1,0 см жиекжолдармен терілуі қажет. Абзацтар 1 см шегініспен басталады, теңестіру – бет ені бойынша, сөз тасымалсыз болу тиіс. Әдебиет тізімі мақаланың соңында.

4. Мақала мына тәртіптерге қатаң сәйкестікте рәсімделген болуы қажет: жоғарғы сол бұрышта FTAMP, бос жолдан кейін (ж/к) ортасы бойынша – автордың/лардың аты-жөні мен тегі (5 автордан аспау тиіс), ғылыми дәрежесі мен ғылыми атағы (қысқартуларсыз), келесі жол – зерттеу жүргізілген ұйымның атауы, қала мен мемлекетін көрсетеді. Бос ж/к ортасы бойынша бас әріптермен – мақаланың тақырыбы. Бос ж/к бет ені бойынша аңдапта беріледі. Тағы бос ж/к мақала мәтіні жазылады. Мақаланың соңында бос ж/к – «Әдебиет», одан төмен бос ж/к - автордың/лардың АЖТ, мақаланың тақырыбын ж/с қаріпімен бөліп шығару қажет, оған қоса «Аңдапта», «Түйін сөздер», «Кіріспе (өзектілігі, зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы)». «Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау», «Қорытынды», «Әдебиет» деген міндетті тараулар атауларында ж/с қаріпімен бөлу қажет.

5. Әдістемелік сипаттағы материалдар кіріспені, практикалық ұсыныстарды, ғылыми және тәжірибелік негіздемелерді қамтуы тиіс.

6. Мақаладағы әдебиеттерге сілтемелер араб цифрларымен шаршы жақшада (10 атаудан асырмай) беріледі. Әдебиеттер тізімін мақаладағы сан тізбектілеу бойынша мақала соңында құрып, ҚР Білім және ғылым саласындағы Бақылау жөніндегі комитет талаптарына сай рәсімдеу керек:

– журналда жарияланған мақала үшін: Реттік нөмері (нүктесіз), автордың тегі мен аты-жөні. Мақаланың тақырыбы // Журналдың атауы. – Шыққан жылы. -№... - Б. ...

– кітаптар үшін: Реттік нөмір. Автордың тегі мен аты-жөні. Кітап атауы – Басылым орны: Баспа, шыққан жылы. – Беттер саны.

7. Аңдапта (100 ден 150 сөзге дейін) мақаланың басында үш тілде (қазақ, орыс, ағылшын) тілдерінде болу керек. Аңдаптың аудармасы (автордың/лардың АЖТ, мақаланың тақырыбы мен тірек сөздерін қоса) сапалы болуы тиіс, аударманы мамандар аударуы керек. Бөлек парақ пен файлға барлық авторлардың толық АЖТ, үй және қызмет мекенжайы, телефондары, факстар мен e-mail көрсетіледі.

8. Сандық көрсеткіштерді ұсыну барысында кестелерде орта арифметикалық (\bar{x}), стандарттық ауытқу (S) және іріктеме көлемін (n) көрсету тиіс, қажет кезде – вариациялық коэффициенті (V, %) көрсетіледі. Корреляция коэффициентін (r) және екі орташа сан айырмашылығын (t) есептеу барысында мәнділік, нақтылық деңгейін (P) көрсетеді, мысалы: $P < 0,05$; $P < 0,01$ немесе $P < 0,001$.

Көрсетілген талаптарға сай рәсімделмеген жұмыс қаралмайды.

Мақала қарастырудан өткеннен соң авторға жарияланудың мүмкіндіктері мен шарттары туралы хабарланады. Мақаланың бір бетінің құны 1000 тг. құрайды (академия қызметкерлері үшін – 500 тг.).

Банктік деректемелер: (ҚР азаматтары үшін ағымдағы шот аштыру қажет):

АО KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

STREET BAITURSYNOV, 105 ALMATY KASAKHSTAN

Account: KZ57856000004009529 (EURO); KZ07856000000011507 (тг.)

RNN 600700016358

BIN 010840001890 SWIFT KCJBKZKX КБе 16

JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

Телефон: 8(727) 292-30-07. Факс: 8(727)292-68-05. e-mail: dskazast@mail.ru. Сайт: www.tmfk.kz.

Мекенжай: Қазақстан 050022, Алматы қ., Абай д-лы, 85/105, телефон 8(727)92-30-07; Ғылым, жоодан кейінгі білім беру және халықаралық департаменті, 108-бөлме.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

1. Этика журнала:

– научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры» посвящен современным фундаментальным и прикладным проблемам физической культуры, включая вопросы спортивной педагогики, физиологии, психологии, медицины, гуманитарных и других наук;

– редакция принимает к рассмотрению только ранее не опубликованные материалы, хорошо вычитанные (не имеющие орфографических, стилистических, технических и др. ошибок), достоверные и прошедшие проверку на плагиат материалы проведенных исследований;

– редакция оставляет за собой право производить необходимые уточнения и сокращения, а также право предложить авторам сократить или увеличить объем их статьи;

– мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов статей.

2. На публикуемую статью необходимо предоставить 2 рецензии от независимых ведущих специалистов по проблеме исследования, которые не входят в состав редколлегии журнала (каждая рецензия должна быть заверена печатью организации, где работает рецензент). Рецензии обязательны.

3. Объем статьи – от 5-ти до 10 полных страниц. Текст должен быть отпечатан через один интервал в редакторе Microsoft Word 2003-2007 на казахском, русском или английском языках, шрифтом Times New Roman, кегль 12, с полями: верхнее и нижнее – по 2,0 см; левое – 3,0 см; правое – 1,0 см. Абзацы необходимо начинать с отступа 1 см, выравнивание – по ширине страницы, без переноса слов. Список литературы дается в конце статьи.

4. Статья должна быть оформлена в строгом соответствии со следующими правилами: в верхнем левом углу – МРНТИ, через пустую строку (п/с) по центру – инициалы и фамилия (ИФ) автора/ров (не более 5 авторов), ученая степень и ученое звание (без сокращений), ниже без пропуска – наименование организации, где выполнялось исследование, город и страна. Через п/с по центру прописными буквами – название статьи. Далее через п/с по ширине страницы – аннотация и через п/с – текст статьи. В конце статьи через п/с – «Литература». Необходимо выделить п/ж шрифтом ИФ автора/ров, наименование статьи и наименования разделов: «Аннотация», «Ключевые слова», "Введение" (актуальность, цель и задачи исследования), "Методы и организация исследования», «Результаты исследования и их обсуждение», «Выводы», «Литература».

5. Материалы методического характера должны состоять из введения, научного и опытного обоснования, практических рекомендаций.

6. Ссылки на литературу в тексте приводятся арабскими цифрами в квадратных скобках. В оригинальных статьях допускается цитировать не более 20 источников, в обзорных – не более 30. Библиография должна содержать, помимо основополагающих работ, публикации последних 5 лет. Список литературы следует составлять по мере упоминания источников в тексте и оформлять согласно требованиям Комитета по контролю в сфере образования и науки РК:

– для статьи, опубликованной в журнале: Порядковый номер (без точки), фамилия и инициалы автора. Название статьи // Название журнала. – Год издания. – №... – С. ...

– для книг: Порядковый номер. Фамилия и инициалы автора. Название книги. – Место издания: Издательство, год издания. – Количество страниц.

Авторы несут ответственность за верность библиографических данных.

7. Аннотация (от 100 до 150 слов) должна быть в начале статьи на трех языках (казахский, русский, английский). Перевод аннотации (включая имя, отчество, фамилию автора/ров, наименование статьи и ключевые слова (5-7 слов) должен быть качественным и выполнен специалистами. На отдельном листе и файле указываются полностью имя, отчество и фамилии авторов, домашние и служебные адреса, телефоны, факсы и e-mail.

8. При представлении количественных данных необходимо указывать в таблицах среднее арифметическое (\bar{X}), стандартное отклонение (S) и объем выборки (n), при необходимости – коэффициент вариативности (V , %). При расчете коэффициентов корреляции (r) и различия двух средних (t) указывают их уровень значимости, достоверности (P), например: $P < 0,05$; $P < 0,01$ или $P < 0,001$.

Материалы, подготовленные с нарушением данных требований, рассматриваться не будут.

После рассмотрения статьи автору будет сообщено о возможности и условиях её публикации.

Стоимость одной страницы публикации составляет 1000 тг. (для сотрудников академии – 500 тг.).

Периодичность издания журнала – 1 раз в квартал.

Банковские реквизиты (для граждан РК необходимо открыть текущий счет):

АО KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

STREET BAITURSYNOV, 105 ALMATY KASAKHSTAN

Account: KZ578560000004009529 (EURO); KZ07856000000011507 (тг.)

RNN 600700016358

BIN 010840001890 SWIFT KCJBKZKX КБе 16

JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

Тел.: 8(727) 292-30-07. Факс: 292-68-05. e-mail: dkkazast@mail.ru. Сайт: www.tmfk.kz.

Адрес: 050022, г. Алматы, пр. Абая, 85/105, телефон 8(727)92-30-07; Департамент науки, послевузовского образования и международных связей, каб.108